



ČESKÝ SVAZ LEDNÍHO HOKEJE

MSJ "20" Pardubice, Liberec

26.12.07 - 5.1.2008

Záznam tréninkových jednotek vybraných mužstev

Záznam provedli:

Pavel Táborský

Milan Mazanec

Jiří Seidl

Pavel Rohlík

Jiří Vozák

Jan Šťastný

Václav Lacek

Zpracoval: Dr. Zdeněk Pavliš

Praha 2008





OBSAH

Záznam tréninkových jednotek CZE	/3/
Záznam tréninkových jednotek CAN	/25/
Záznam tréninkových jednotek USA	/45/
Záznam tréninkových jednotek SWE	/59/
Záznam tréninkových jednotek FIN	/69/
Záznam tréninkových jednotek RUS	/84/





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: ČR

Datum: 17.12.07

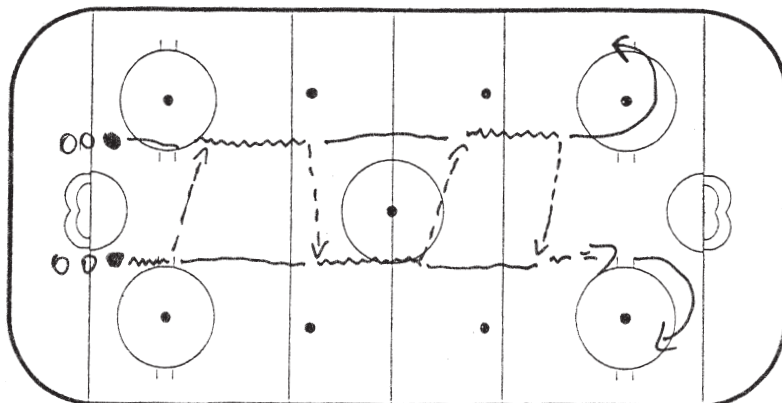
Číslo TJ: 1

Čas: 17.00 – 18.00

Obsah TJ: před MS

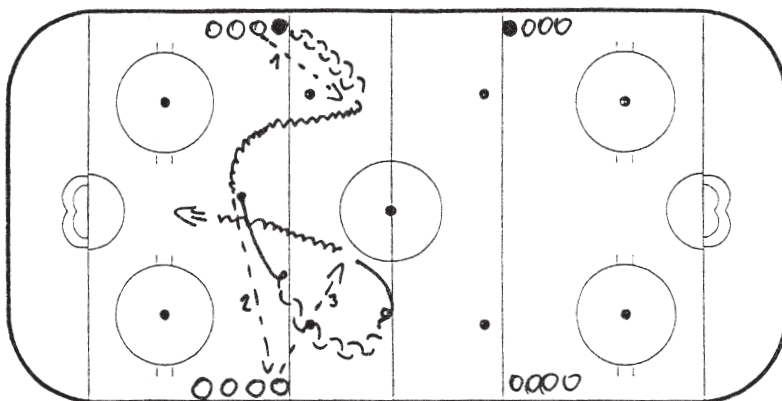
1/ Zapracování

Dvojice, přihrávání středem, střelba



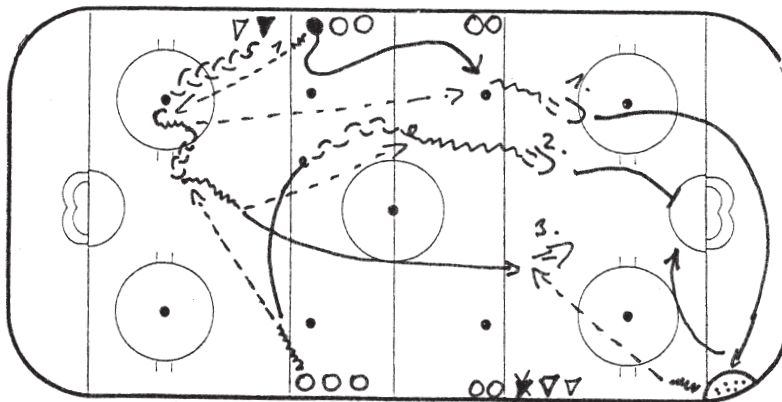
2/ Střelba 1-0

Střídavě zleva, zprava
Na obou polovinách současně



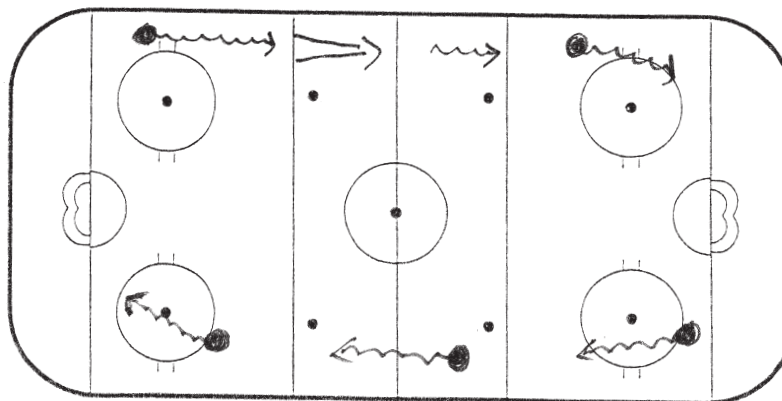
3/ Střelba 1 – 0 3x

Obránce založí 2x útočníkům,
dostává přihrávku a střílí, útočníci
tečují a dorážejí



4/ Rychlostní vstup

Volně s kotoučem, na písknutí start
10m, opakování 6x, odpočinek 1:5





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: ČR

Datum: 17.12.07

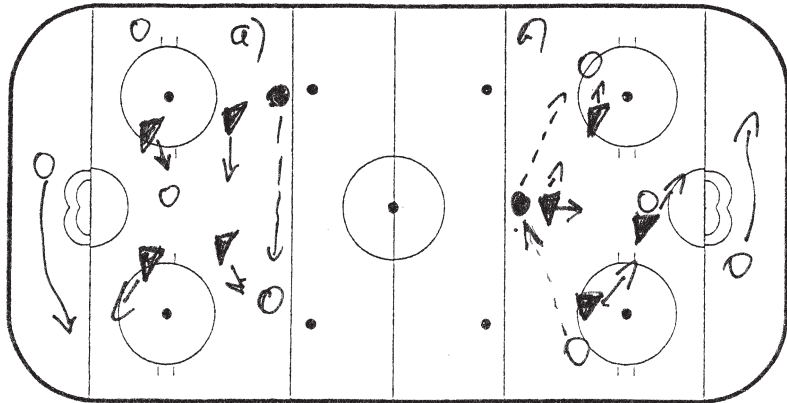
Číslo TJ: 1

Čas: 10.00 – 11.15

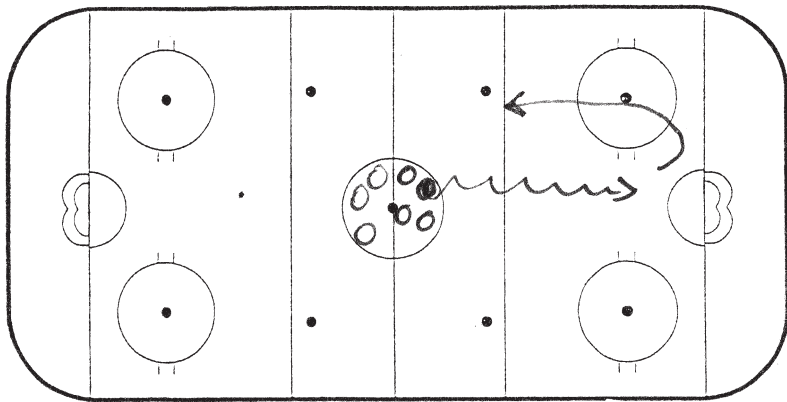
Obsah TJ: před MS

5 / Návik oslabení

- a/ proti 2 obráncům na modré
- b/ proti „deštníku“



6/ Samostatné nájezdy





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: ČR

Datum: 18.12.07

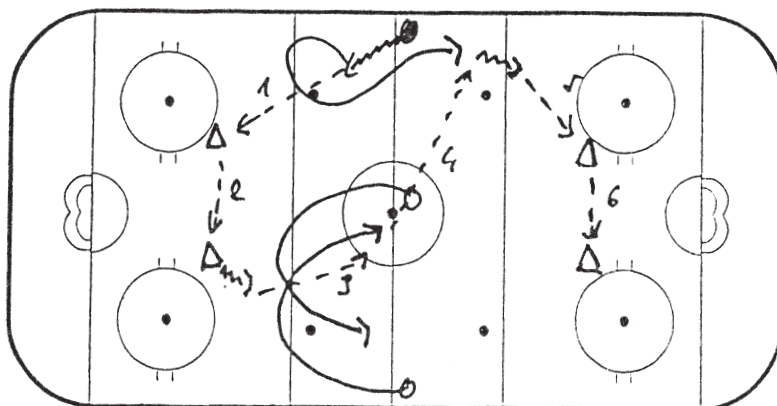
Číslo TJ: 2

Čas: 10.00 – 11.15

Obsah TJ: před MS

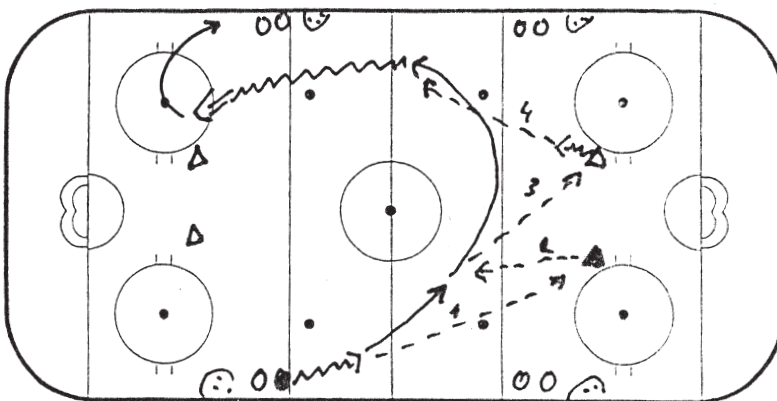
1/ Zapracování

- založení 3x bez zakončení



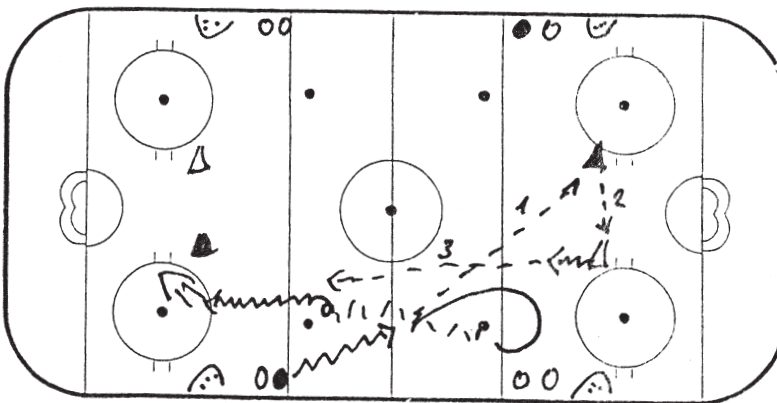
2/ Střelba 1 - 0

- z obou stran současně



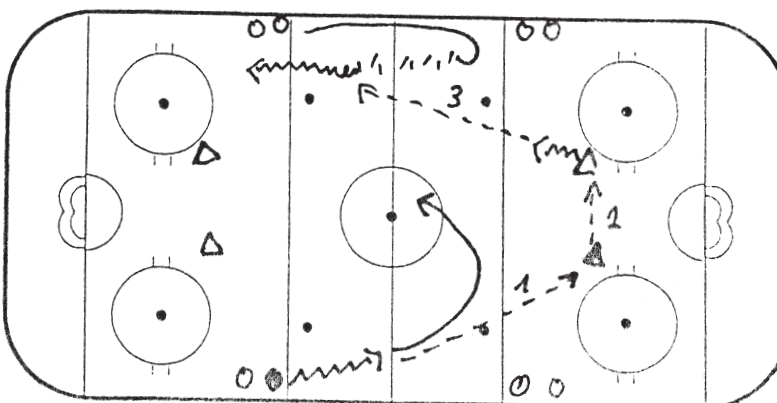
3/ Střelba 1 - 0

- po přihrávce obráncům



4/ Střelba 2 - 0

- útočník, který přihrává obráncům, jde na osu
- z obou stran současně





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: ČR

Datum: 18.12.07

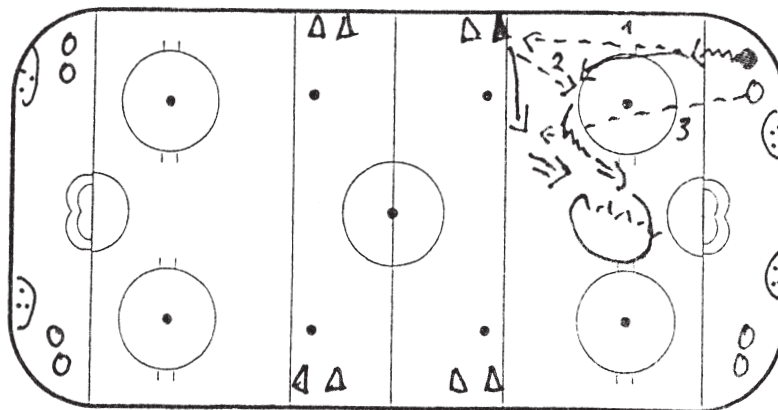
Číslo TJ: 2

Čas: 10.00 – 11.15

Obsah TJ: před MS

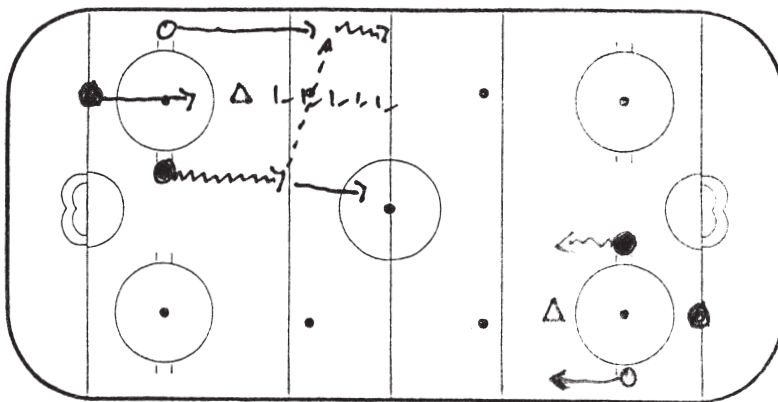
5/ Střelba

- součinnost útočník + obránce,
tečování, dorážení



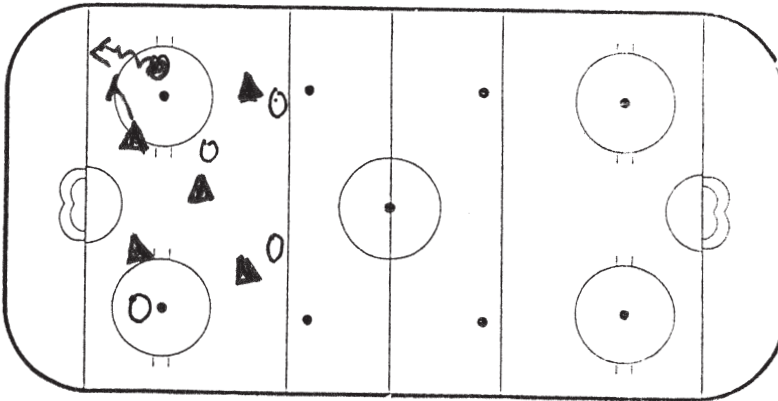
6/ 2 - 2

- bránící útočník dobrusluje



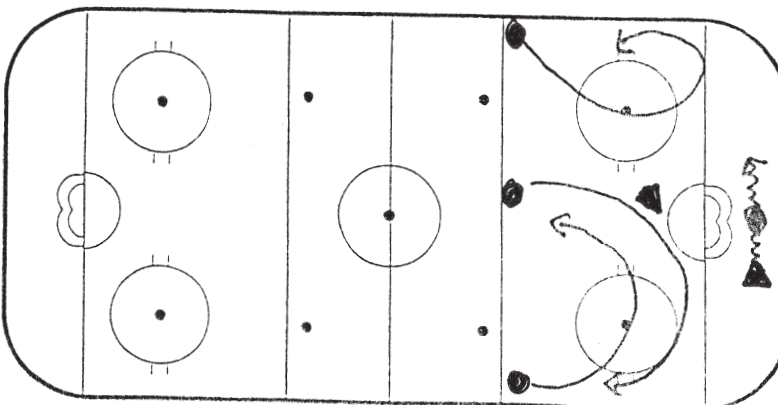
7/ 5 - 5 v pásmu

- každá pětka střídavě brání a útočí



8/ Založení PH 5 - 4

- výměna SÚ - KÚ





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: ČR

Datum: 18.12.07

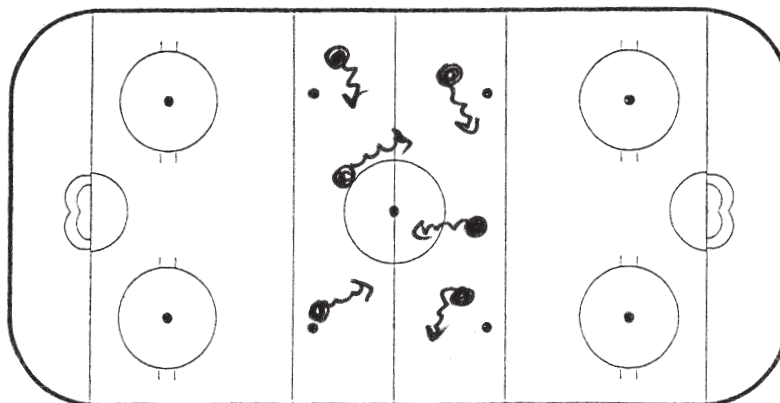
Číslo TJ: 3

Čas: 17.00 – 18.00

Obsah TJ: před MS

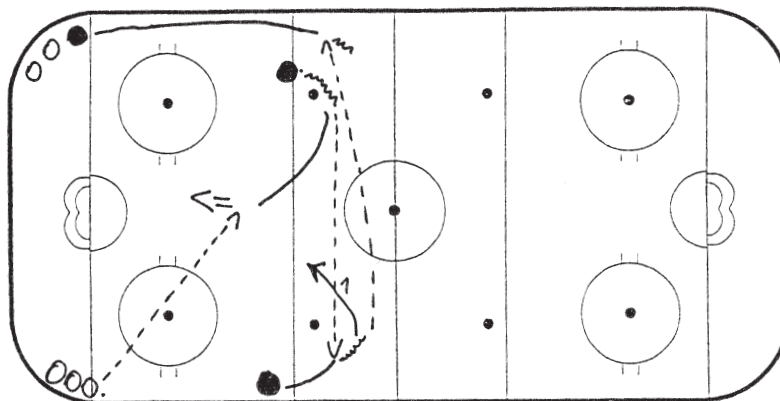
1/ Zapracování

- vedení kotouče ve třetině 4x
Z - 10 - 15''
O - 1:2



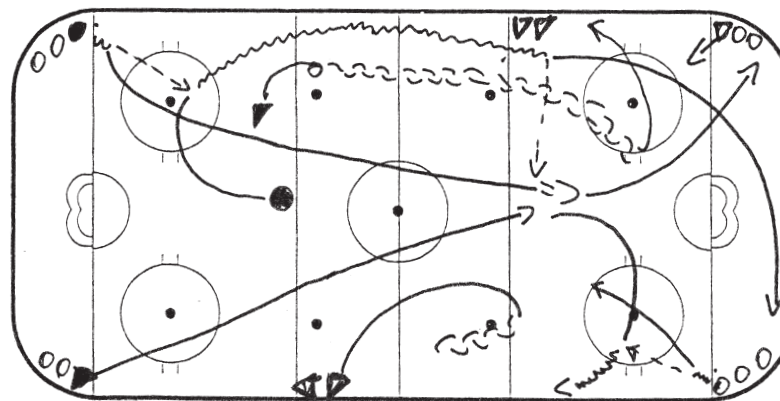
2/ Střelba 1 - 0

- na obou polovinách



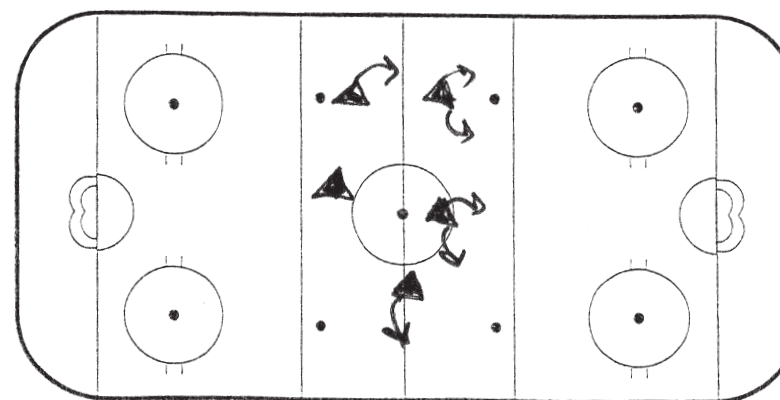
3/ Bekčeka 2 - 1 na 2 - 2

- bekcekr v ÚP rozjždí další situaci



4/ Hra 5 - 5

- zaměření na obranu SP
v rozestavení 1-2-2 a 1-4



5/ Samostatné nájezdy

- vy bruslení, strečink





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: ČR

Datum: 19.12.07

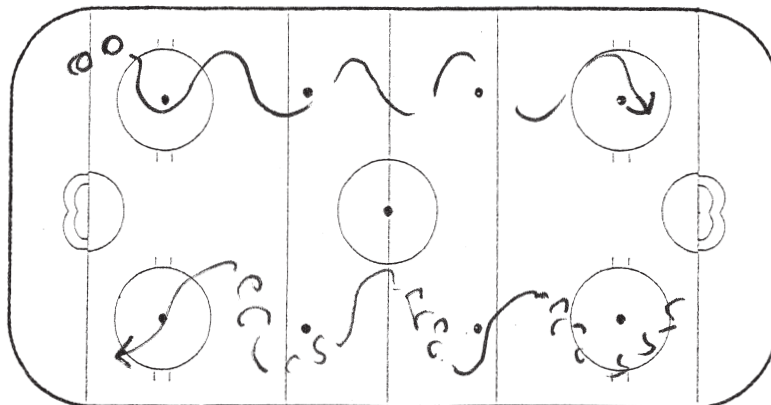
Číslo TJ: 4

Čas: 10.00 – 11.15

Obsah TJ: před MS

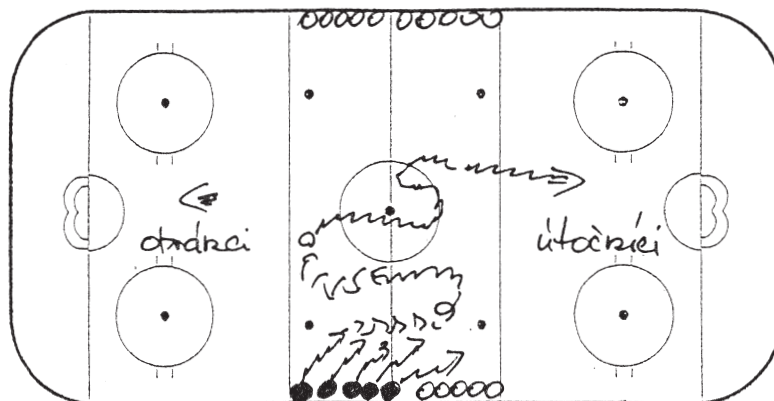
1/ Zapracování

- řízené, bruslařská technika,
po hranách, oblouky, starty 80%



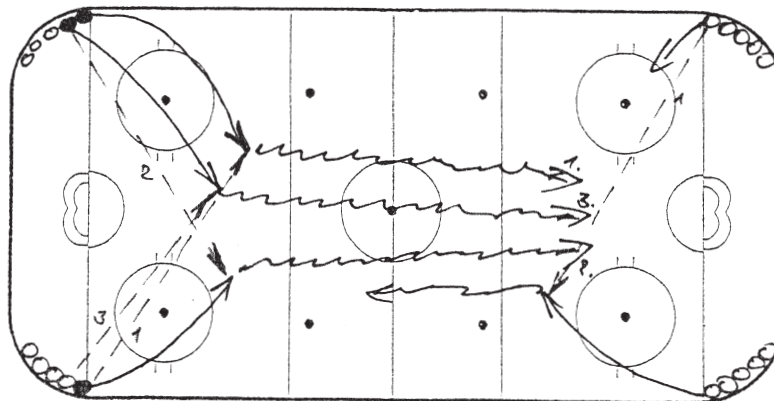
2/ Střelba 1-0

- po pětkách, útočníci zakončují na
jednu stranu, obránci na druhou, 3x



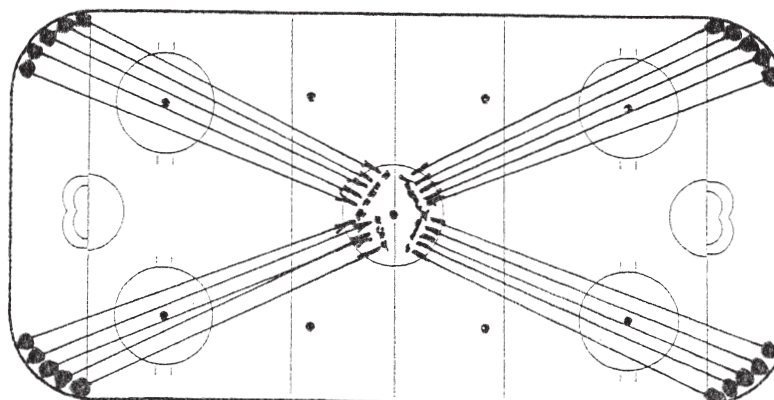
3/ střelba 3-0

- vždy 3 hráči vyjíždějí z rohu,
zpracují přihrávku a střílejí
- 3x, střídavě



Závěr cvičení

- 2x z rohu start do středu + brzda





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: ČR

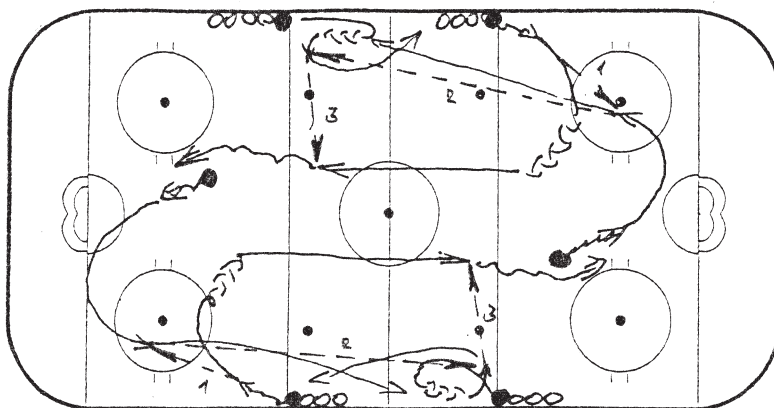
Datum: 19.12.07

Číslo TJ: 4

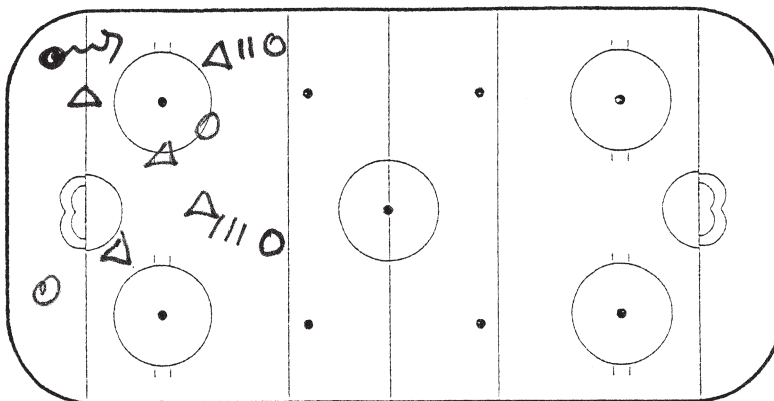
Čas: 10.00 – 11.15

Obsah TJ: před MS

4/ Střelba 1 - 0



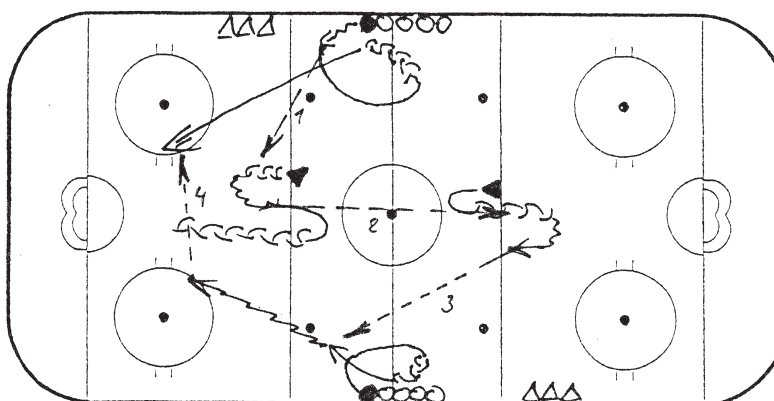
5/ „bago“



6/ 2 - 1

- střídavě

- obránci příjem přihrávky v jízdě
vzad





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: ČR

Datum: 19.12.07

Číslo TJ: 4

Čas: 10.00 – 11.15

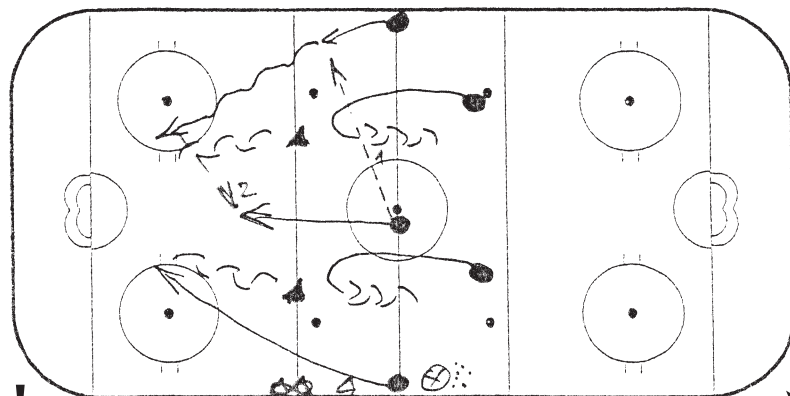
Obsah TJ: před MS

7/ Zakládání útoku

5-2 + 5-3 + 5-5

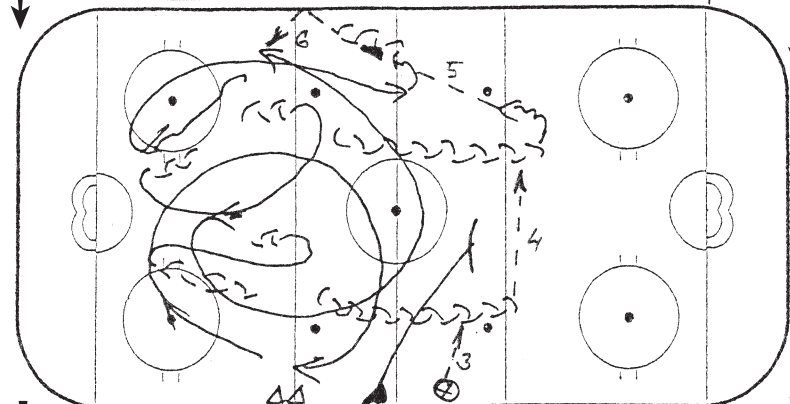
1. akce

5-2 založení ve SP + zakončení



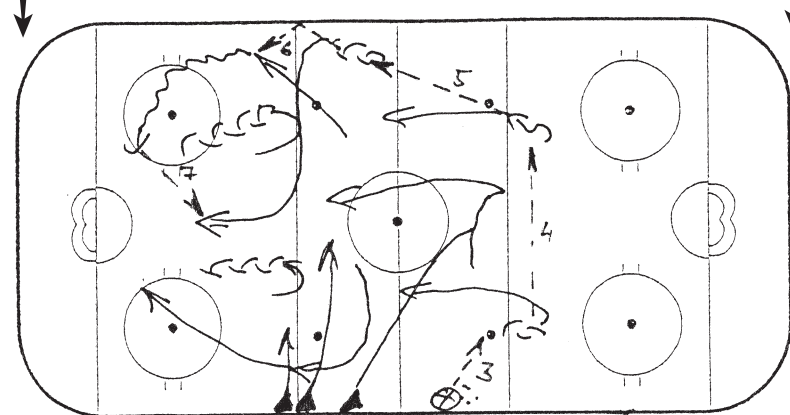
2. akce

Vyjetí do SP, reorganizace, zakončení 5-3

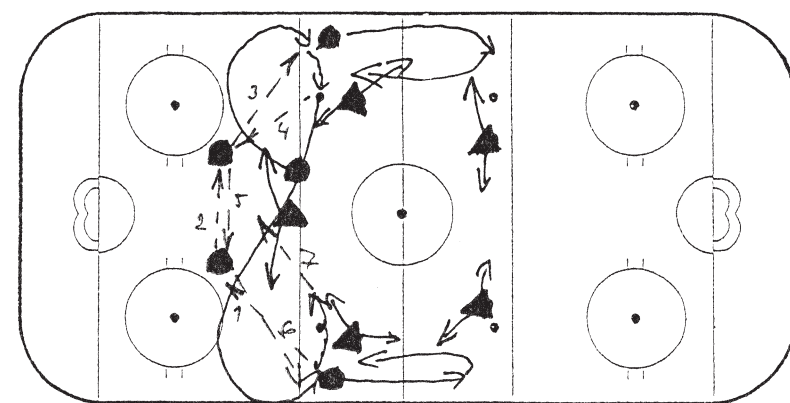


3. akce

- při přechodu útočné modré čáry přistupují další bránící hráči do situace 5-5 + vyjetí z OP do SP
- každá pětka 2x zakládá a 2x brání



8/ Nácvik obrany SP, rozestavení 1-2-2 ve



9/ PH 5-4 v ÚP

- nácvik PH i oslabení s rychlým přístupem
- na signál





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: ČR

Datum: 24.12.07

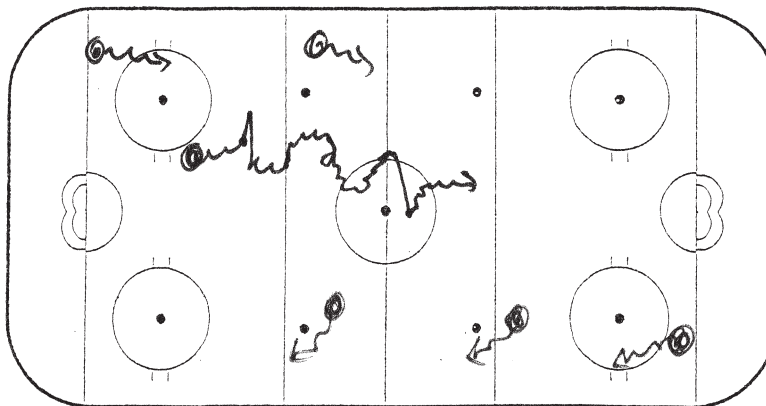
Číslo TJ: 5

Čas: 17.00 – 18.30

1/ Zapracování

- vedení kotouče, individuální technika, obraty

Rychlostní vstup – 6x, Z – 5''



2/ Střelba útočníci, obránci

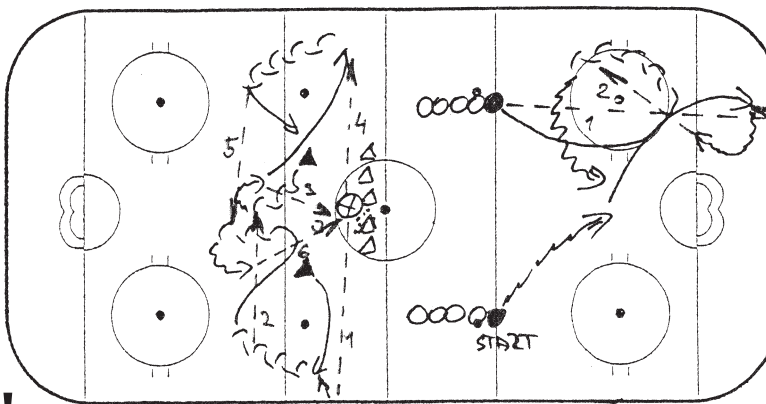
Útočníci – střelba

Obránci – pohyb, rozehrání

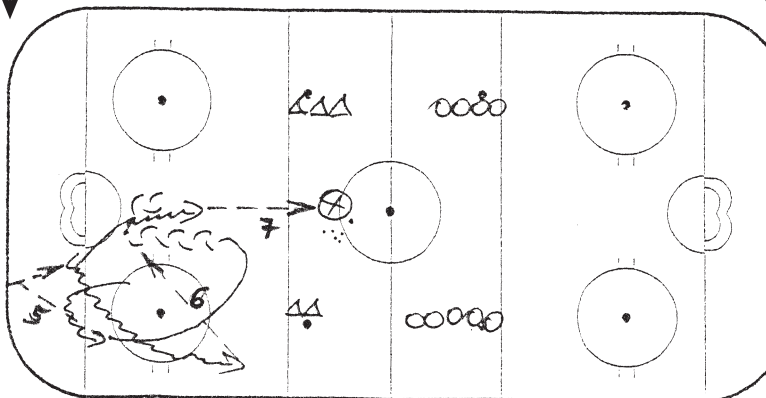
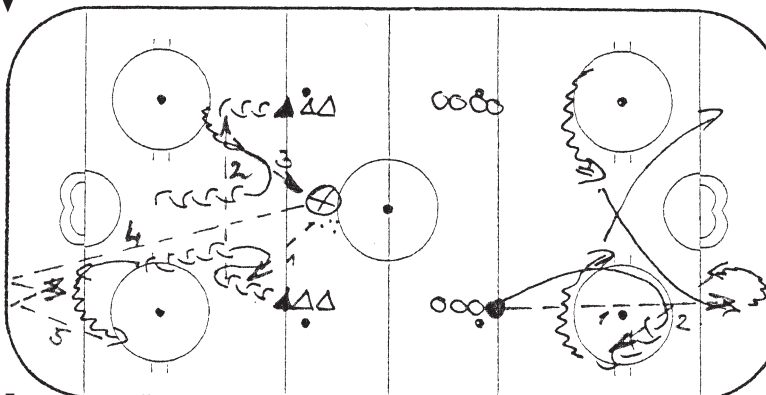
kotouče ve SP

Trenér přihrává na bočný mantinel

Bez zakončení



Trenér přihrává do hloubky OP





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: ČR

Datum: 24.12.07

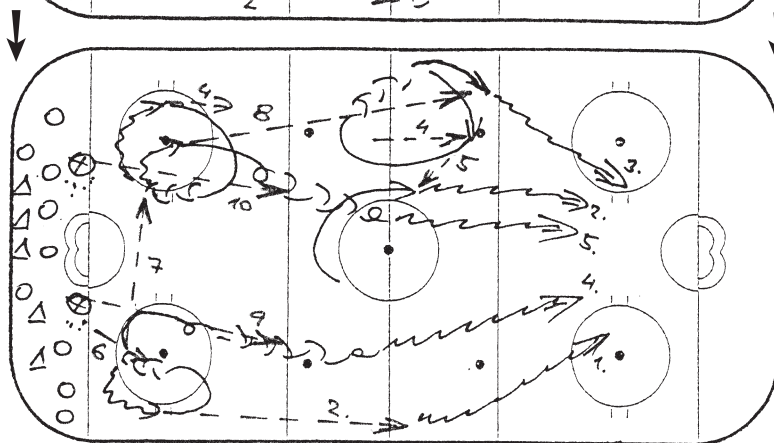
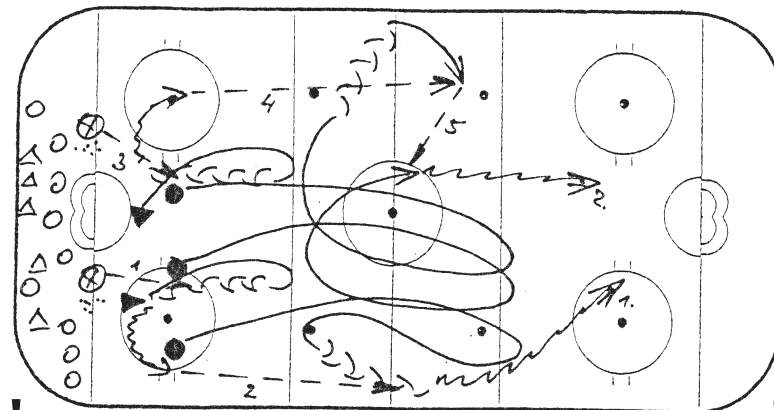
Číslo TJ: 5

Čas: 17.00 – 18.30

Obsah TJ: před MS

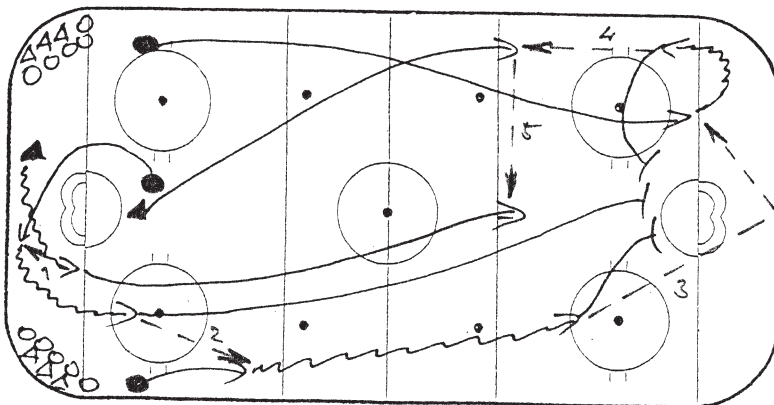
3/ Střelba 5 - 0

- z každé strany 2x



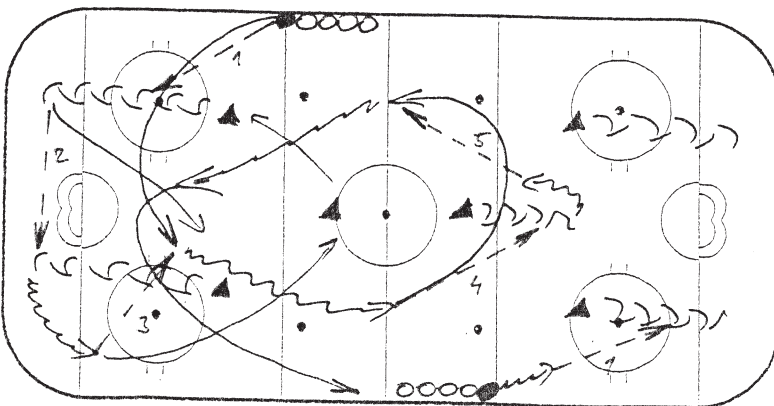
4/ Založení PH 5 - 4 z OP

- každá pětka 3x, na jednu stranu



5/ Střelba 1 - 0

- zprava, obránci mezi sebou a
příhrávka na SÚ
- současně z obou stran





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: ČR

Datum: 24.12.07

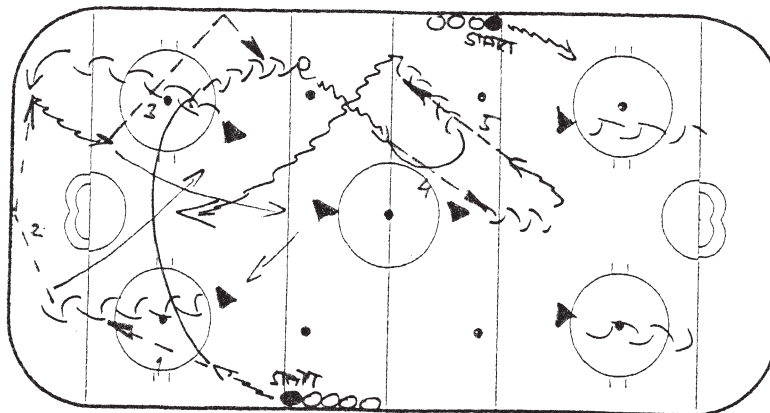
Číslo TJ: 5

Čas: 17.00 – 18.30

Obsah TJ: před MS

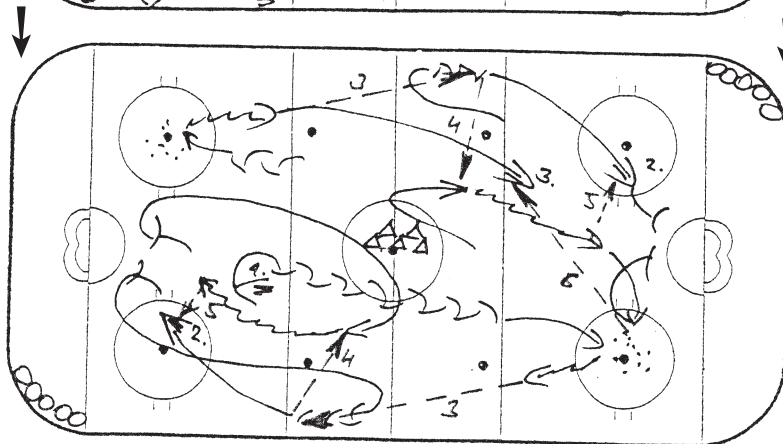
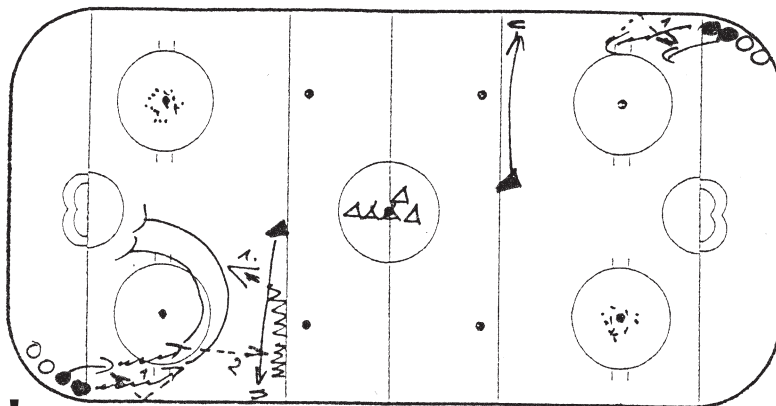
6/ Střelba 1 - 0

- zleva, obránci mezi sebou o mantinel za brankou a přihrávka o mantinel na KÚ
- současně z obou stran



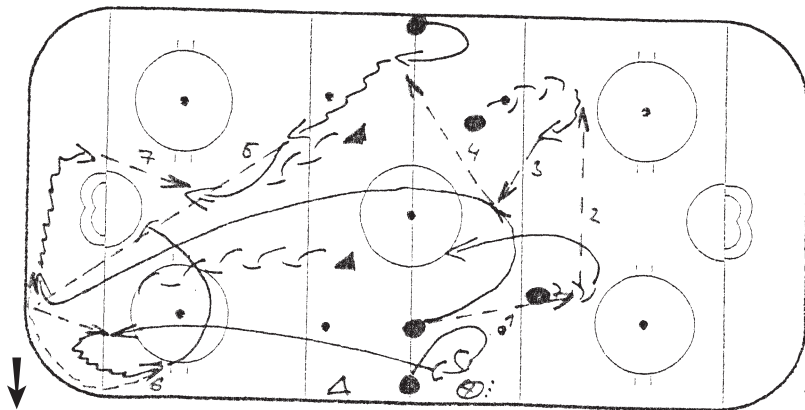
7/ Střelba 2 - 0

- zprava, zleva



8/ Založení útoku 5 - 2, 5 - 3

1. akce – založení ve SP, zakončení přihrávkou za brankovou čáru, přihrávka zpoza branky na najíždějícího útočníka





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: ČR

Datum: 24.12.07

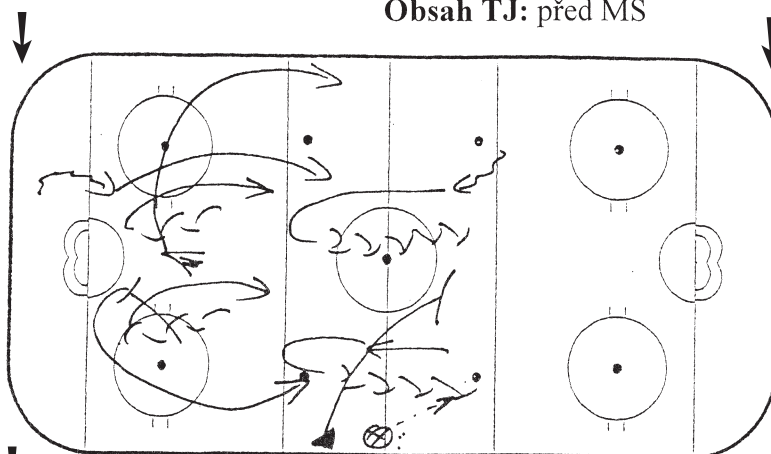
Číslo TJ: 5

Čas: 17.00 – 18.30

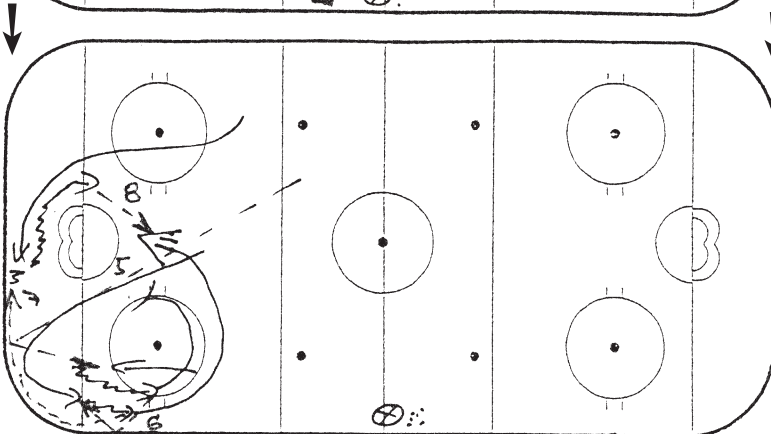
Obsah TJ: před MS

2. akce

- vyjetí do SP, reorganizace,
založení 5-3



- zakončení rotací v rohu s vyjetím
zpoza branky

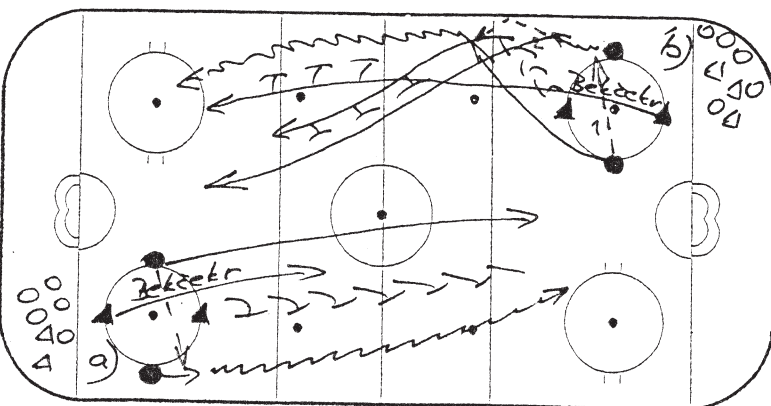


9/ Bekčeka z 2 – 1 na 2 - 2

a/ křížení a přihrávka o mantinel

b/ přímá akce

- 2x zprava zleva, důraz na rychlost



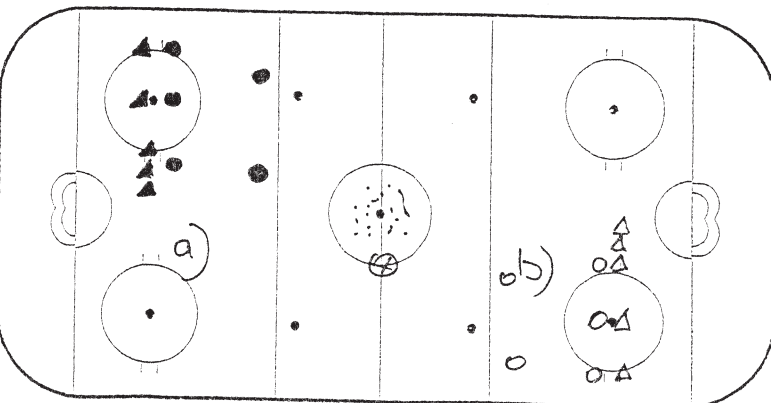
10/ Hra 5 – 5 v pásnu po

vhazování

- pokud bráncí vyhodí kotouč do
SP, trenér dohazuje další

- Z – 15'' – 20'', O – 1:1, 3x

- střídavě v obou krajních pásmech





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: ČR

Datum: 24.12.07

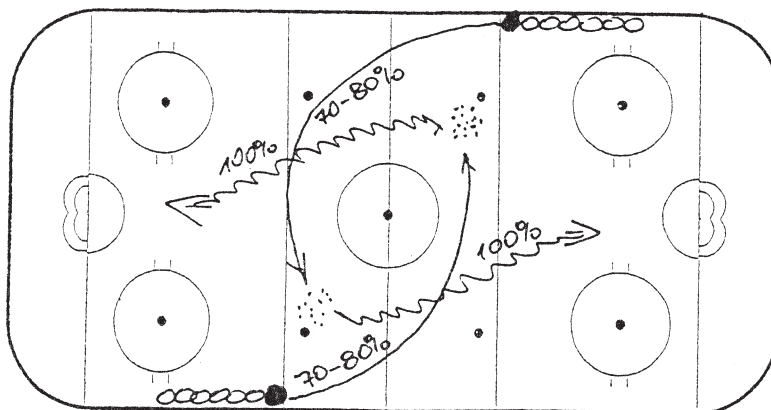
Číslo TJ: 5

Čas: 17.00 – 18.30

Obsah TJ: před MS

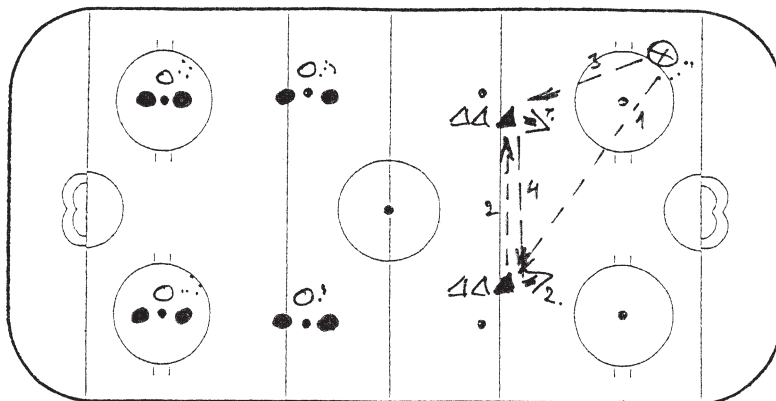
11/ Střelba 1 – 0

- 2x zleva, 2x zprava
- bez kotouče rychlost 70%,
s kotoučem 100%
- další hráč vyjíždí, když první je
na modré čáře



12/ Dělený trénink

- Útočníci - vhazování
- Obránci - střelba



13/ Závěr

- individuální zdokonalování



ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: ČR

Datum: 26.12.07

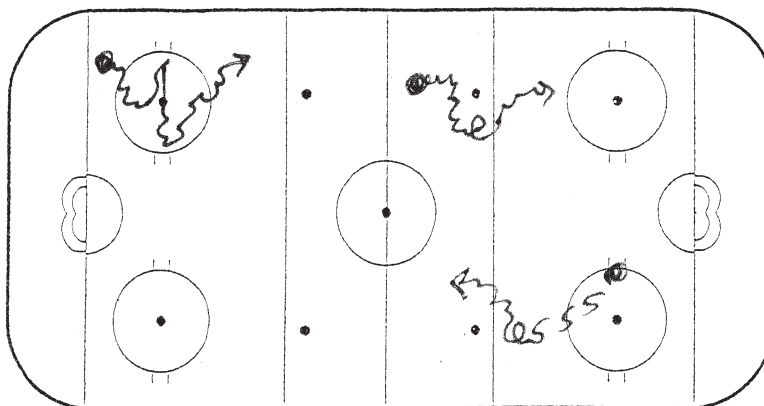
Číslo TJ: 6

Čas: 11.15 – 11.45

Obsah TJ: v den utkání

1/ Zapracování

- individuální technika, obraty

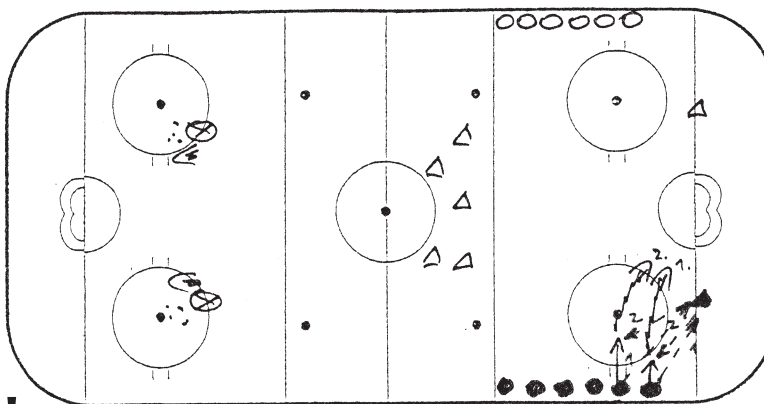


2/ Střelba 1 - 0

1. varianta

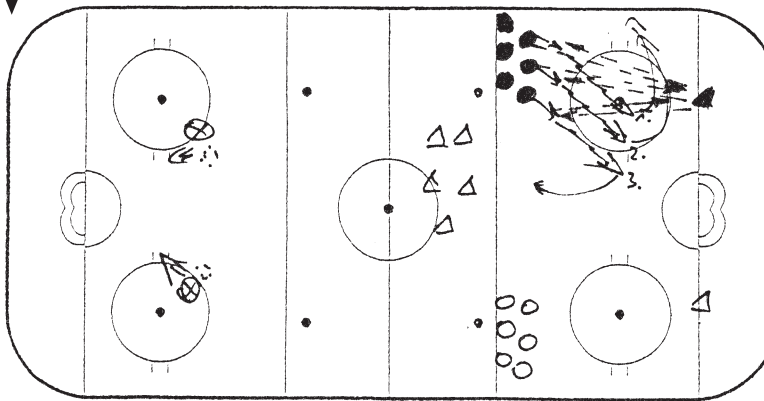
- útočníci za sebou, obránci se střídají

- střídavě jedna a druhá strana



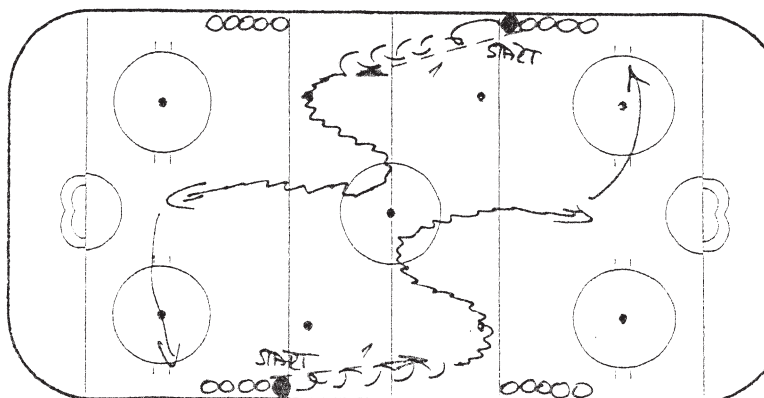
2. varianta

- útočníci si vymění kotouč s obránci



3/ Střelba 1 - 0

- současně na signál, každý hráč 2x





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: ČR

Datum: 26.12.07

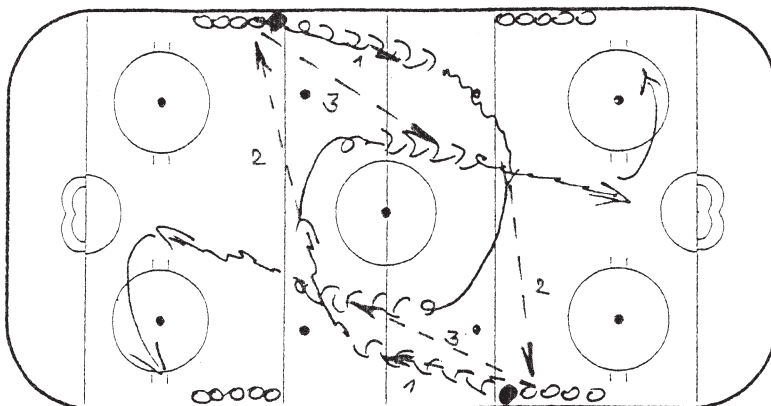
Číslo TJ: 6

Čas: 11.15 – 11.45

Obsah TJ: v den utkání

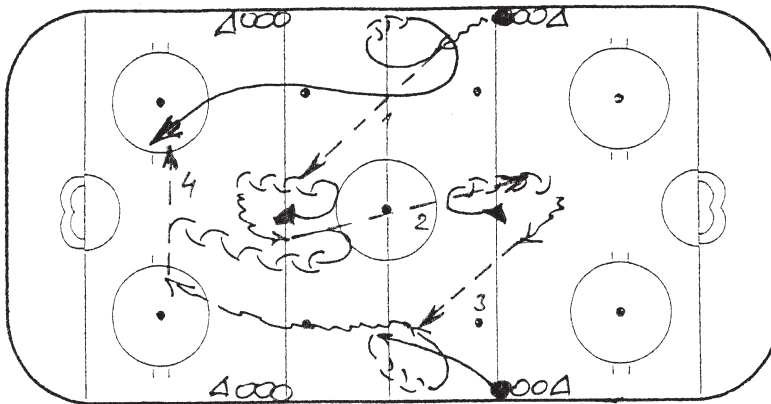
4/ Střelba 1 - 0

- současně, každý 2x



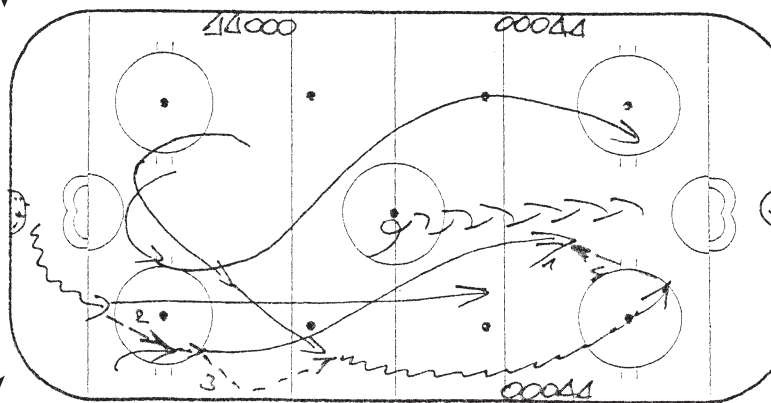
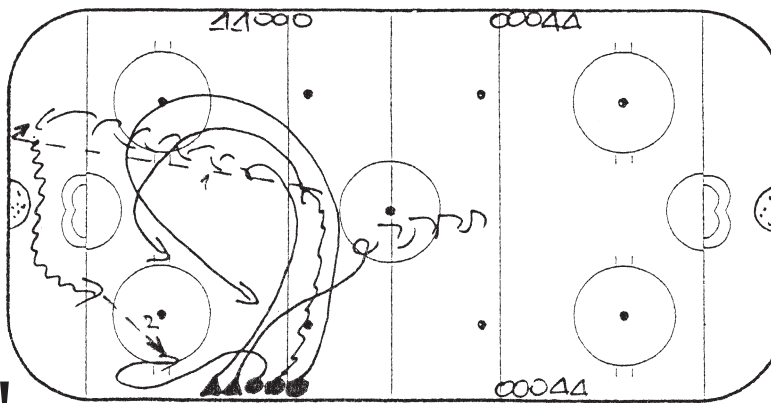
5/ 2 - 1

- útočníci čelem k hráči s kotoučem



6/ 3 - 1

- obránce, který bránil přihrává
- 2x zprava, 2x zleva





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: ČR

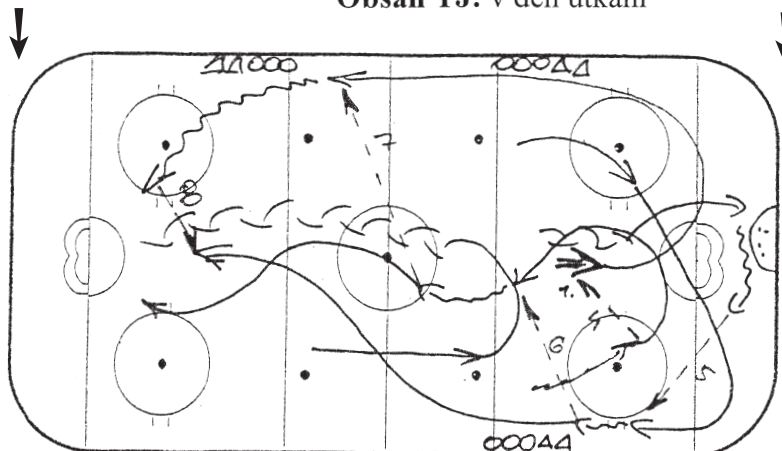
Datum: 26.12.07

Číslo TJ: 6

Čas: 11.15 – 11.45

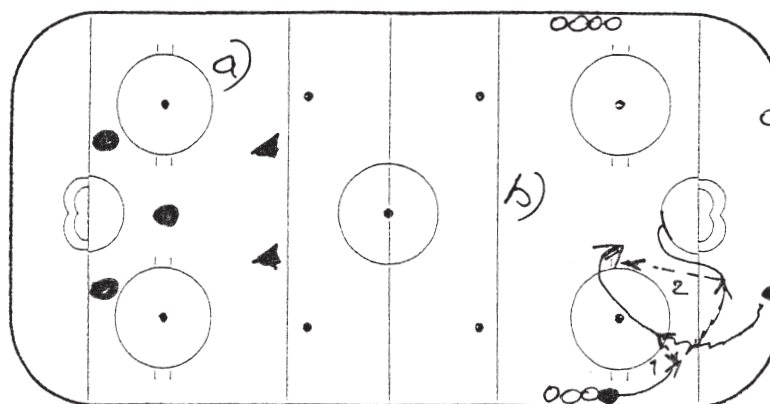
Obsah TJ: v den utkání

Pokračování 3 - 1



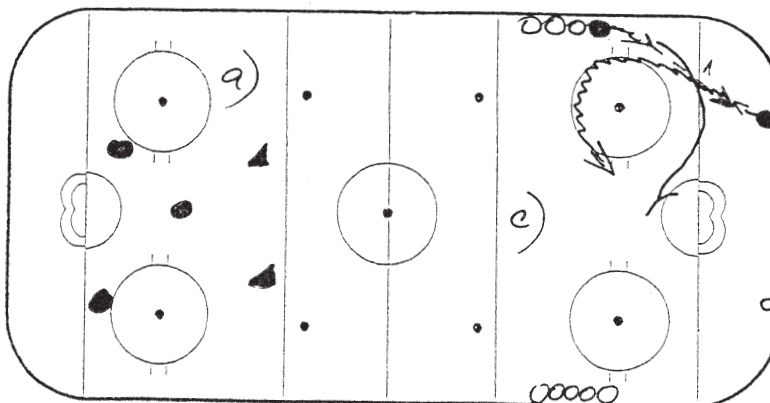
7/ Přesilová hra 5 - 3

- nácvik bez bráncích hráčů 5-0



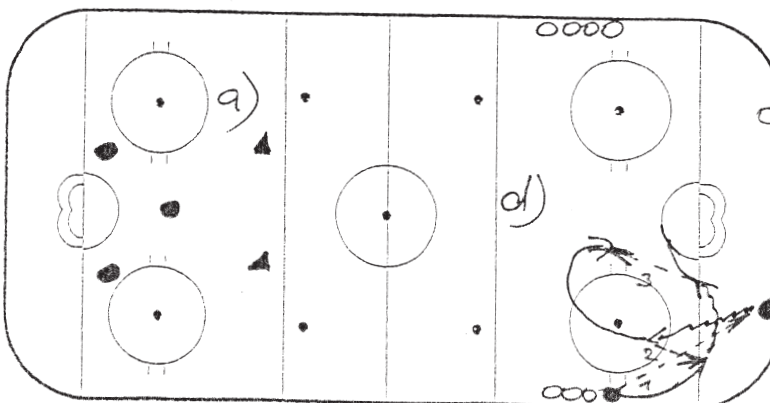
Ostatní střelba 2 - 0

- 3 varianty



8/ Závěr

- individuální zdokonalování





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: ČR

Datum: 27.12.07

Číslo TJ: 7

Čas: 11.15 – 11.45

Obsah TJ: v den utkání

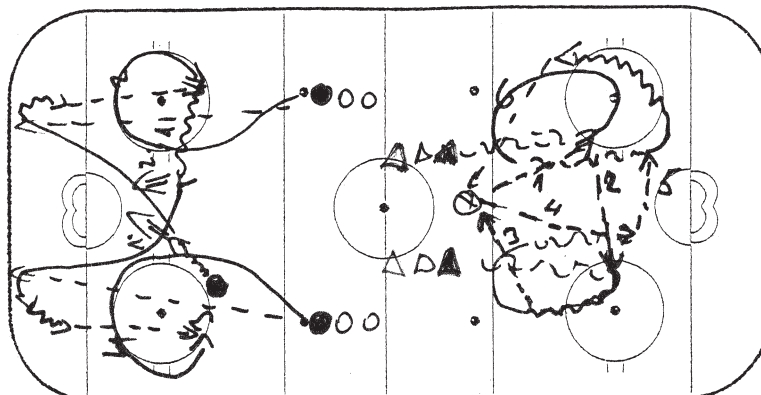
1/ Zapracování

- individuálně s kotoučem

2/ Střelba

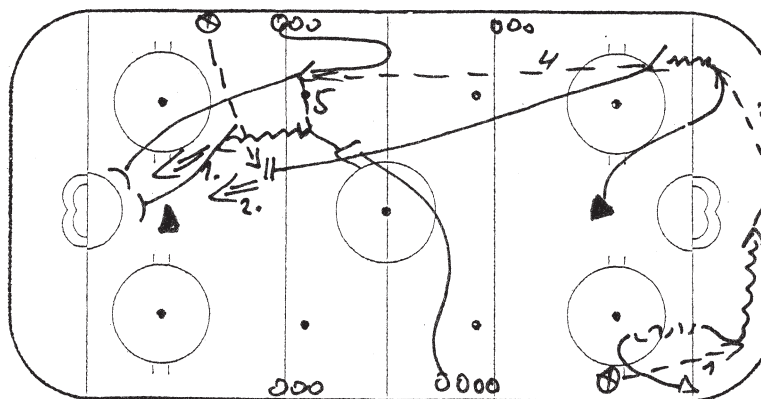
- obránci 2 - 0

- útočníci 1 - 0



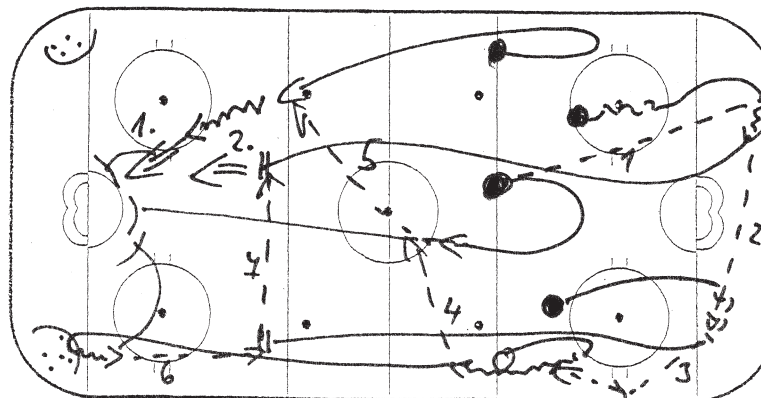
3/ Založení 4 - 0

- zakončení 2-0 + střelba obránce



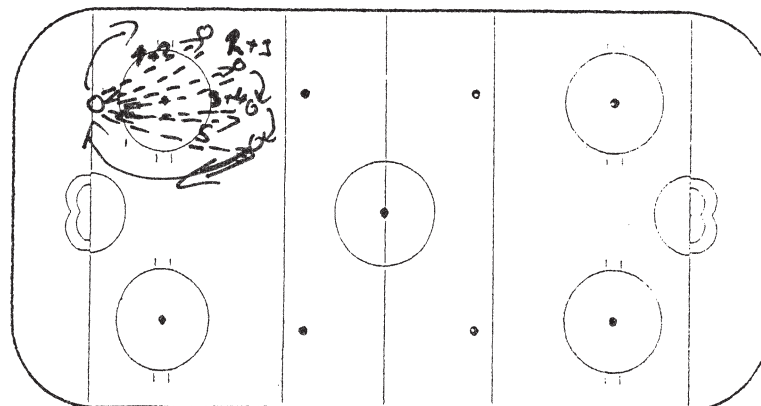
4/ Založení 5 - 0

- přihrávka od obránců na mantinel



5/ Střelba 1 - 0

- 6x přihrávky



6/ Závěr

- vybruslení, protažení



ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: ČR

Datum: 30.12.07

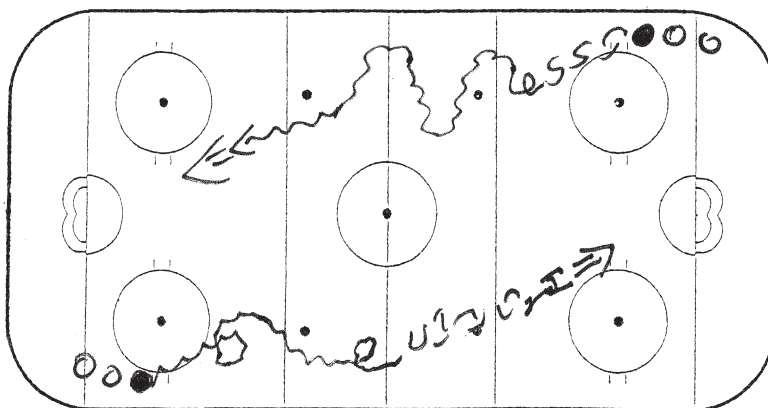
Číslo TJ: 8

Čas: 12.45 – 13.45

Obsah TJ: mezi utkáním

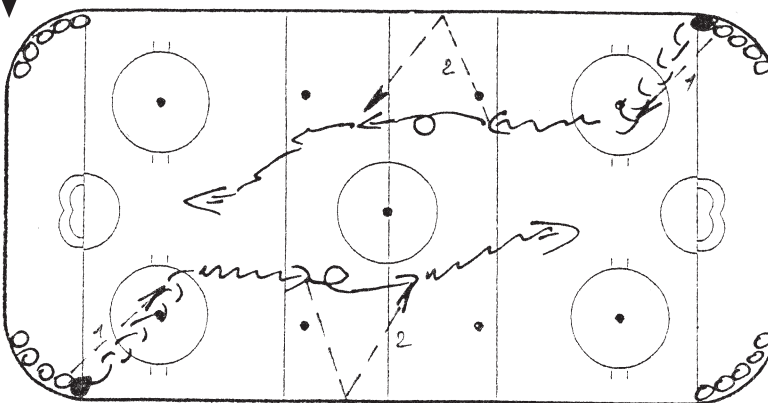
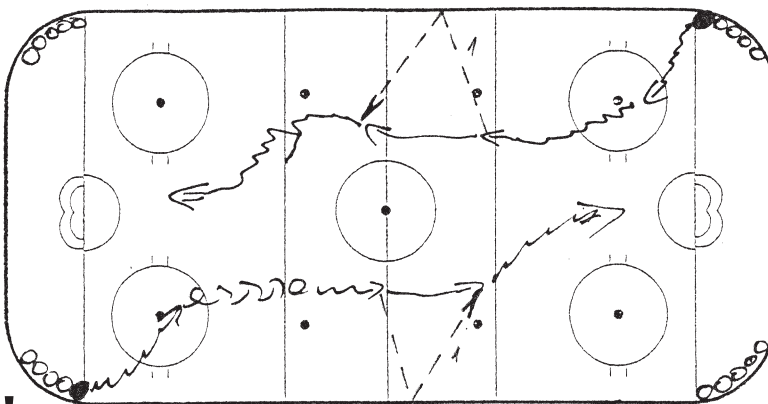
1/ Zpracování

- individuální technika, obraty,
bruslení po hranách + střelba



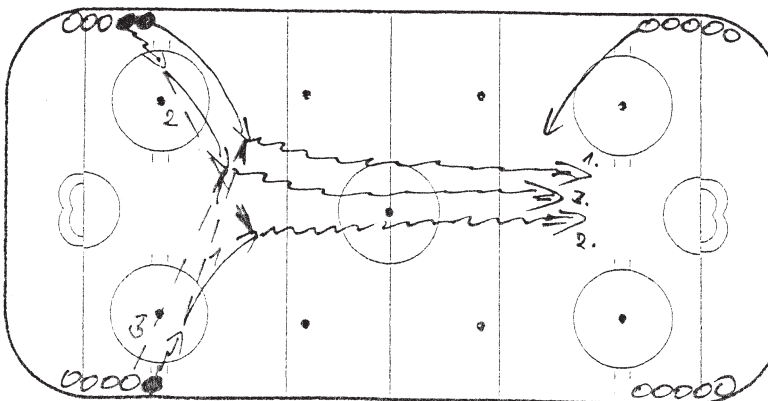
2/ Střelba 1 – 0

- 2 varianty



3/ Střelba 1 - 0

- tři hráči po přihrávce, střelba
- střídavě





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: ČR

Datum: 30.12.07

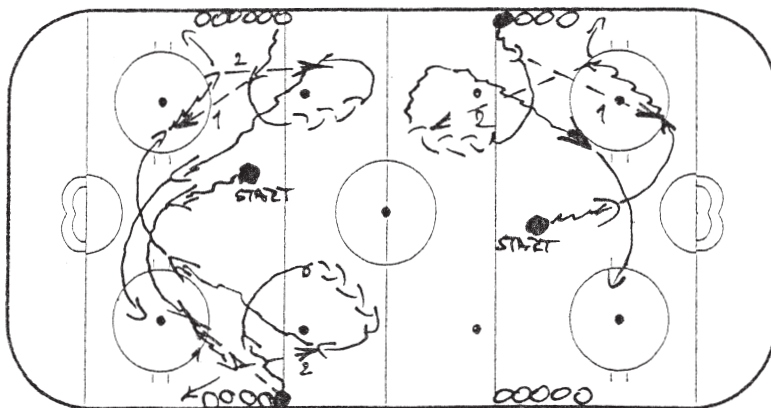
Číslo TJ: 8

Čas: 12.45 – 13.45

Obsah TJ: mezi utkáním

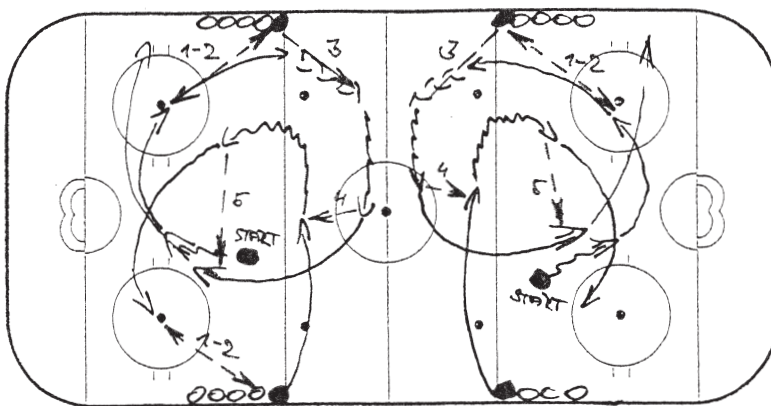
4/ Střelba 1 - 0

- na obou polovinách



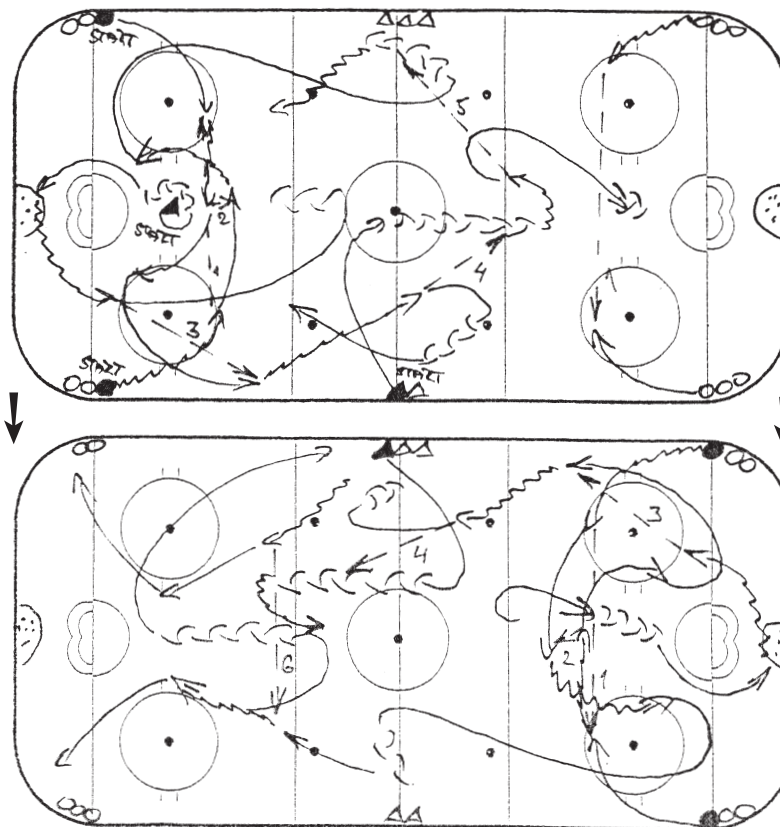
5/ Střelba 2 - 0

- na obou polovinách



6/ 2 - 1

- 1. akce z rohu v ÚP
- 2. akce ze SP
- střídavě





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: ČR

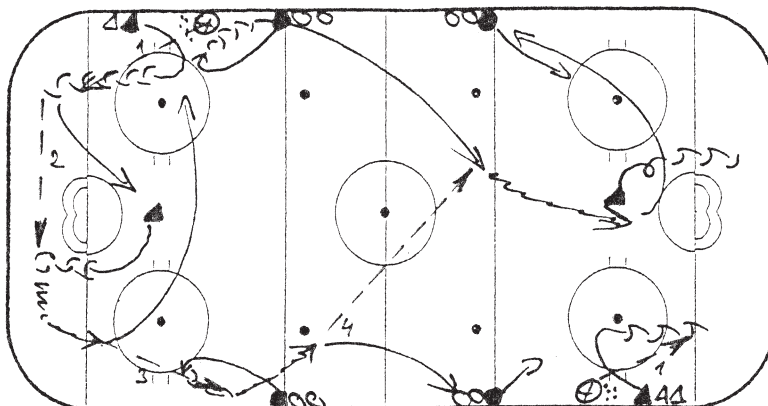
Datum: 30.12.07

Číslo TJ: 8

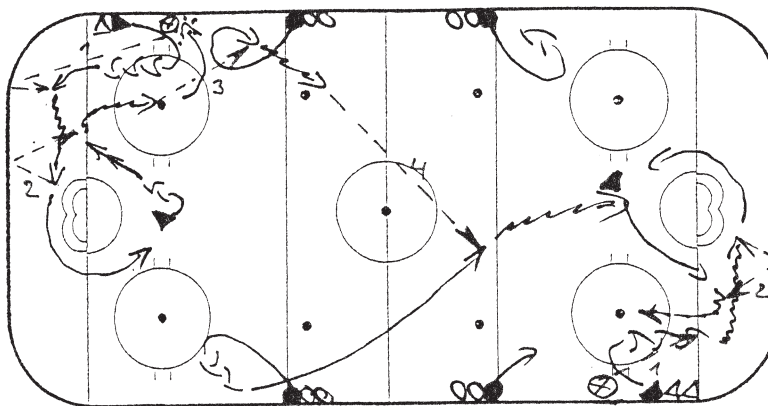
Čas: 12.45 – 13.45

Obsah TJ: mezi utkáním

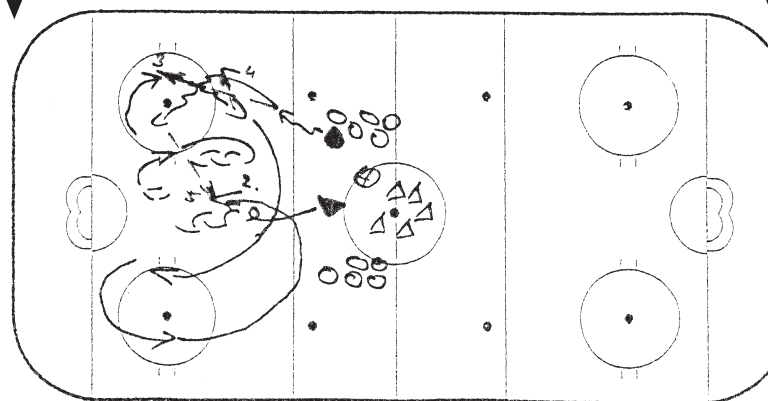
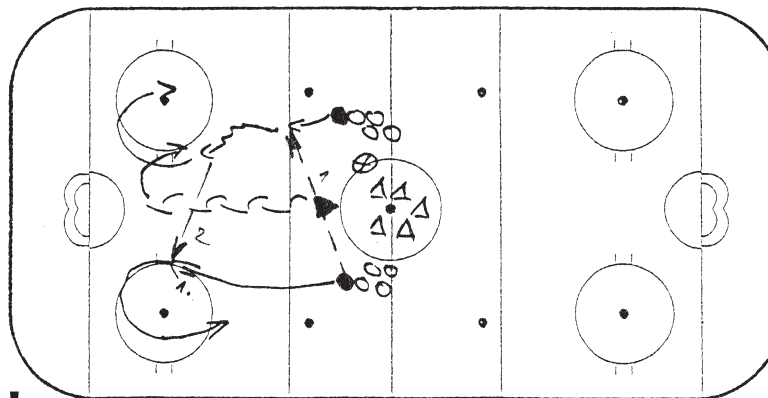
7/ Střelba 1 - 0
- současně z obou stran



8/ Střelba 1 - 0
- stejná organizace s tím, že obránce přihrává zpět o mantinel na druhého



9/ 2 - 1 + 3 - 2
- ze středového kruhu
- na jednu stranu





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: ČR

Datum: 30.12.07

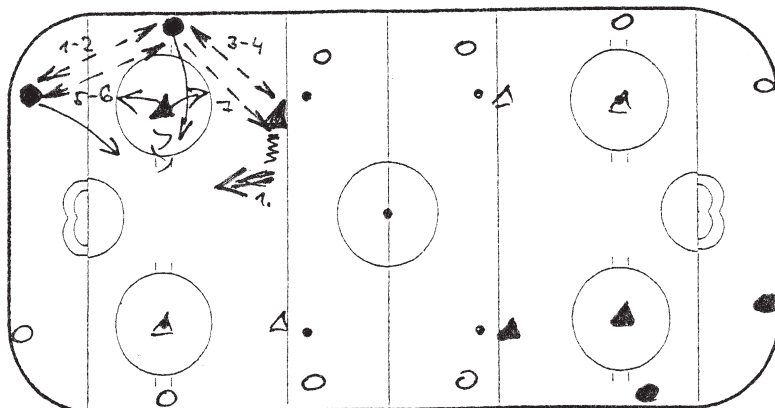
Číslo TJ: 8

Čas: 12.45 – 13.45

Obsah TJ: mezi utkáním

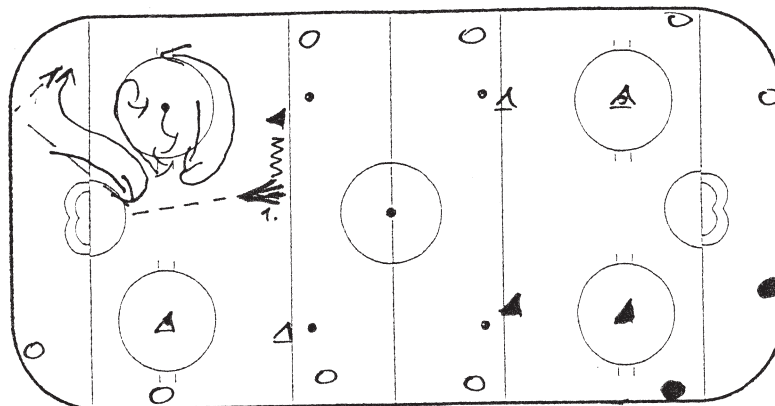
10/ 3 – 1 + 2 - 1

- protilehlé strany současně
- 3-1 7x přihrávka, obránce střelba
- + tečování

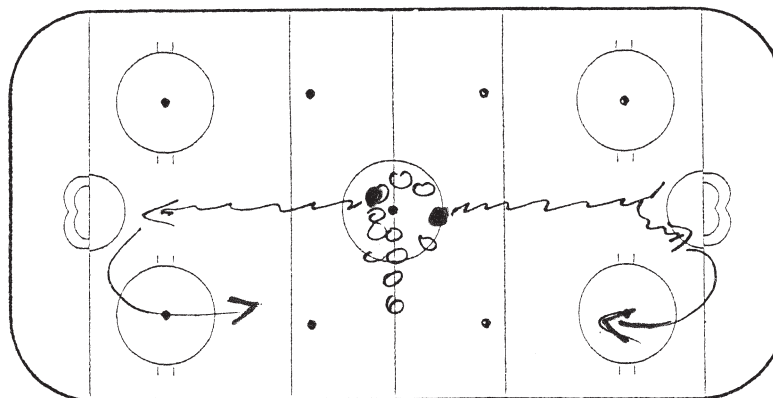


2 - 1

- v případě, že brankář vyrazí kotouč do rohu následuje rotace útočníků a vyjetí 2-1 se zakončením



11/ Samostatné nájezdy





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: ČR

Datum: 2.1.08

Číslo TJ: 9

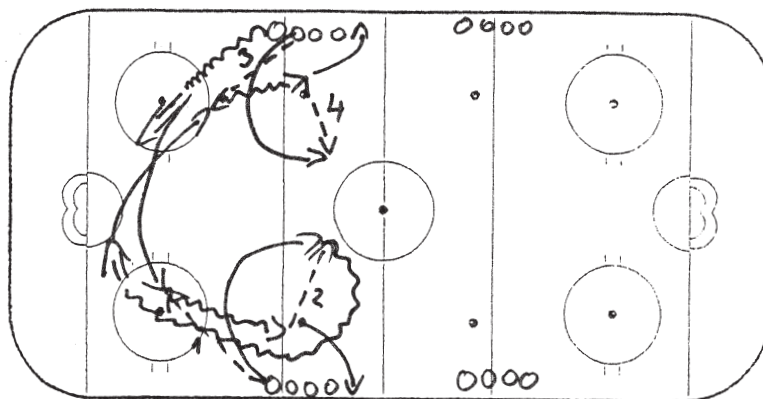
Čas: 10.30 – 11.00

Obsah TJ: v den utkání

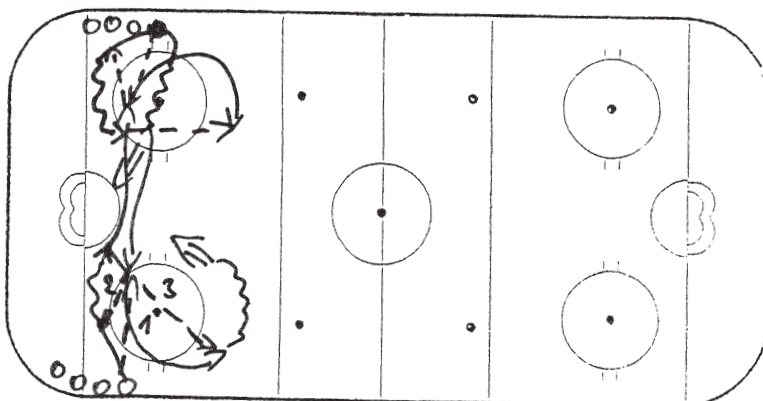
1/ Zpracování

- individuální technika
- „Bago“ v pásmech

2/ Střelba 1 - 0

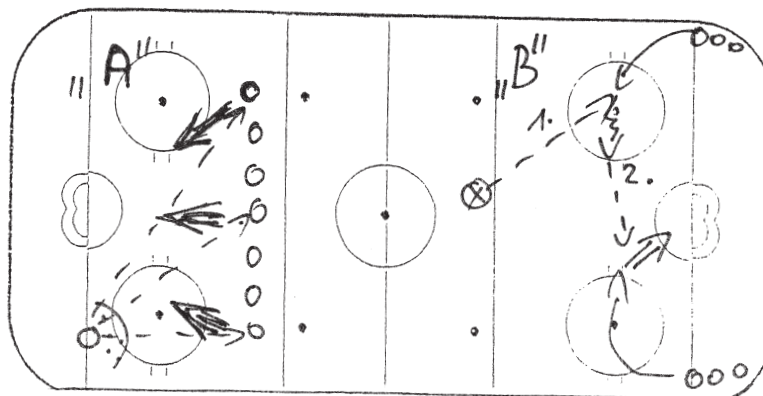


3/ Střelba 1 - 0



4/ Přesilová hra + Střelba

- 2 pětky PH
- ostatní střelba A/ 1-0
- B/ 2-0





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Kanada

Datum: 17.12.07

Číslo TJ: 1

Čas: 11.00 – 11.45

Obsah TJ: před MS

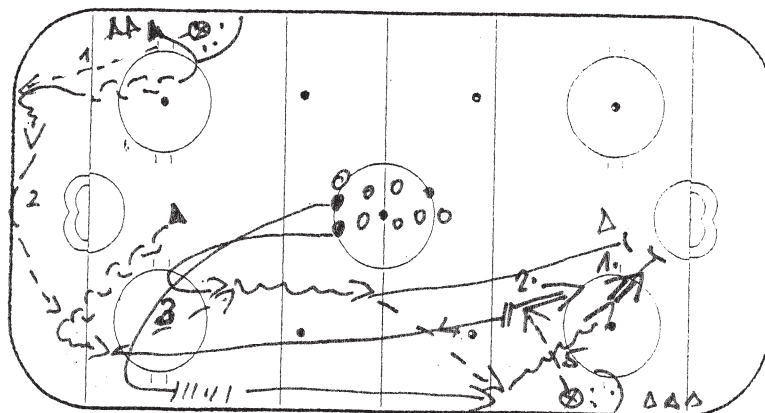
1/ Zpracování

- s kotoučem technika, přihrávání

2/ Střelba 2 - 0

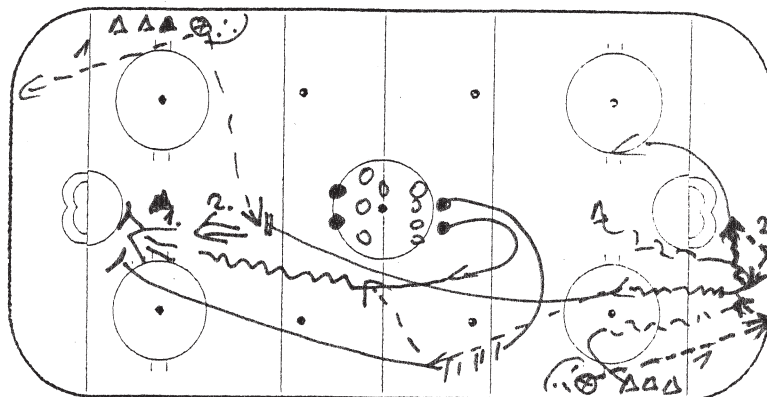
1. varianta

- přihrávka mezi obránci o mantinel, následně na útočníka na osu v OP



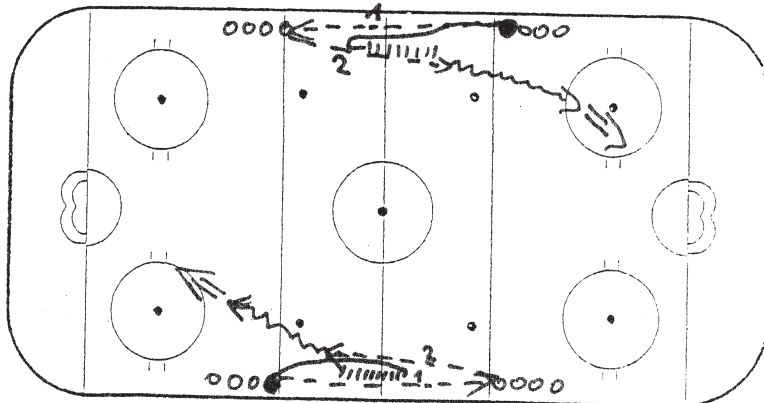
2. varianta

- překřížení obránců se zpětnou přihrávkou o mantinel, následně přihrávka na útočníka do SP na mantinel



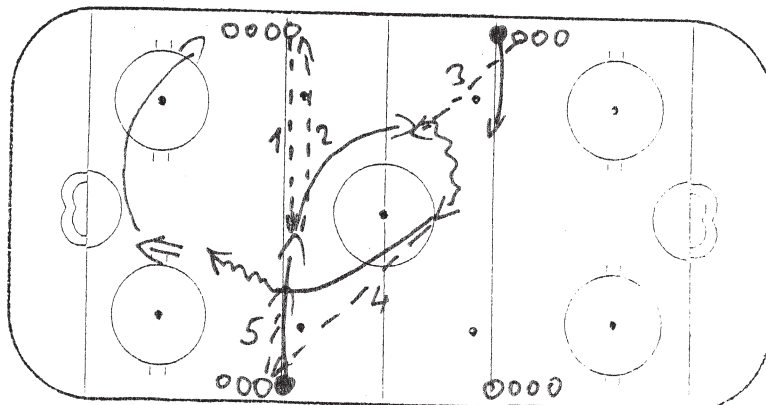
3/ Střelba 1 - 0

- hráč najíždí přešlapováním stranou



4/ Střelba 1 - 0

- 5x přihrávka





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Kanada

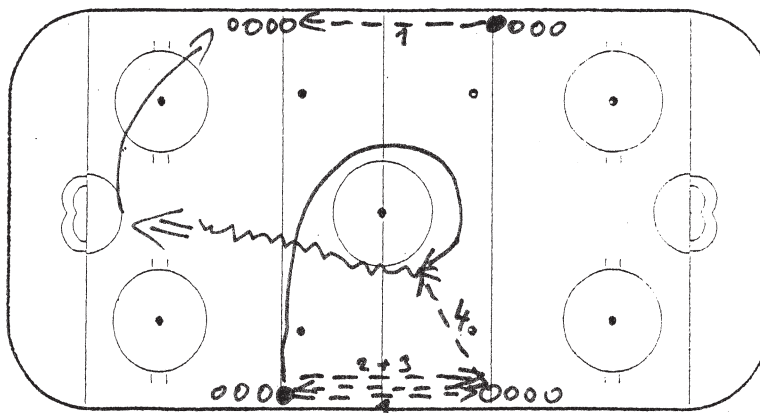
Datum: 17.12.07

Číslo TJ: 1

Čas: 11.00 – 11.45

Obsah TJ: před MS

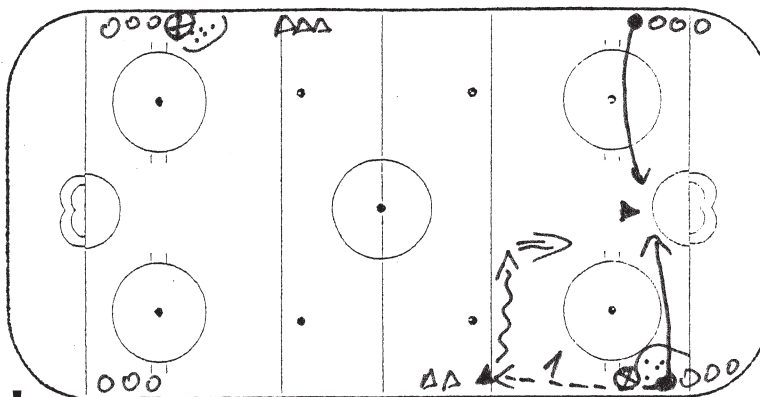
5/ Střelba 1 - 0



6/ 2 - 1

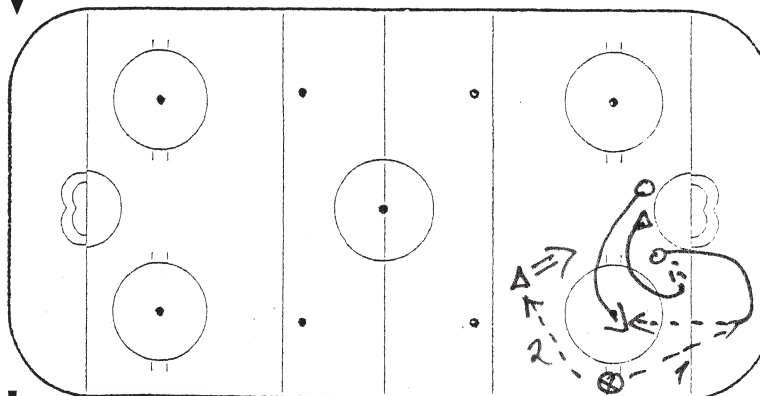
1. akce

- trenér přihrává obránci, který střílí do 2-1



2. akce

- přihrávka útočníkům do rohu a 2-1
- střelba obránce

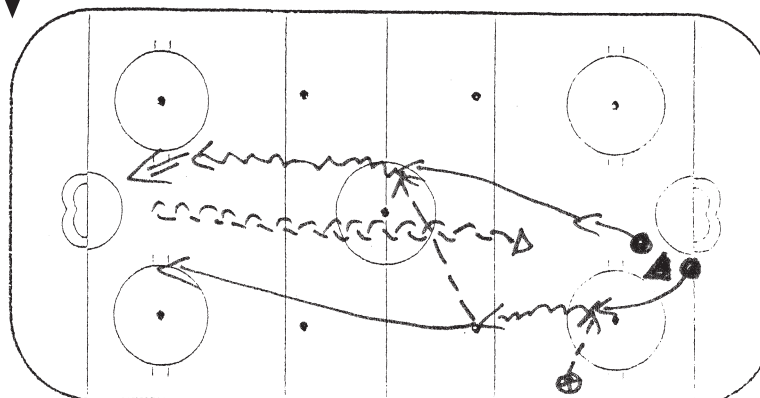


3. akce

- po zakončení 2.akce start a po přihrávce 2-1 přes celé hřiště

7/ Individuální trénink

- SÚ vřazování
- obránci přihrávání, střelba
- přihrávání





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Kanada

Datum: 25.12.07

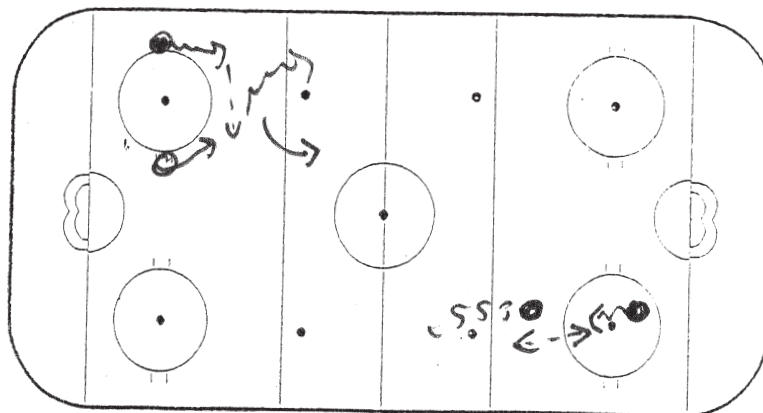
Číslo TJ: 2

Čas: 14.30 – 15.30

Obsah TJ: před MS

1/ Zapracování

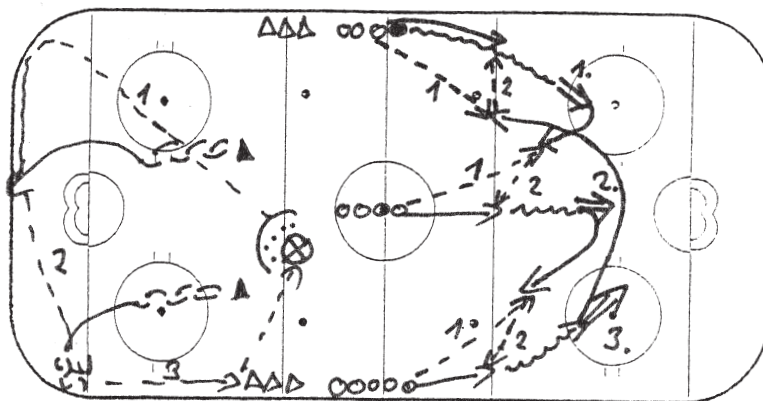
- s kotoučem, dvojice přihrávání



2/ Útočníci + obránci

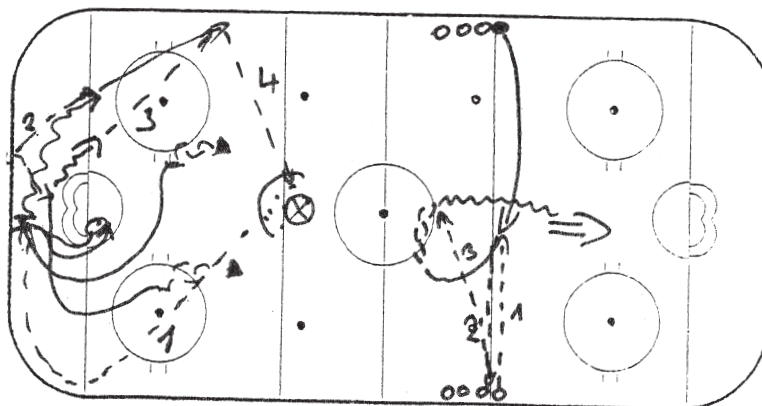
- útočníci – střelba 1-0

- obránci – založení na mantinel



Útočníci – střelba 1-0

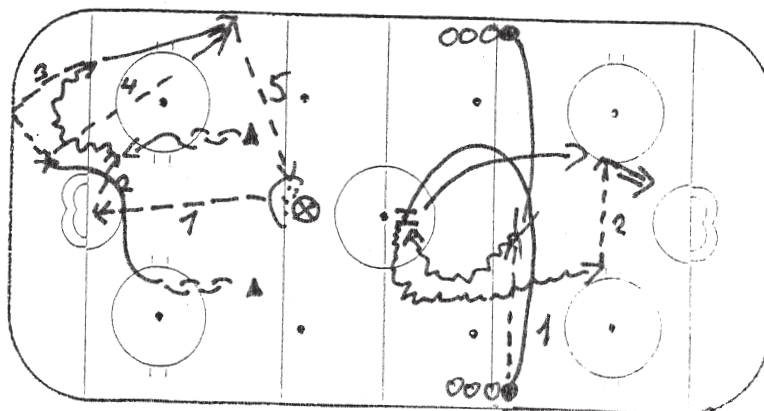
Obránci – za brankou křížení,
zpětná přihrávka o mantinel



Útočníci – střelba 2-0, křížení a

přenechání kotouče

Obránci - založení





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Kanada

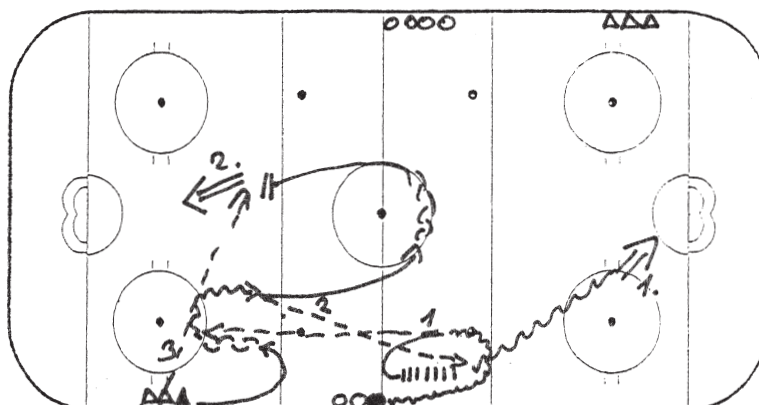
Datum: 25.12.07

Číslo TJ: 2

Čas: 14.30 – 15.30

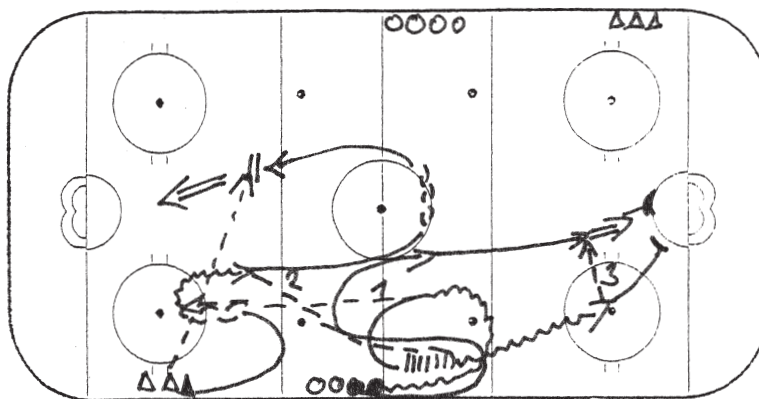
Obsah TJ: před MS

3/ Střelba 1 - 0



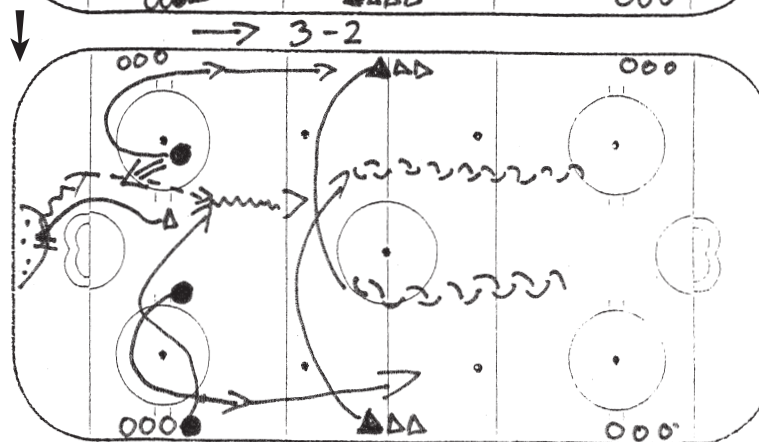
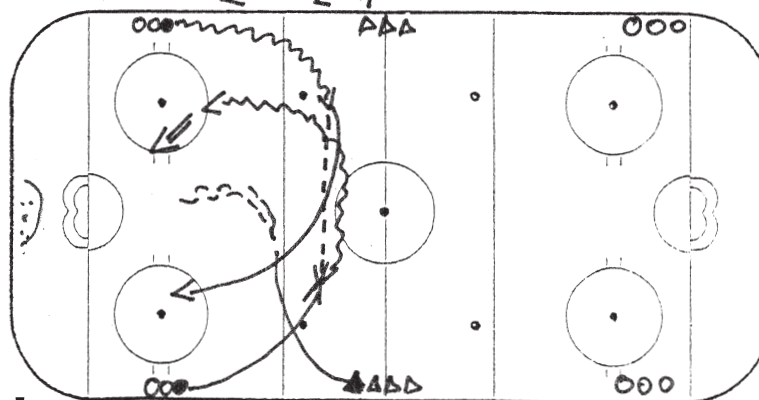
4/ Střelba 2 - 0

- současně z obou stran
- obránce střílí do 2-0



5/ 2 - 1 + 3 - 2

1. akce – 2-1 na polovině
2. akce – obránce, který bránil, rozehrává a přistupuje další útočník do akce 3-2 proti 2 novým obráncům





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Kanada

Datum: 25.12.07

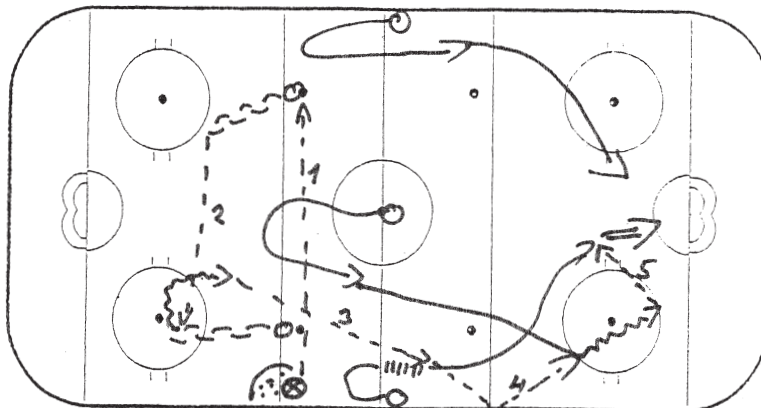
Číslo TJ: 2

Čas: 14.30 – 15.30

Obsah TJ: před MS

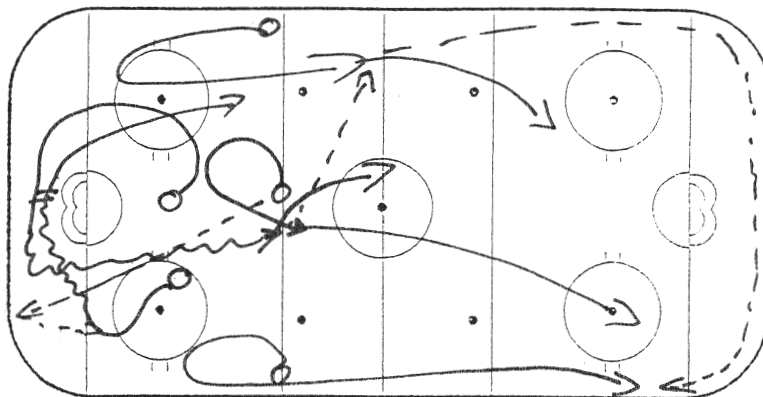
6/ Založení 5 - 0 ve SP

- 3x opakovaně
- přechod modré útočné čáry přihrávkou o hrazení



7/ PH 5 - 4

- založení v OP, nastřelení do ÚP



8/ Individuální trénink 15 min.

- přihrávky, střelba, vhazování



ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Kanada

Datum: 26.12.07

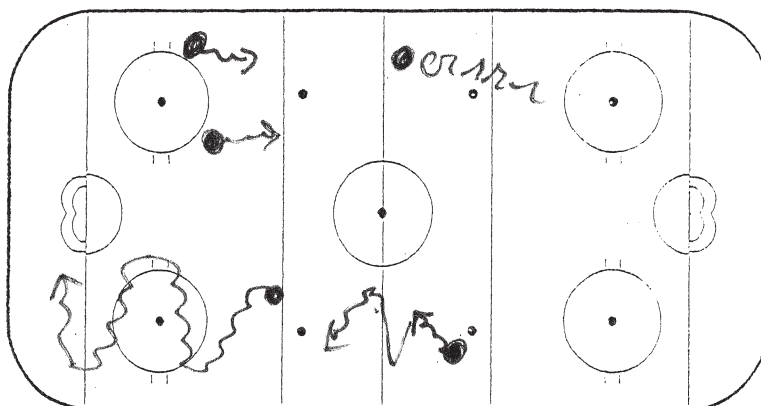
Číslo TJ: 3

Čas: 10.30 – 11.00

Obsah TJ: v den utkání

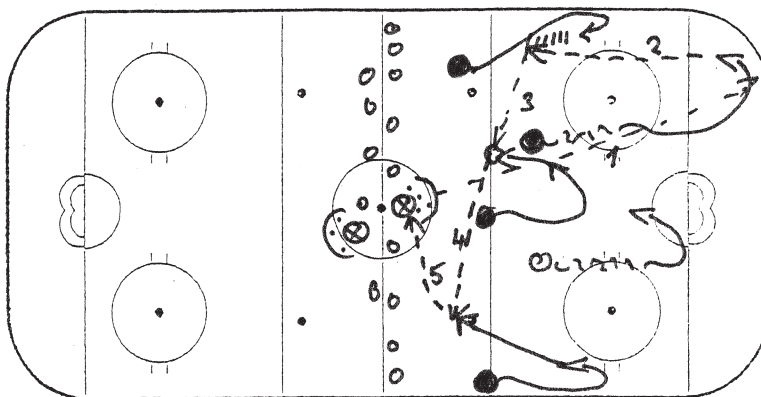
1/ Zapracování

- s kotoučem, obratnostní bruslení



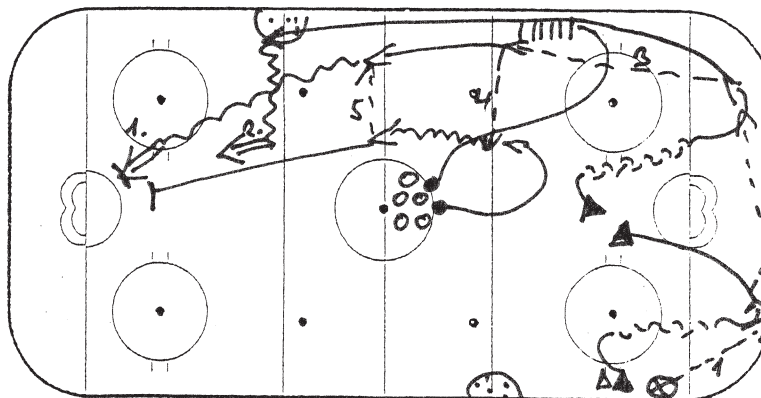
2/ Založení z OP 5 - 0

- různé varianty, přes SÚ, KÚ, o mantinel

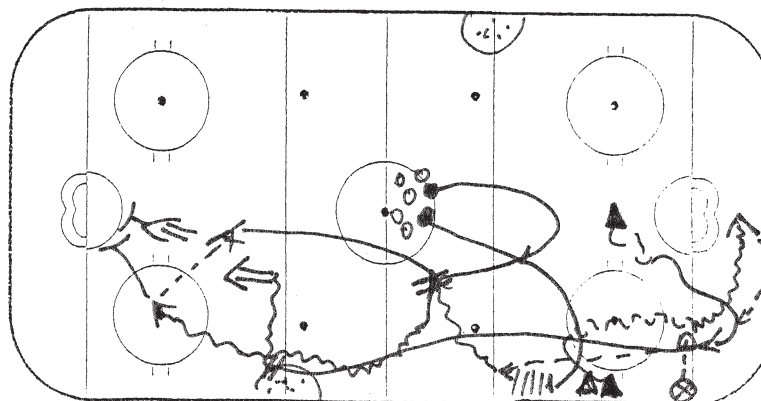


3/ Střelba 2 - 0

1. varianta – obránci mezi sebou do šířky



2. varianta – křížení obránců za brankovou čarou, zpětná přihrávka o hrazení





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Kanada

Datum: 26.12.07

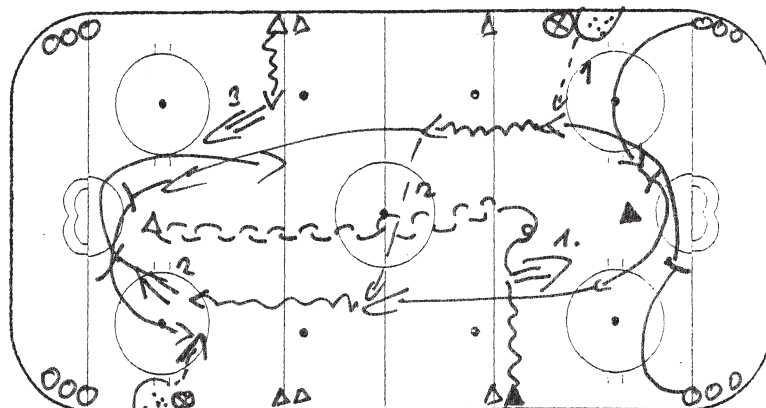
Číslo TJ: 3

Čas: 10.30 – 11.00

Obsah TJ: v den utkání

4/ 2 - 1

- 2x, trenéři rozehrávají
- 1. akci začíná obránce střelbou od modré a brání
- 2. akci začíná střelbou druhý obránce



5/ Individuální trénink + strečink





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Kanada

Datum: 28.12.07

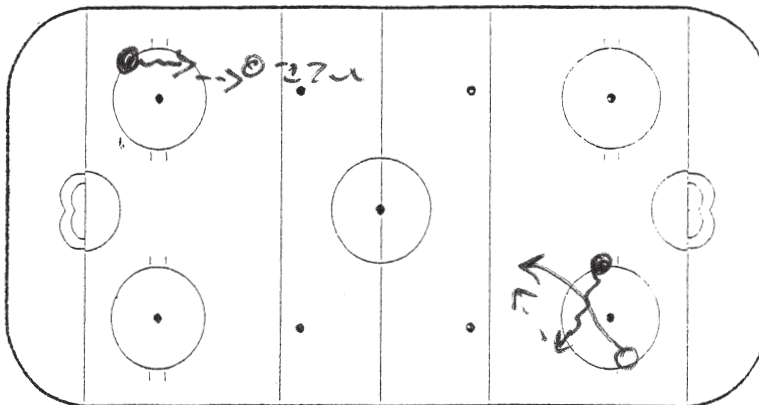
Číslo TJ: 4

Čas: 14.00 – 15.00

Obsah TJ: den volna

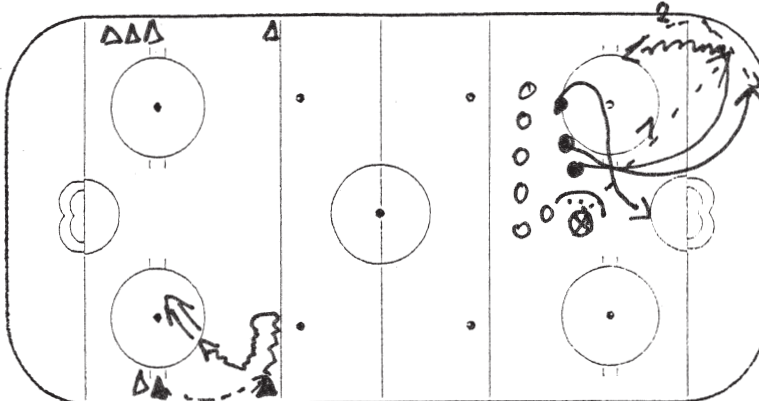
1/ Zapracování

- s kotoučem individuálně, ve dvojicích



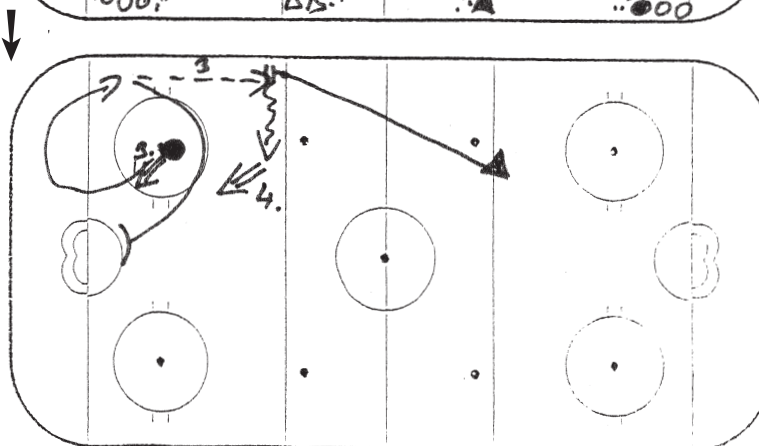
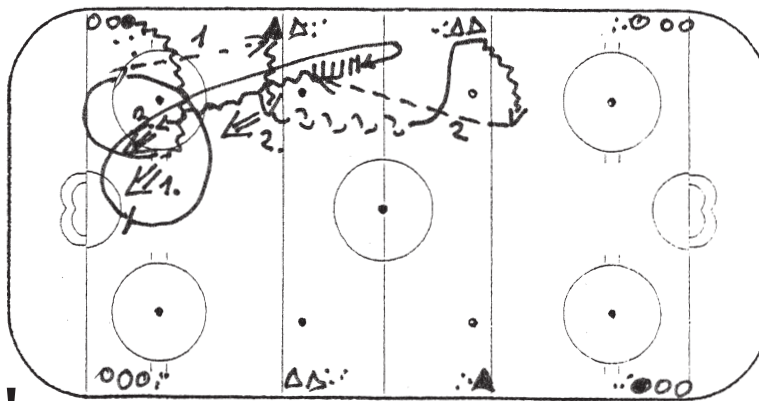
2/ Útočníci + obránci

Útočníci – rotace v rozích 3-0
Obránci - střelba



3/ Střelba 1 – 0 2x

- součinnost útočník + obránce





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Kanada

Datum: 28.12.07

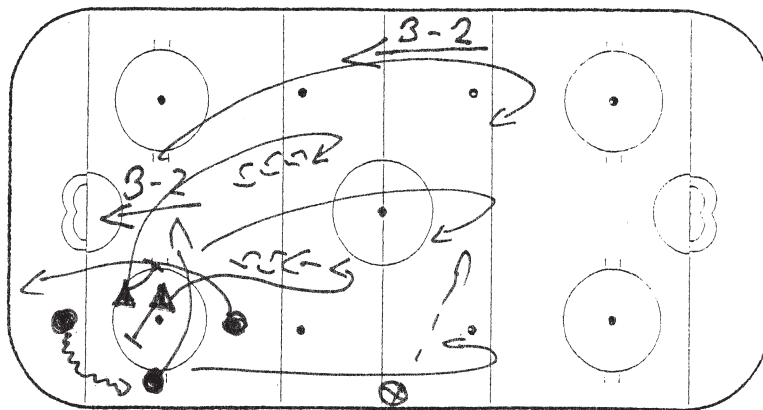
Číslo TJ: 4

Čas: 14.00 – 15.00

Obsah TJ: den volna

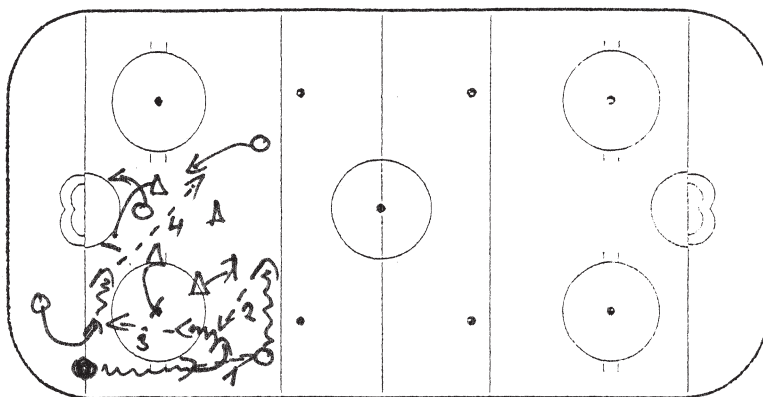
4/ 3 - 2

- 2x po sobě
akce začíná v rohu OP, následuje
2. akce ve SP po přihrávce od
trenéra



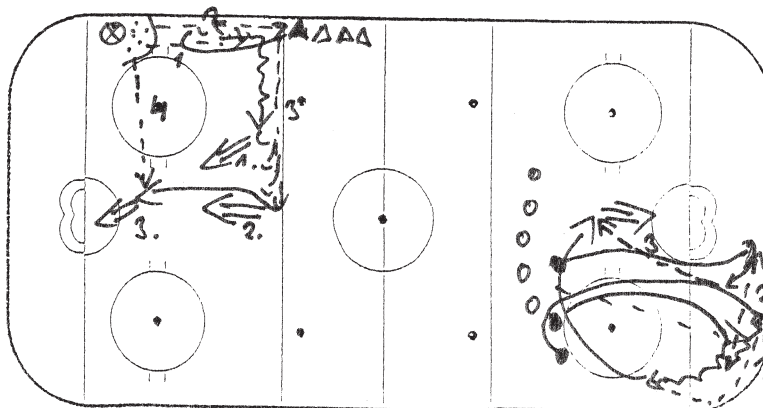
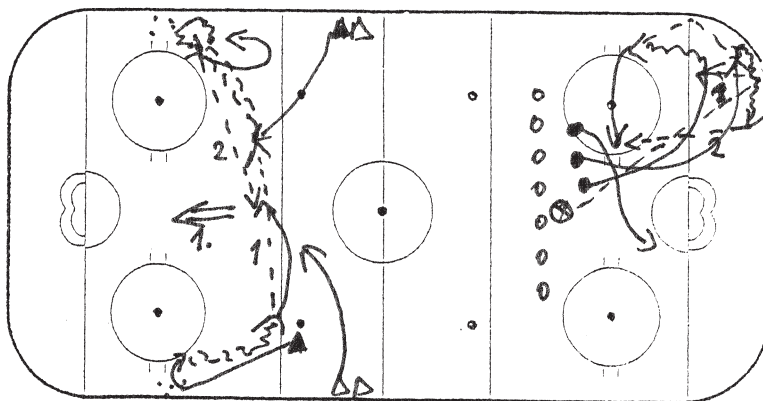
5/ PH 5 - 4

- nácvik v ÚP



6/ Útočníci + obránci

Útočníci – rotace z rohu 3-0
Obránci - střelba





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Kanada

Datum: 28.12.07

Číslo TJ: 4

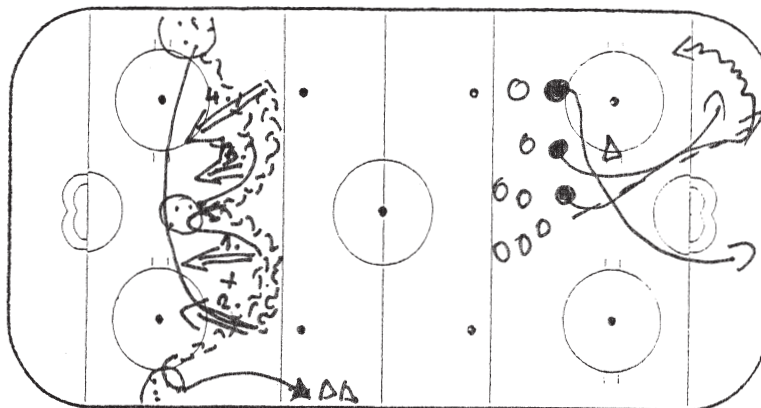
Čas: 14.00 – 15.00

Obsah TJ: den volna

7/ Útočníci + obránci

Útočníci – 3-1 rotací z rohu

Obránci – střelba + bruslení



8/ Závěr

Vybruslení, strečink



ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Kanada

Datum: 29.12.07

Číslo TJ: 5

Čas: 11.15 – 11.45

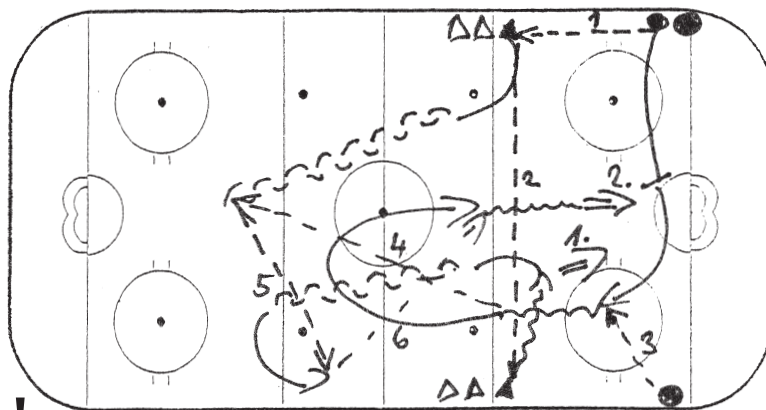
Obsah TJ: v den utkání

1/ Zapracování

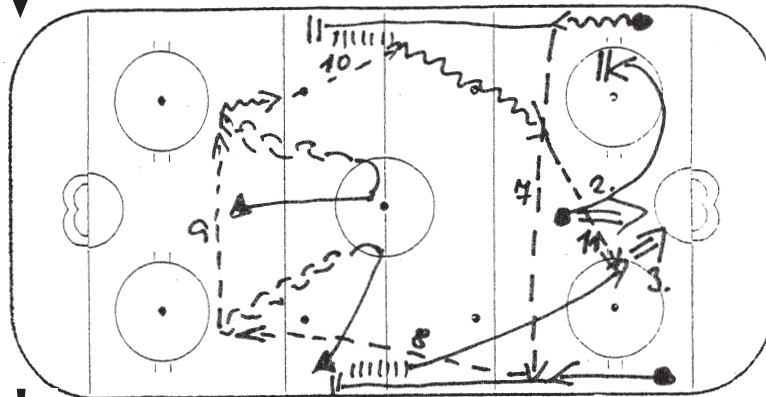
- bruslení kolem hřiště, 8x
zrychlení asi 4s, strečink

2/ Součinnost v pětkách + střelba

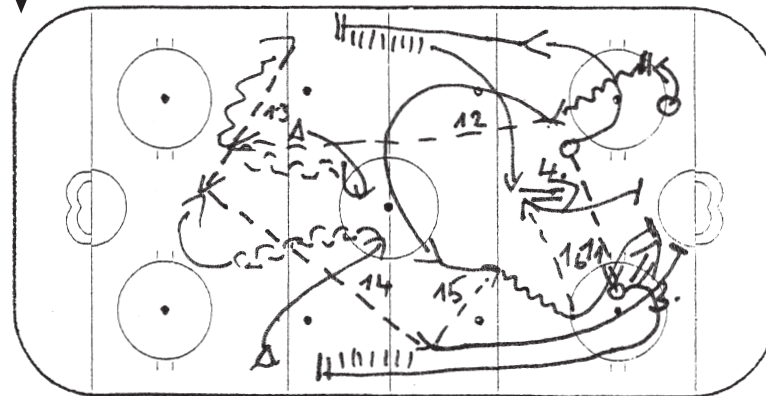
1 - 0



2 - 0

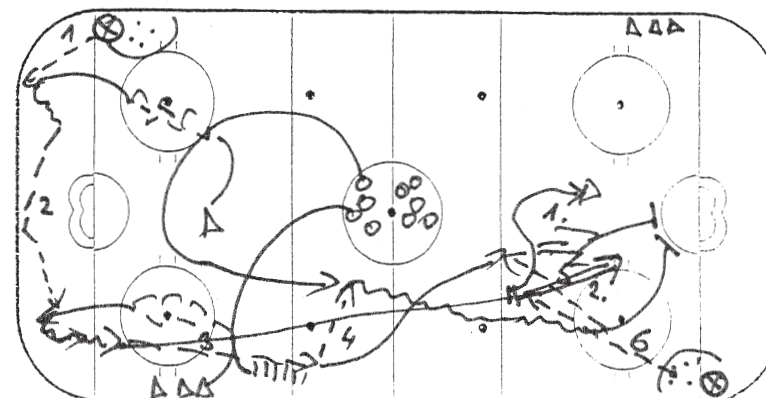


3 - 0



3/ 2 - 0

- obránce dobrušluje po založení a
střílí do 2-0





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Kanada

Datum: 29.12.07

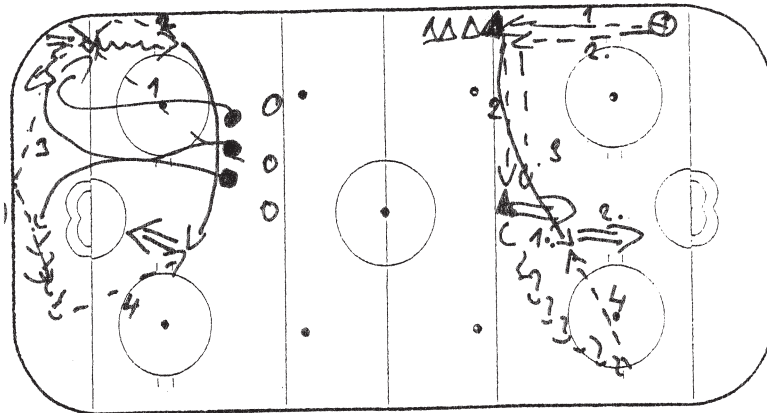
Číslo TJ: 5

Čas: 11.15 – 11.45

Obsah TJ: v den utkání

4/ Útočníci + obránci

Útočníci – rotace, zpětná přihrávka
a střelba po přihrávce zpoza branky
Obránci - střelba



5/ Závěr

Vybruslení, strečink



ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Kanada

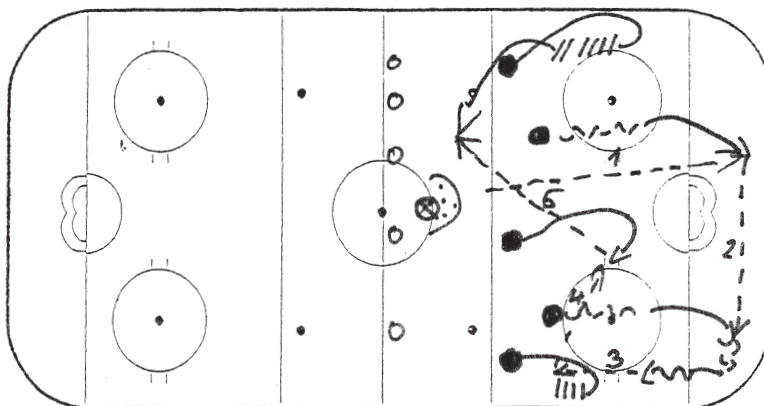
Datum: 30.12.07

Číslo TJ: 6

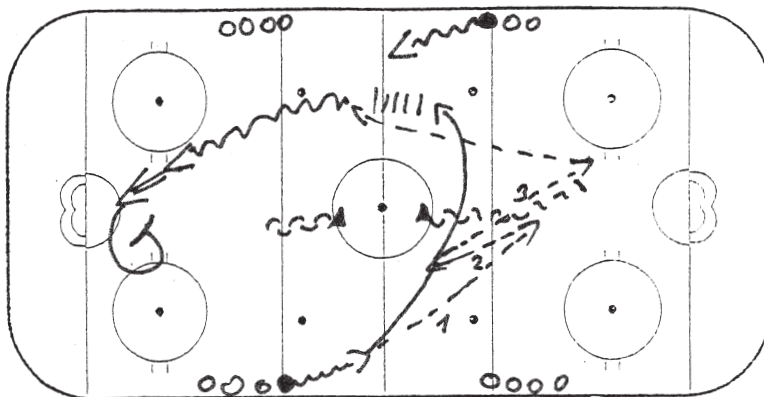
Čas: 14.00 – 15.00

Obsah TJ: den volna

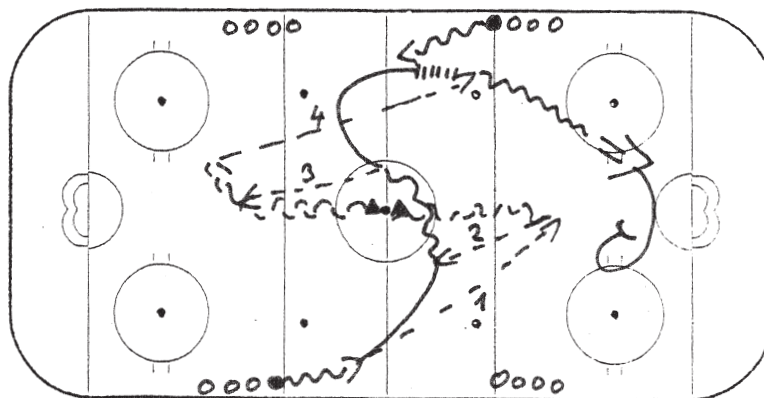
1/ Zapracování
- opakovaně 5-0, 3x



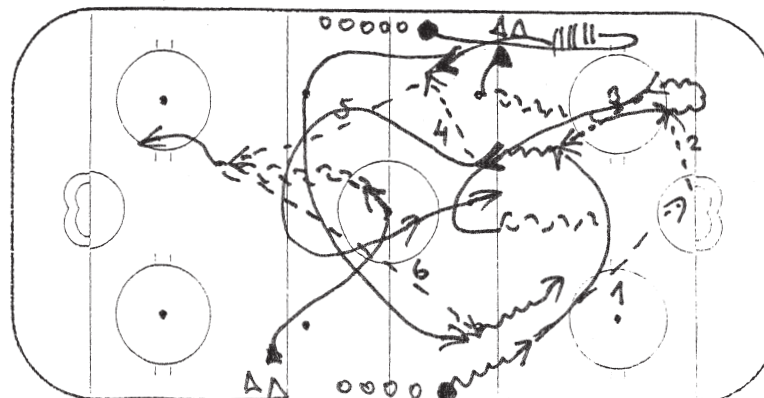
2/ Střelba 1 - 0



3/ Střelba 1 - 0



4/ 2 - 1





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Kanada

Datum: 30.12.07

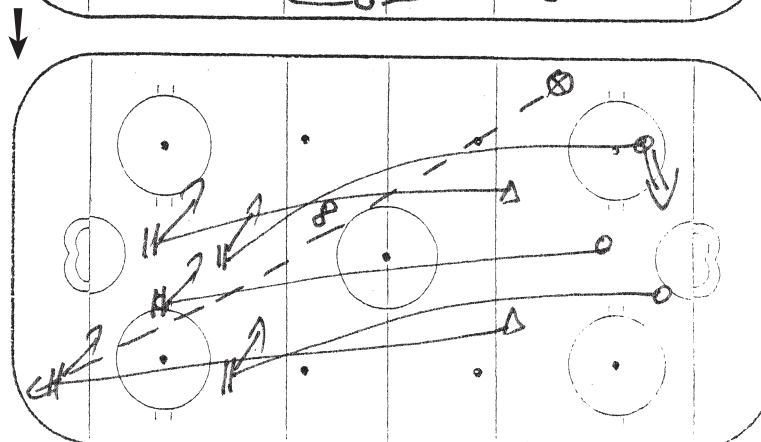
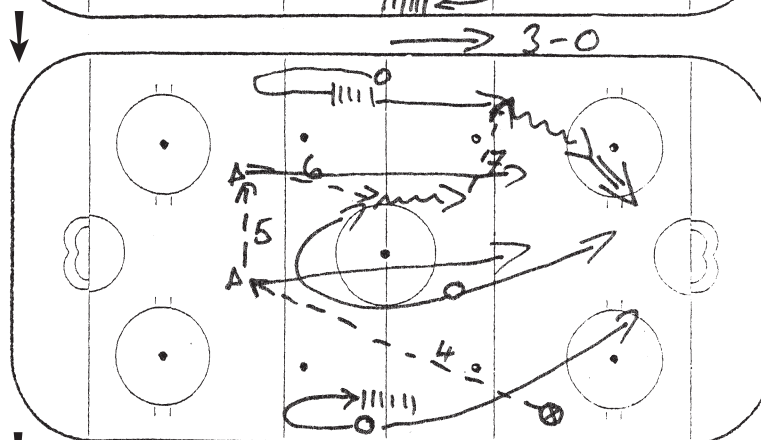
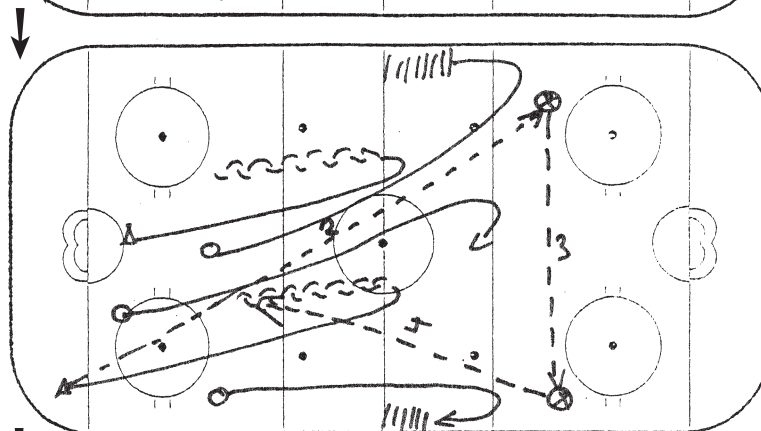
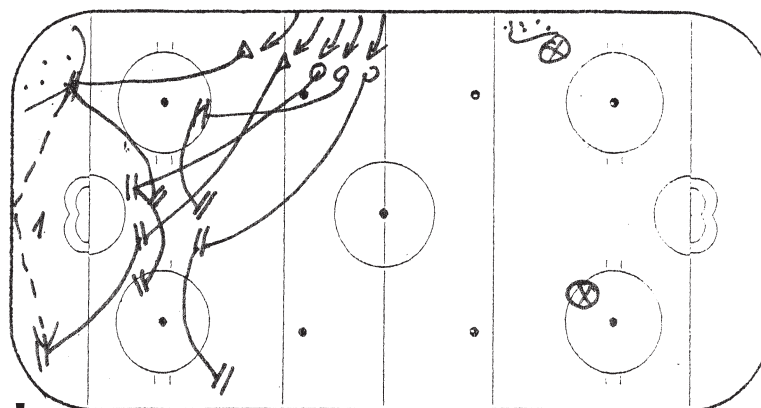
Číslo TJ: 6

Čas: 14.0 – 15.00

Obsah TJ: den volna

5/ Nácvik rozestavení do pozic

- 5-0, kondiční charakter
- Z – 30'', O- 1:3, 6x
- mezi jednotlivými rozestaveními vždy brzda a pokračování na písknutí



3 - 0
- zakončení



ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Kanada

Datum: 30.12.07

Číslo TJ: 6

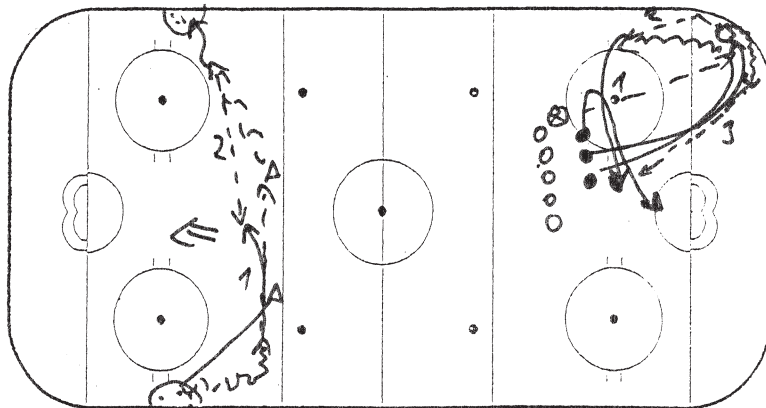
Čas: 14.00 – 15.00

Obsah TJ: den volna

6/ Útočníci + obránci

Útočníci – rotace v rozích 3-0

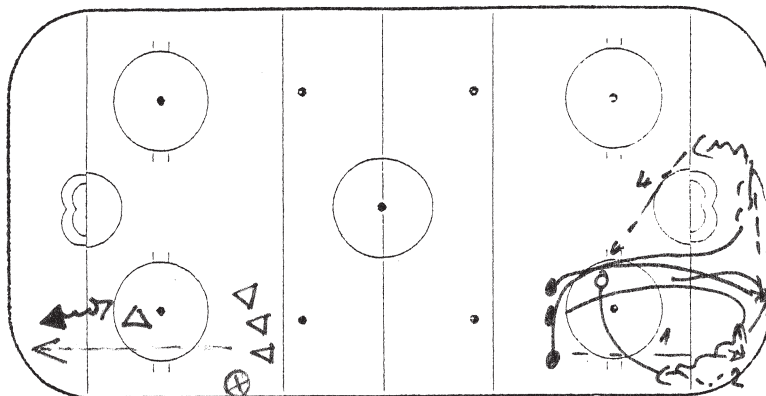
Obránci – střelba 2-0



7/ Útočníci + obránci

Útočníci – rotace v rozích 3-1

Obránci – osobní souboje 1-1



8/ Trénink brankáře

- střelba

- ostatní individuální
zdokonalování



ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Kanada

Datum: 1.1.08

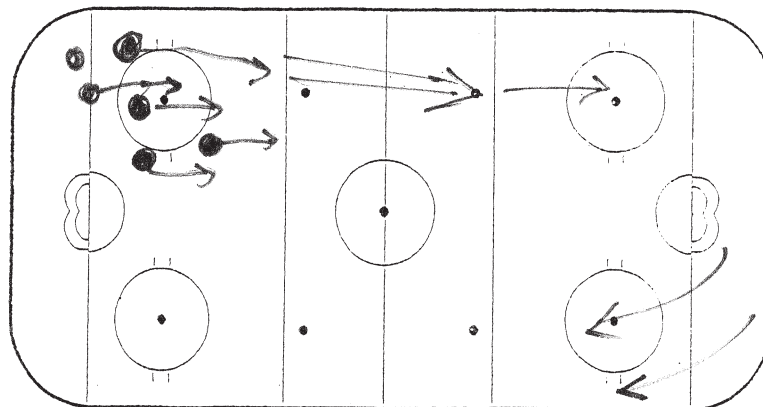
Číslo TJ: 7

Čas: 11.15 – 12.15

Obsah TJ: den volna

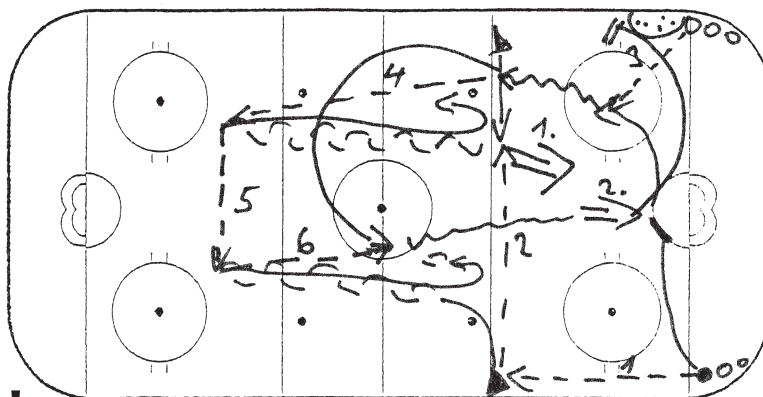
1/ Zapracování

- jízda kolem, 8x zrychlení max. 4s
- strečink

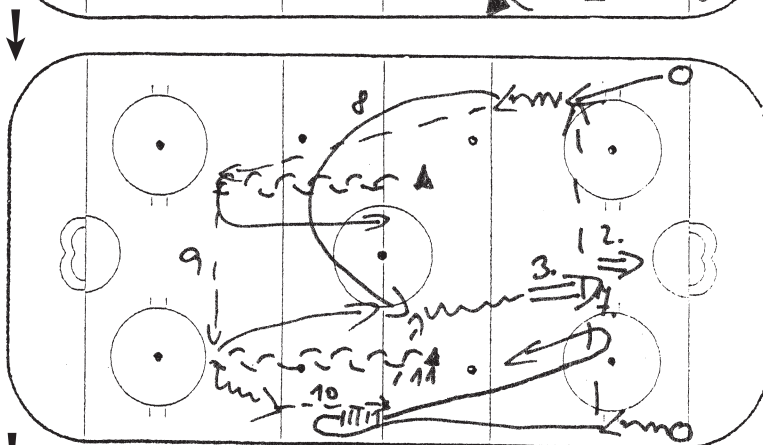


2/ 1 - 0 + 2 - 0 + 3 - 0

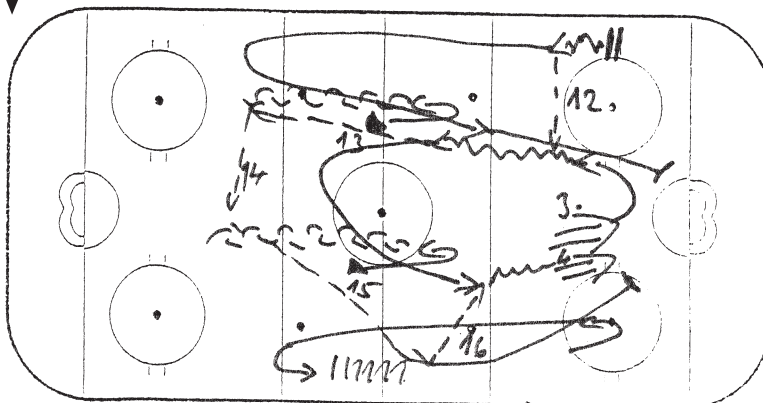
1 - 0



2 - 0



3 - 0





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Kanada

Datum: 1.1.08

Číslo TJ: 7

Čas: 11.15 – 12.15

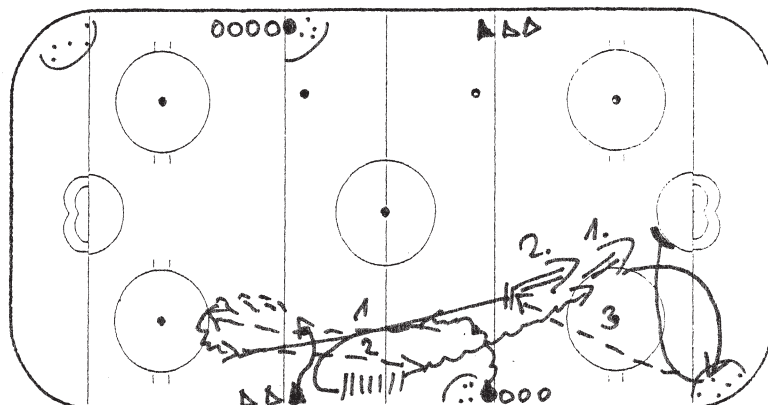
Obsah TJ: den volna

3/ Součinnost obránce + útočník

2-0

1. varianta

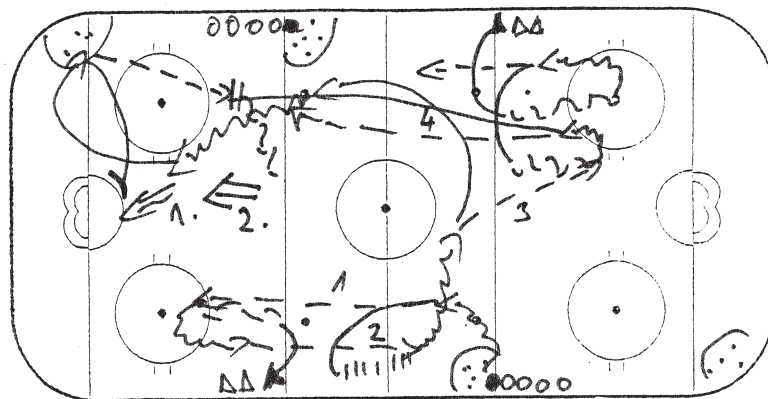
- současně na obou polovinách



2. varianta

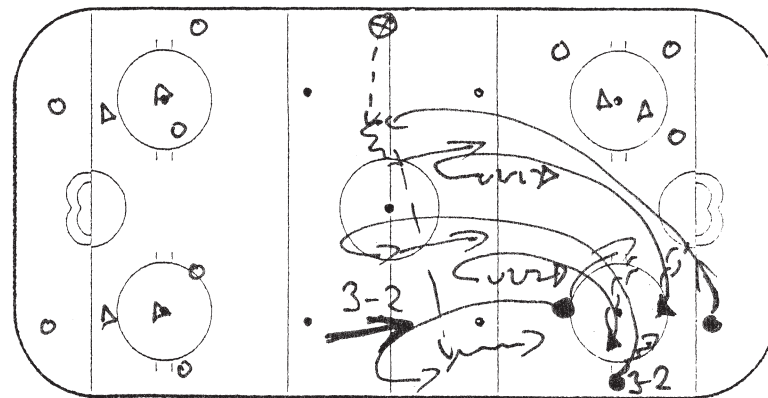
- součinnost se dvěma obránci

- současně



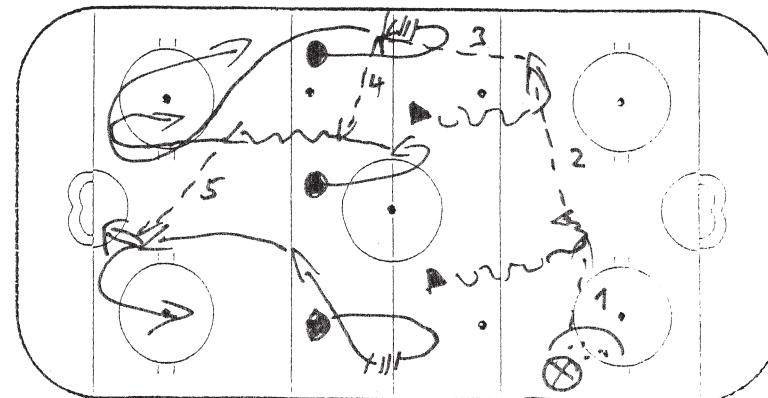
4/ 3 – 2 2x po sobě

- v krajním pásmu + ve SP



5/ 3 - 0

- 3x po sobě, trenér přihrává



6/ Závěr

- vy bruslení, strečink



ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Kanada

Datum: 3.1.08

Číslo TJ: 8

Čas: 14.00 – 15.00

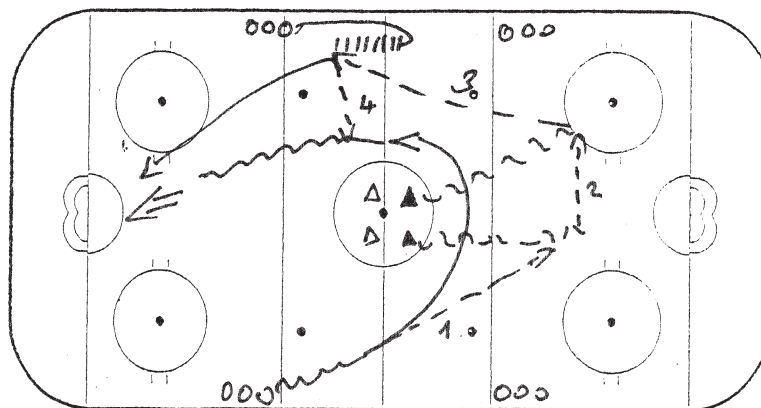
Obsah TJ: den volna

1/ Zpracování

- s kotoučem, technika, obratnostní bruslení

2/ Střelba 2 - 0

- z obou stran současně

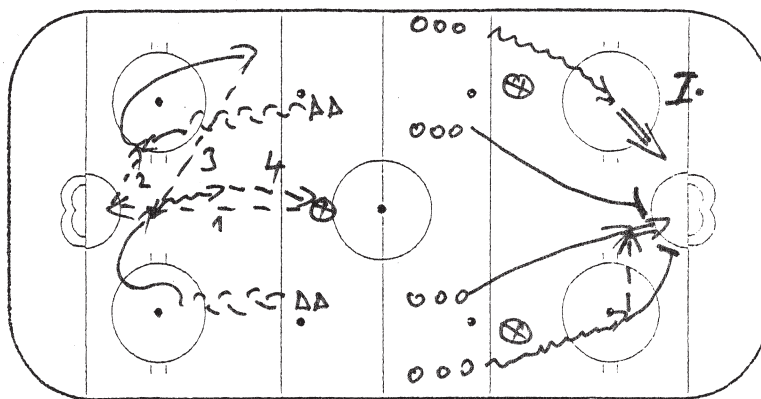


3/ Útočníci + obránci

Útočníci – střelba + dorážení

- střídání přihrávka 2-0

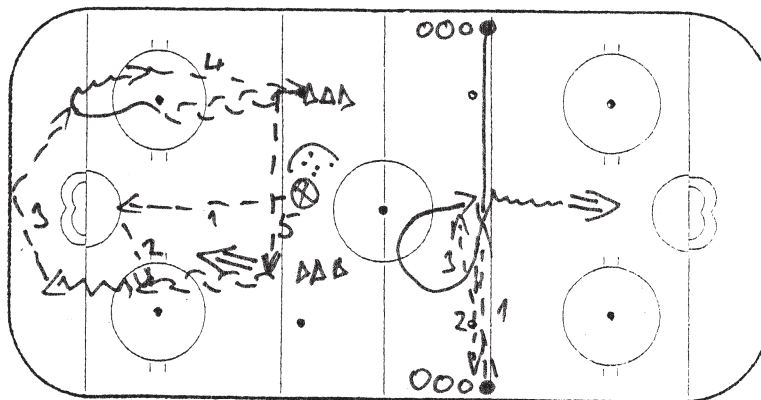
Obránci – spolupráce s brankářem, založení, trenér nastřeluje



3/ Útočníci + obránci

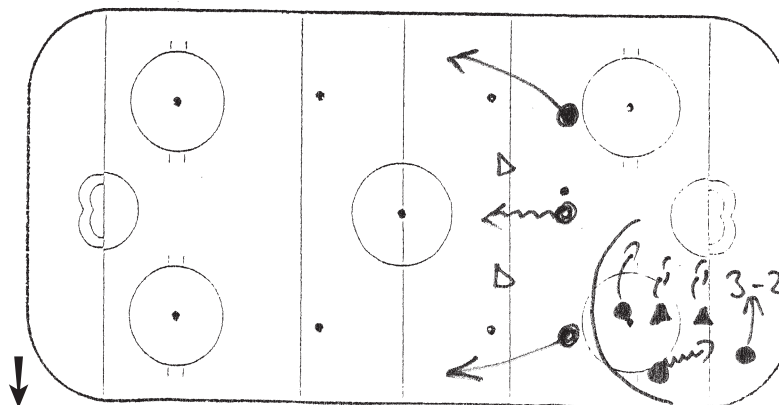
Útočníci – střelba 1-0 po přihrávce

Obránci – střelba + založení přihrávkou o mantinel mezi obránci



4/ 3 - 2

- 1. akce 3-2 z rohu





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Kanada

Datum: 3.1.08

Číslo TJ: 8

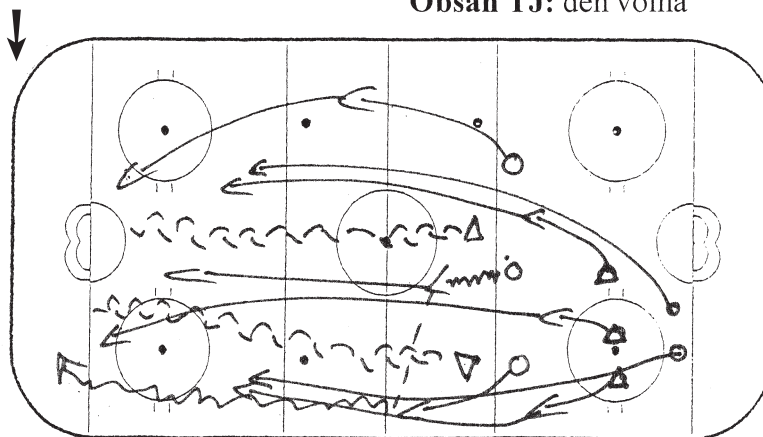
Čas: 14.00 – 15.00

Obsah TJ: den volna

5/ Pokračování 3-2 + 5 - 5

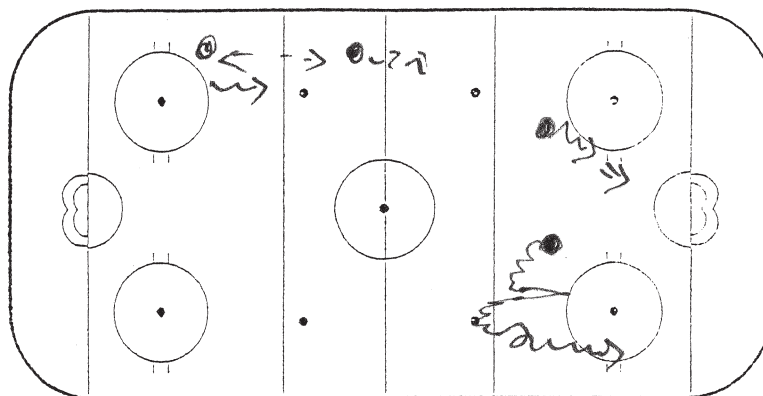
2.akce na písknutí 3-2 na opačnou stranu

- útočící hráči se mění na dobrušující do 5-5 v opačném krajním pásmu
- přihozený další kotouč



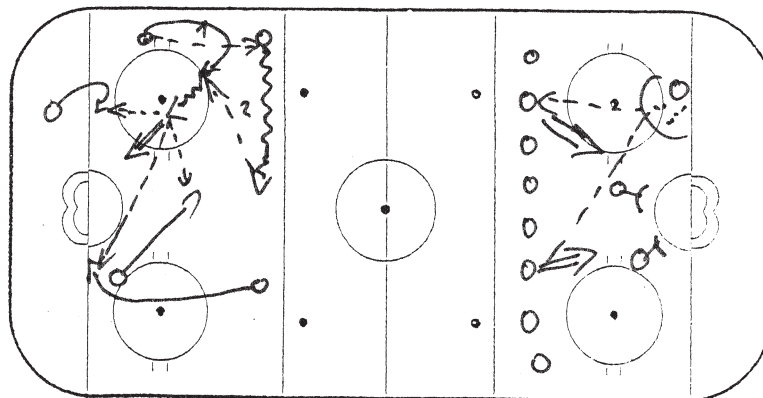
6/ Individuální zdokonalování 8 min.

- přihrávání, vedení kotouče, střelba



7/ PH 5 – 4 + střelba

- 5 – 0 – rychlé přihrávky, zakončení
- + dorážení a tečování
- Ostatní - střelba



8/ Závěr

Vybruslení , protažení



ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Kanada

Datum: 4.1.08

Číslo TJ: 9

Čas: 10.30 – 11.00

Obsah TJ: semifinále
v den utkání

1/ Zapracování

- individuálně s kotoučem

2/ Založení útoku 5 - 0

- jen na vlastní polovině bez zakončení

3/ Strečink

4/ Střelba – součinnost útočníci + obránci

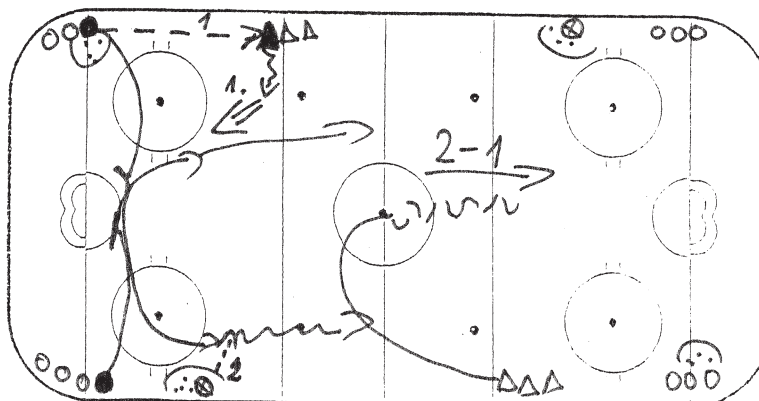
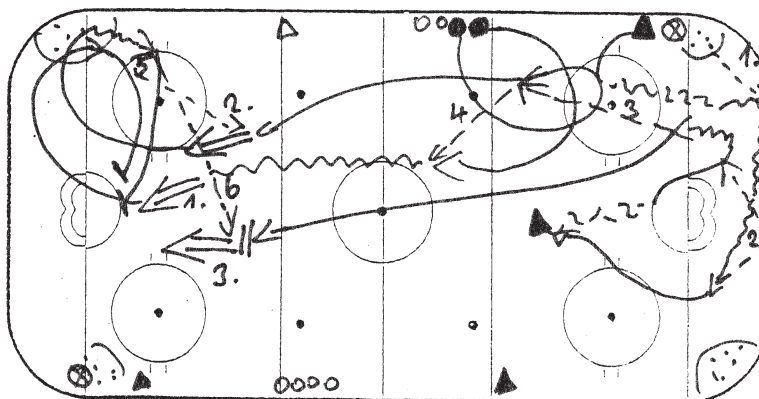
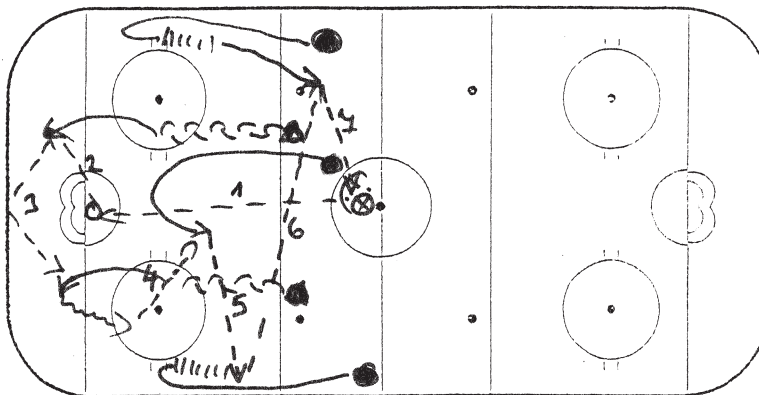
- současně z obou stran

5/ 2 - 1

- akci začíná obránce střelbou od modré
- útočníci před brankou tečují, dorážejí
- trenér přihrává do situace 2-1

6/ Závěr

- strečink





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: USA

Datum: 25.12.07

Číslo TJ: 1

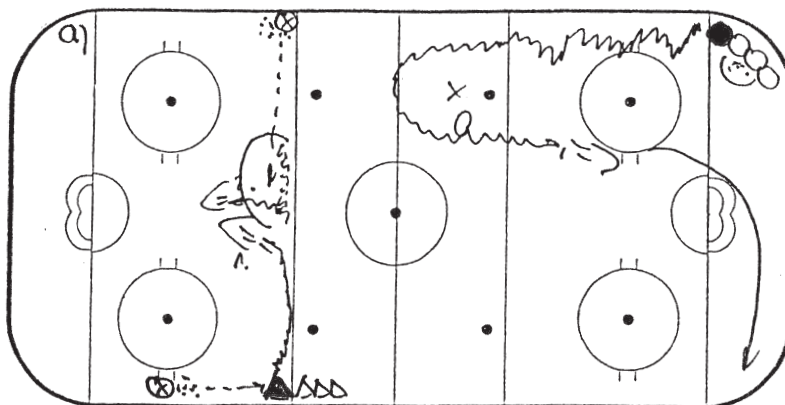
Čas: 18.15 – 19.15

Obsah TJ: před MS

1/ Zpracování

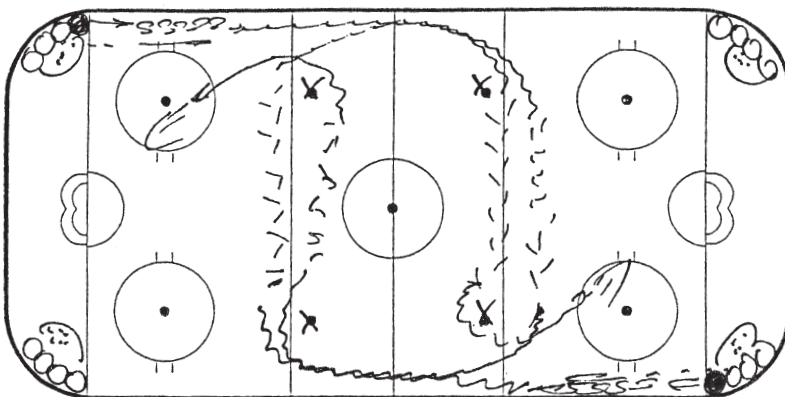
Útočníci – vedení kotouče, střelba bez brankáře

Obránci – střelba bez brankáře



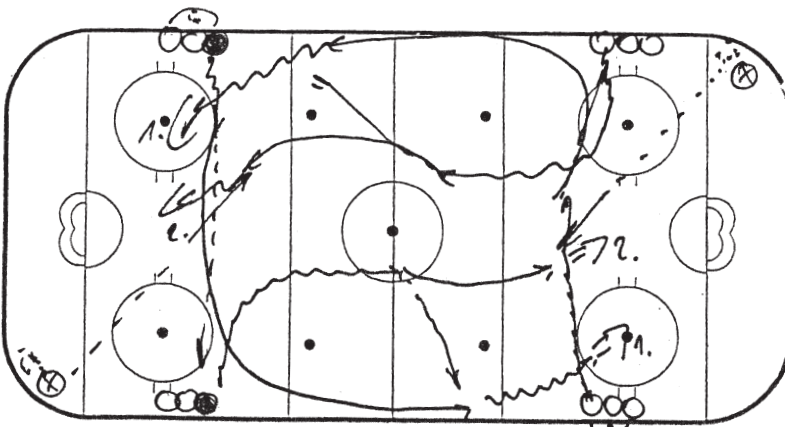
2/ Střelba 1 - 0

- současně z obou stran



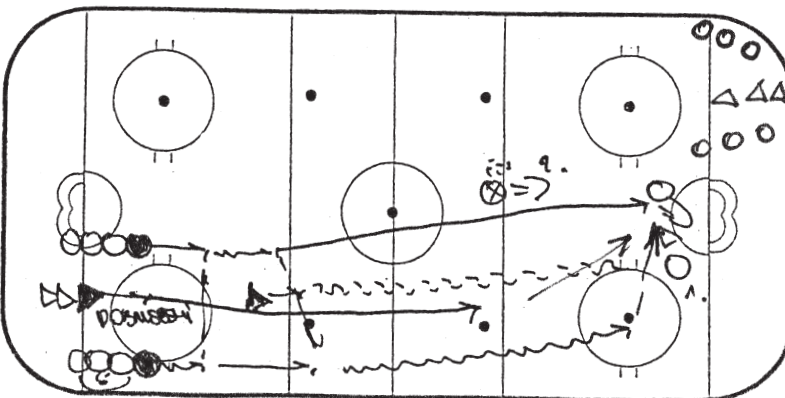
3/ Střelba 2 - 0

- dorážení



4/ Bekčekink z 2 - 1 na 2 - 2

- po zakončení do předbrankového prostoru a střelba trenéra do 2-2





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: USA

Datum: 25.12.07

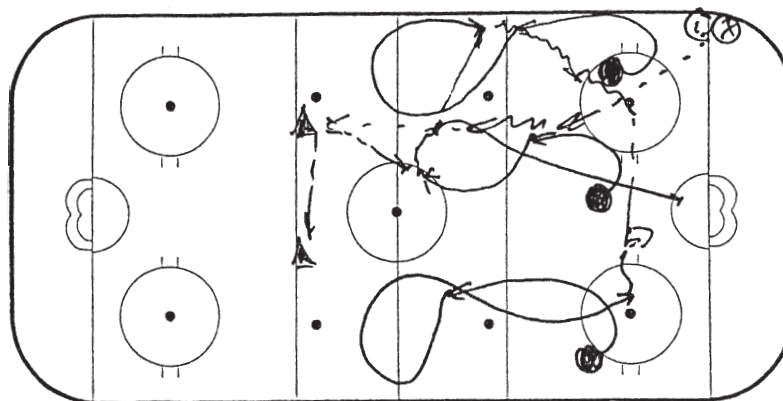
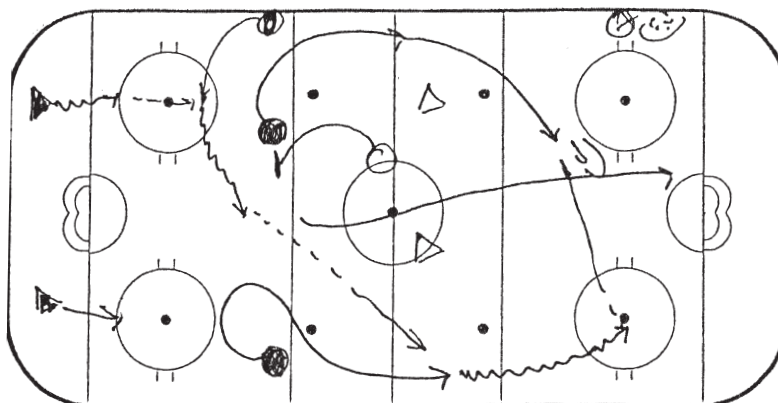
Číslo TJ: 1

Čas: 18.15 – 19.15

Obsah TJ: před MS

5/ Založení 5 - 3

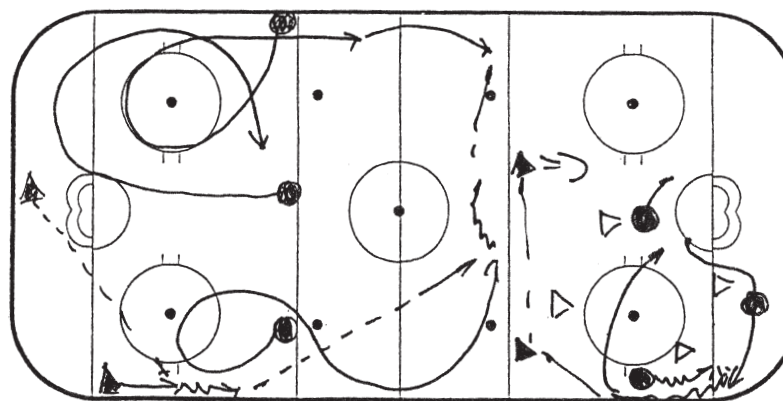
- opakovaně OP + SP



6/ Založení PH 5 - 4

- 1 napadá

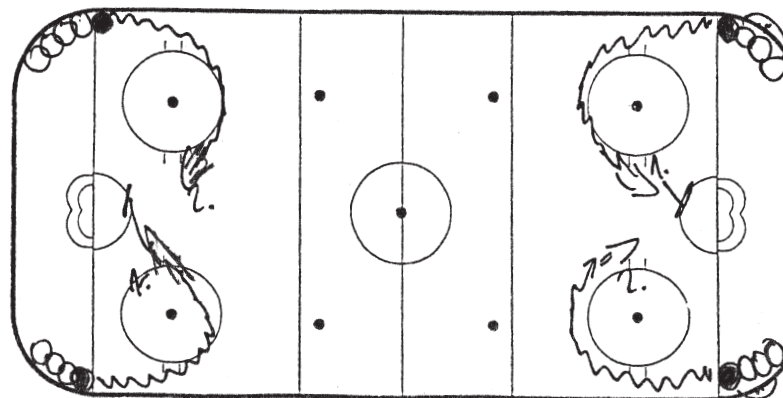
- vzorec v ÚP



7/ Závěr

- střelba švihem

- po střelbě zůstává hráč na tečování





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: USA

Datum: 27.12.07

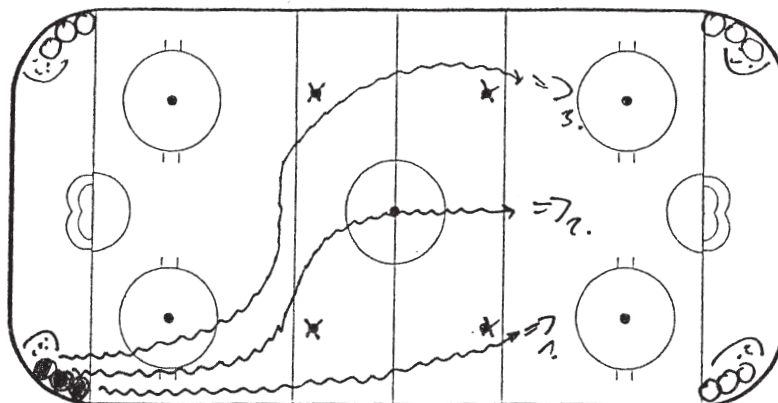
Číslo TJ: 2

Čas: 12.00 – 13.00

Obsah TJ: den volna

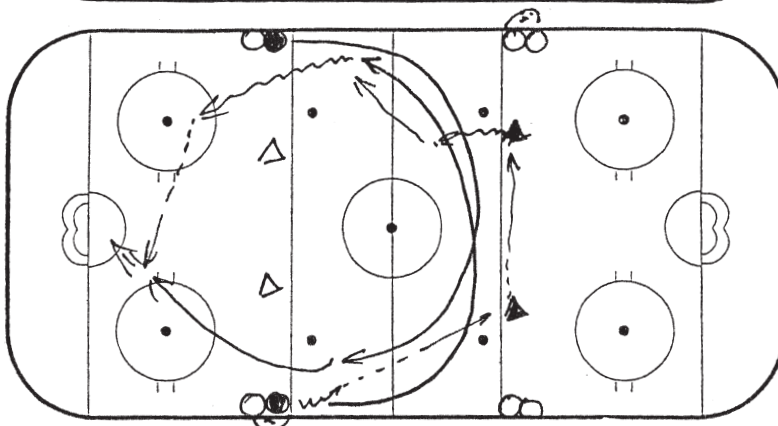
1/ Zapracování

- individuálně bruslení s kotoučem
- trojice, po vedení kotouče střelba

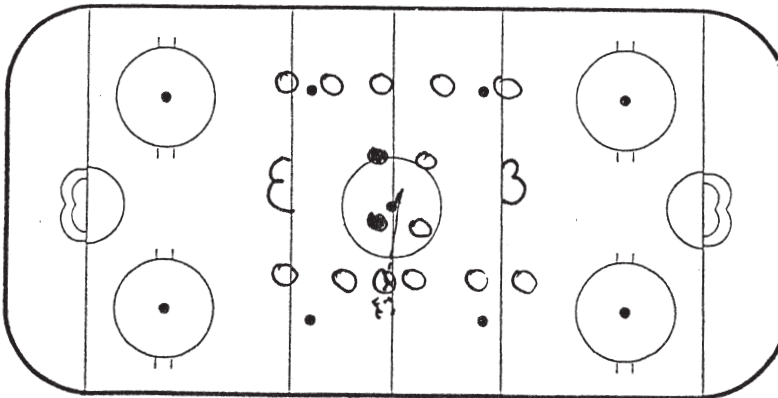


2/ Střelba 2 - 0

- přihrávka obránce na útočníka přímo nebo o hrazení

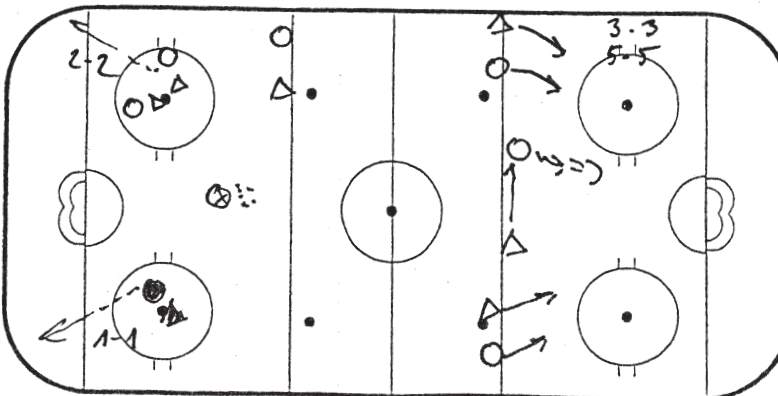


3/ Hra 2 – 2 na malém prostoru



4/ Herní situace v krajním pásmu

- 1-1, 2-2, 3-3, 5-5





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: USA

Datum: 27.12.07

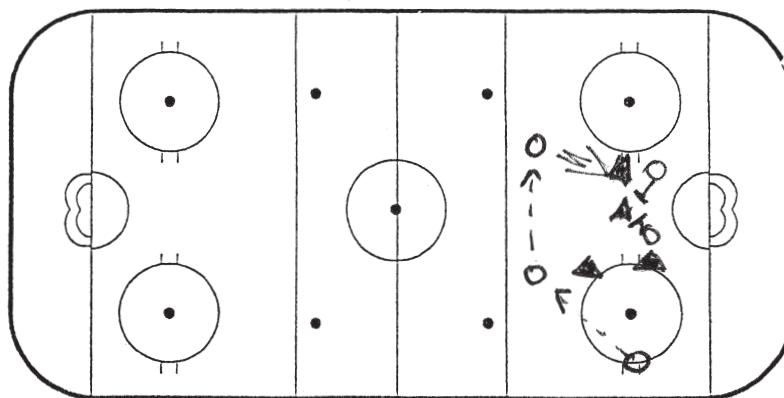
Číslo TJ: 2

Čas: 12.00 – 13.00

Obsah TJ: den volna

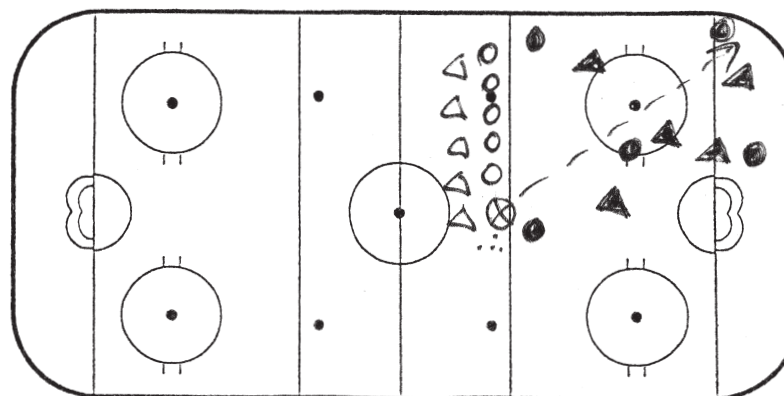
5/ PH 5 - 4

- nácvik v ÚP
- obránci neustále střílí těsně nad ledem



6/ Nácvik rozestavení v OP 5 - 5

- trenér nastřeluje kotouč



7/ Závěr

- vybruslení, strečink



ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: USA

Datum: 28.12.07

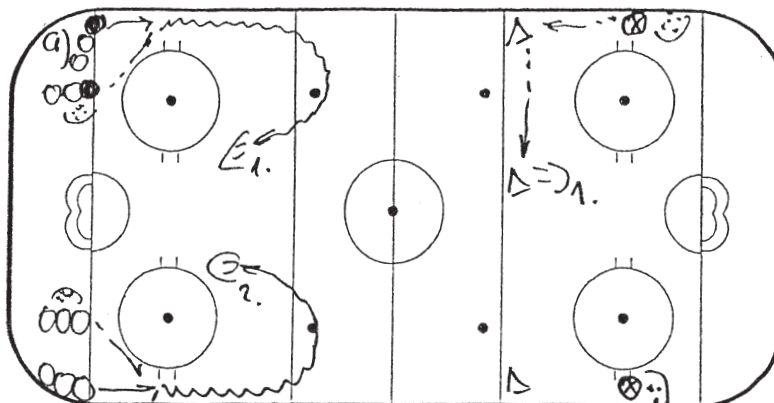
Číslo TJ: 3

Čas: 10.00 – 10.30

Obsah TJ: v den utkání

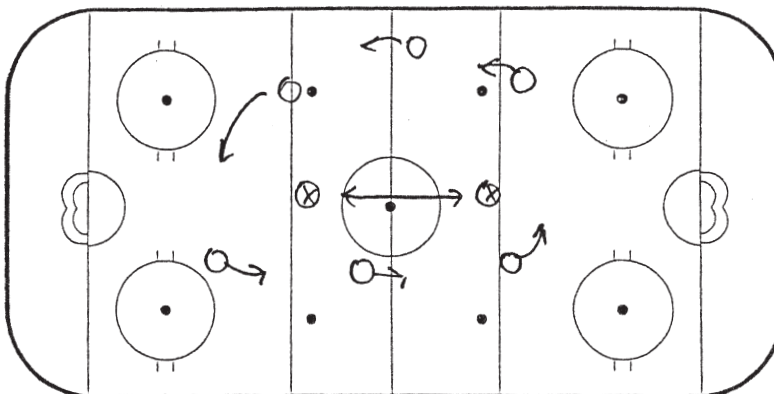
1/ Zapracování

Útočníci – střelba od modré
Obránci - střelba od modré



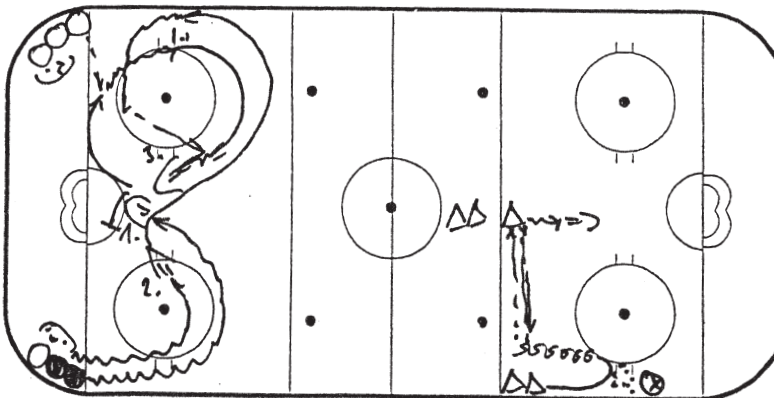
2/ Zapracování

- protahování
- na písknutí zrychlení 5''
- trenér jezdí ve středu a předevičuje



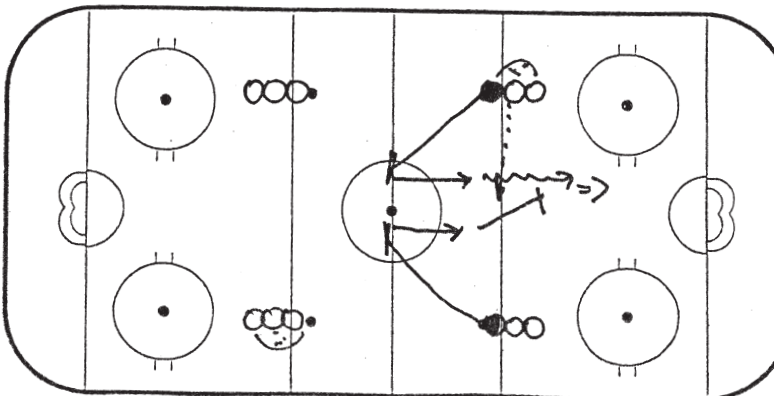
3/ Střelba

Útočníci – 1-0, 2-0 s vyjetím z rohu
Obránci – start pro kotouč, 2x výměna, střelba



4/ Start na kotouč

Dvojice – start, osobní souboje s cílem zakončit, 6x





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: USA

Datum: 28.12.07

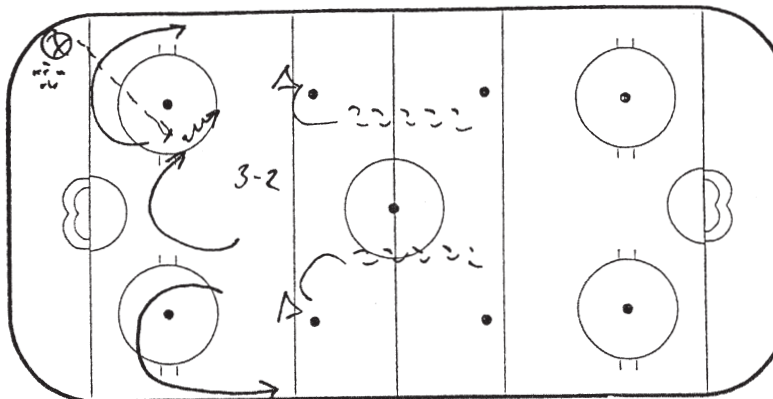
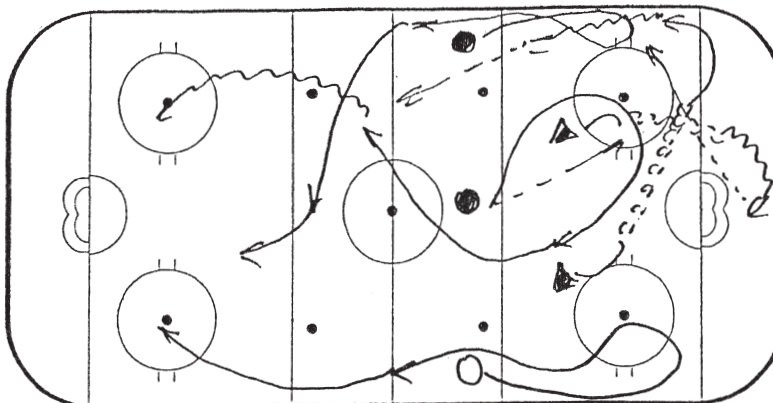
Číslo TJ: 3

Čas: 10.00 – 10.30

Obsah TJ: v den utkání

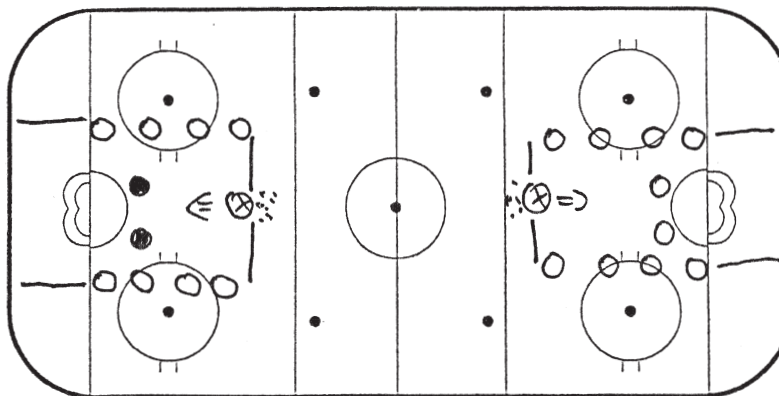
5/ Založení z OP 5 – 0 + 3 - 2

- po založení zakončení 3 – 0
- zpět rychlé zakončení 3 – 2
příhrávkou od trenéra



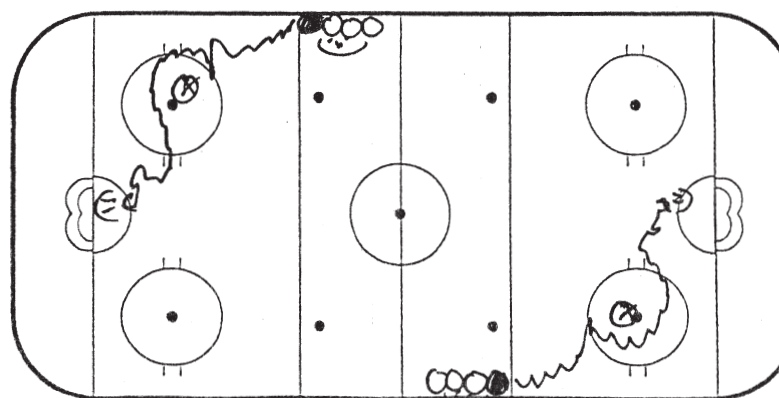
6/ Hra na malém prostoru 1– 1, 2-2

- trenér střílí a zahajuje akci



7/ Závěr

- samostatné nájezdy od hrazení
s kličkou proti trenérovi





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: USA

Datum: 30.12.07

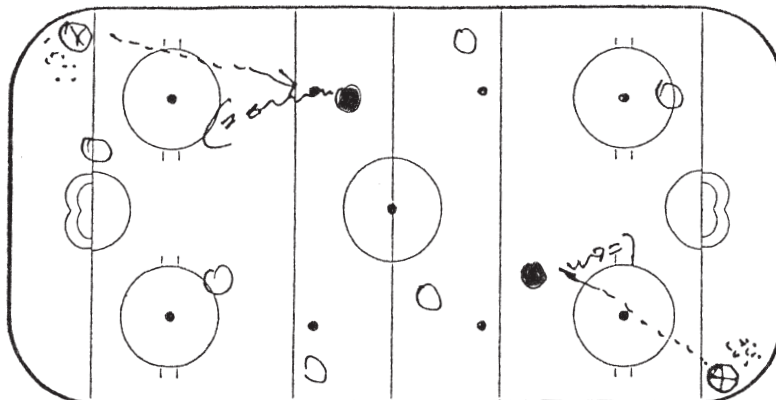
Číslo TJ: 4

Čas: 12.45 – 13.45

Obsah TJ: den volna

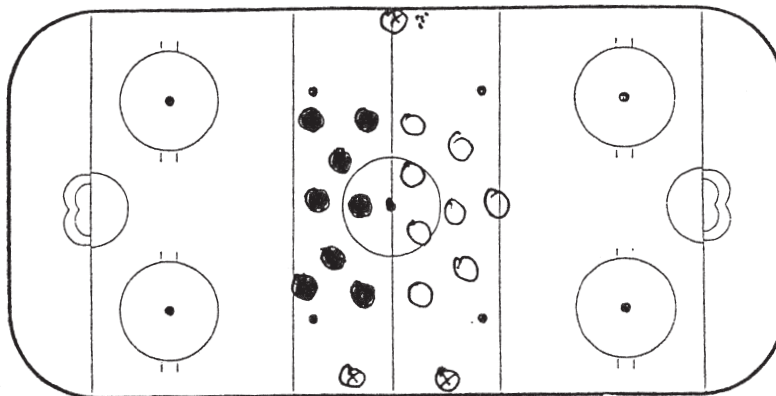
1/ Zpracování

- bruslení volně dokola, přihrávka od trenérů a střelba bez brankářů



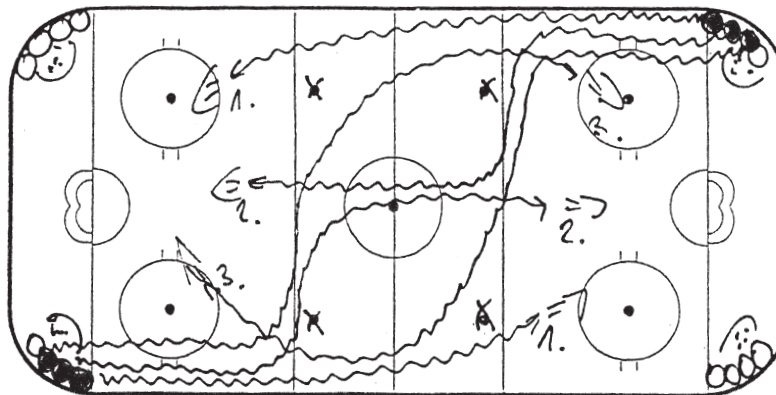
2/ Hra 10 – 10 ve SP

- 1 kotouč
- 2 kotouče
- 3 kotouče



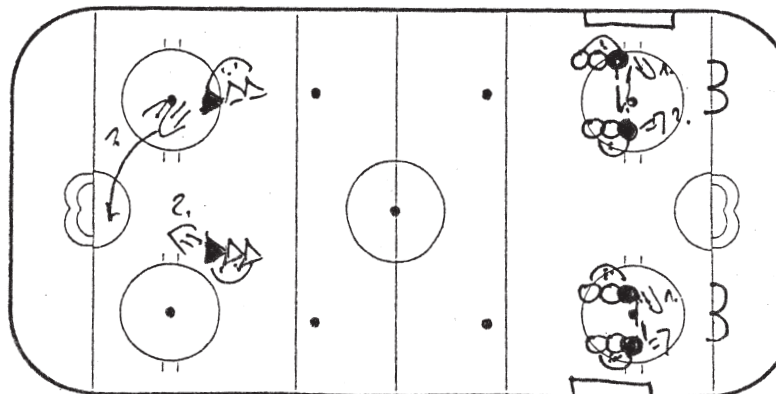
3/ Střelba 1 – 0

- po trojicích na písknutí



4/ Střelba útočníci + obránci

-útočníci střelba na určený cíl bez brankáře
- obránci střelba na tečování





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: USA

Datum: 30.12.07

Číslo TJ: 4

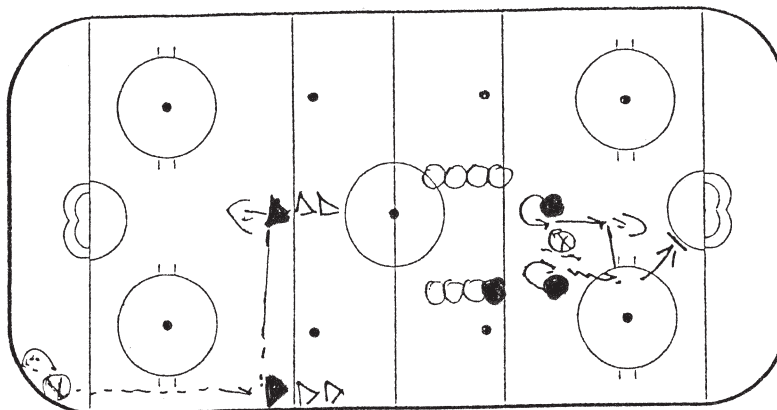
Čas: 12.45 – 13.45

Obsah TJ: den volna

5/ Střelba útočníci + obránci

Útočníci – po přihrávce zakončují
2-0

Obránci – přihrávka od trenéra,
výměna kotouče, střelba



6/ Závěr

- samostatné nájezdy





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: USA

Datum: 31.12.07

Číslo TJ: 5

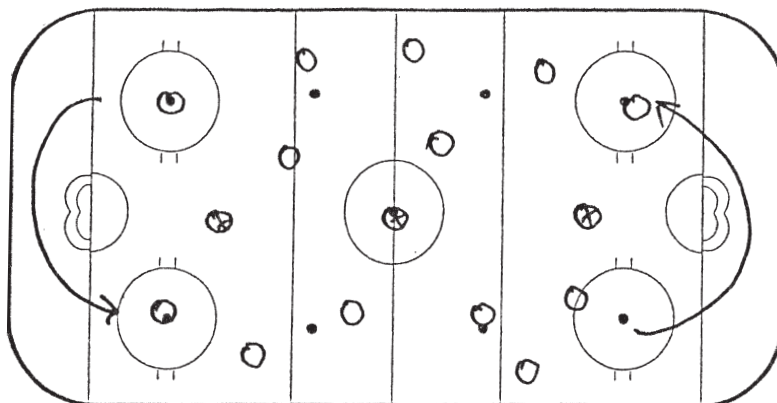
Čas: 10.15 – 10.45

Obsah TJ: v den utkání

1/ Zpracování

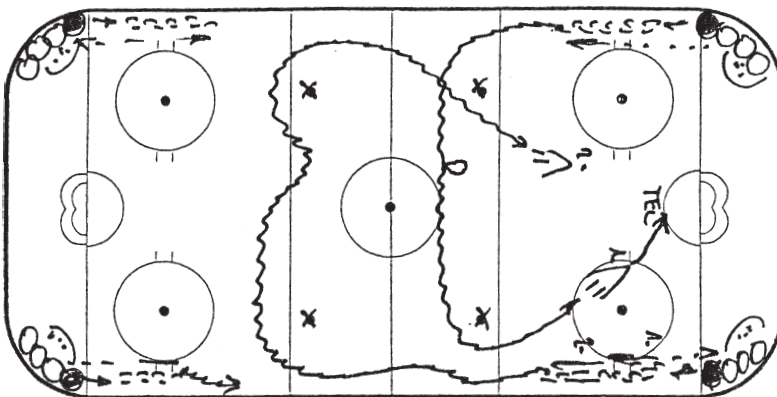
- jízda kolem, gymnastika s holí se zaměřením na horní končetiny, záda, třísla

2/ Změna rychlosti na znamení bez kotouče – 5x



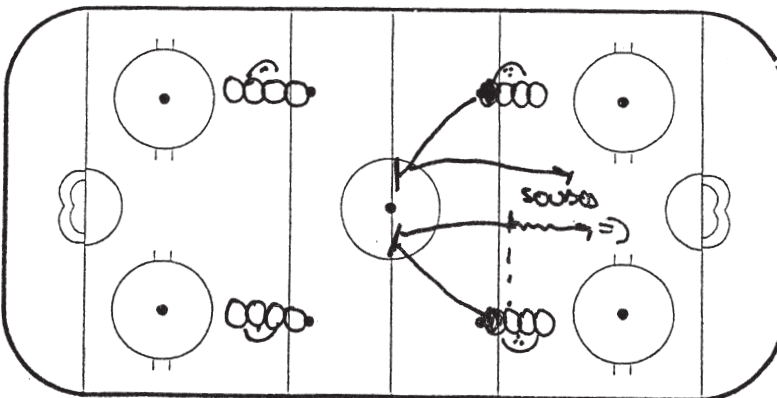
3/ Střelba 1 - 0

- současně 2 hráči startují jízdou vzad, zpracování kotouče, obrat, vedení kotouče kolem kuželů, střelba, 1. hráč tečuje



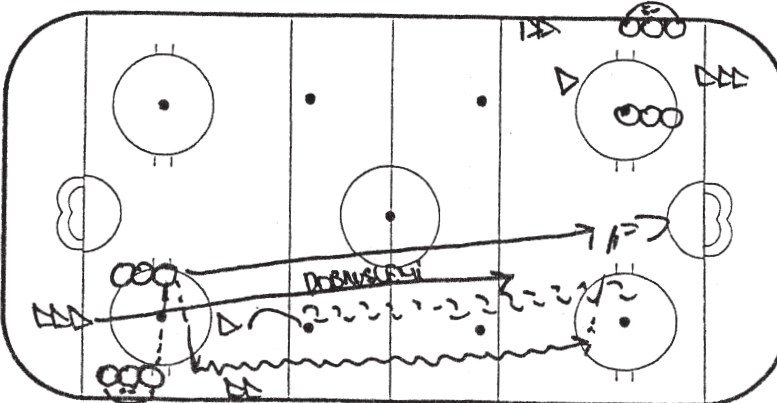
4/ Rychlostně silový vstup

- dvojice, start do středového kruhu, brzda s kontaktem hráčů „hit“, souboj o kotouč se zakončením, 5x



5/ Bekčekink z 2 – 1 na 2 - 2

- nejdříve všichni z jedné a následně z druhé strany





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: USA

Datum: 31.12.07

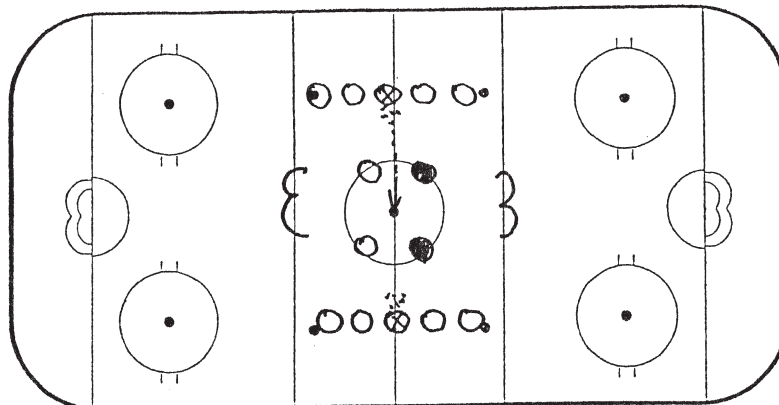
Číslo TJ: 5

Čas: 10.15 – 10.45

Obsah TJ: v den utkání

6/ Hra na malém prostoru 2 - 2

- Z – 30''

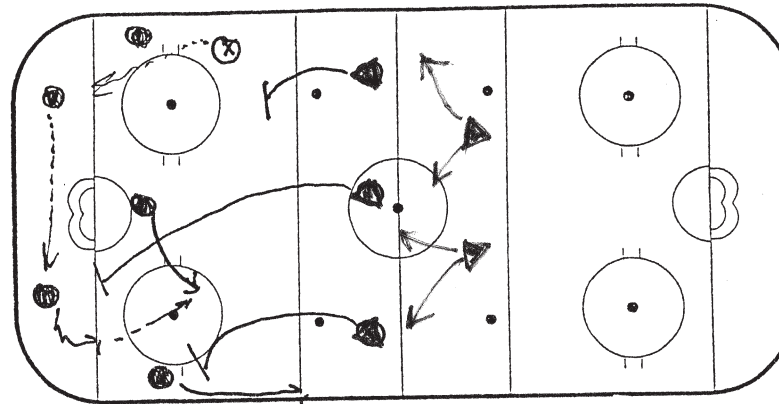


7/ Nácvik napadání v ÚP + SP

- 100% nasazení

- jen na polovině

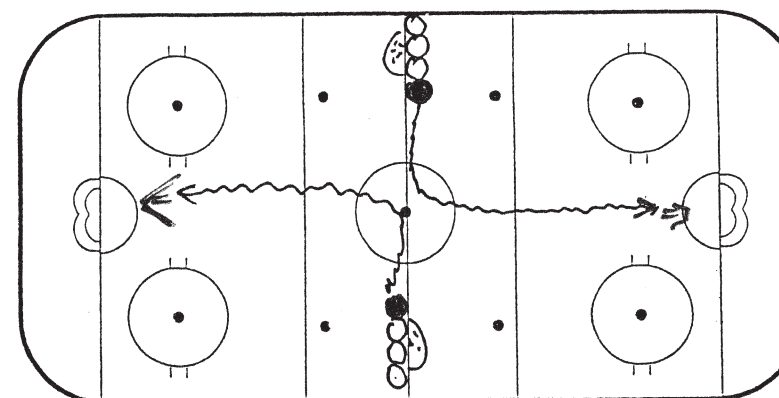
- Z – 30''



8/ Závěr

- samostatné nájezdy

- kdo nedá branku dělá 1x klik





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: USA

Datum: 2.1.08

Číslo TJ: 6

Čas: 12.00 – 13.00

Obsah TJ: den volna

1/ Zpracování

5 – 3 – udržení kotouče pod kontrolou, nasazení, bez brankáře

2/ 5 - 4

- bránící aktivně

3/ 6 - 4

- udržení kotouče pod kontrolou 15''
- bránící aktivně
- soutěž na počet přihrávek přes osu hřiště

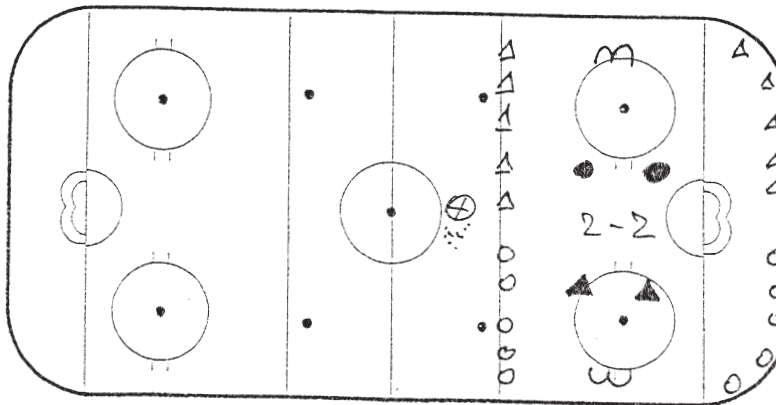
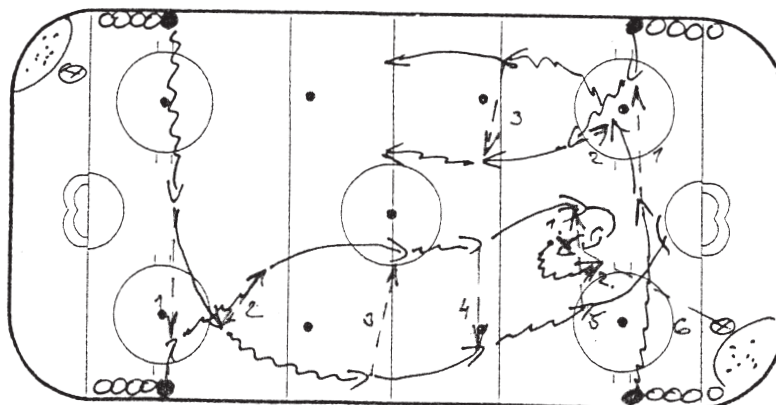
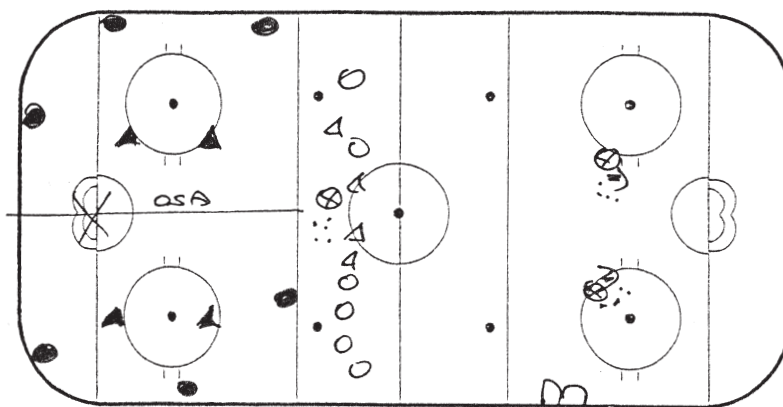
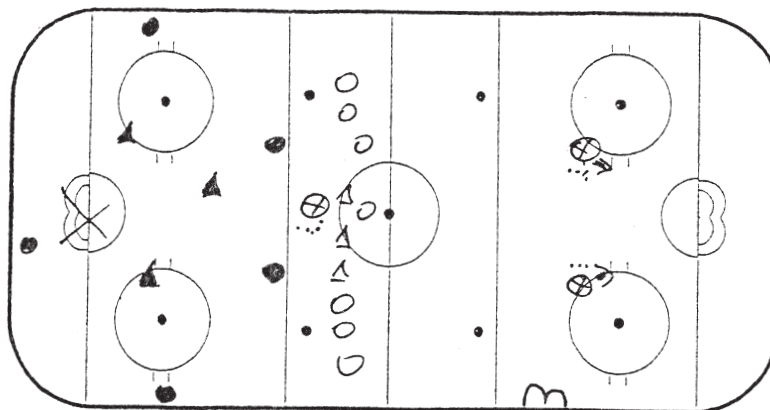
4/ 1 kolo naplno

5/ Střelba 2 - 0

- po zakončení 2. kotouč od trenéra a rychle zakončit opět 2-0

6/ 2- 2 v pásmu

- hráči si mohou kotouč narazit o hráče stejné barvy na modré čáře
- barva, která prohraje – kolo naplno





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: USA

Datum: 2.1.08

Číslo TJ: 6

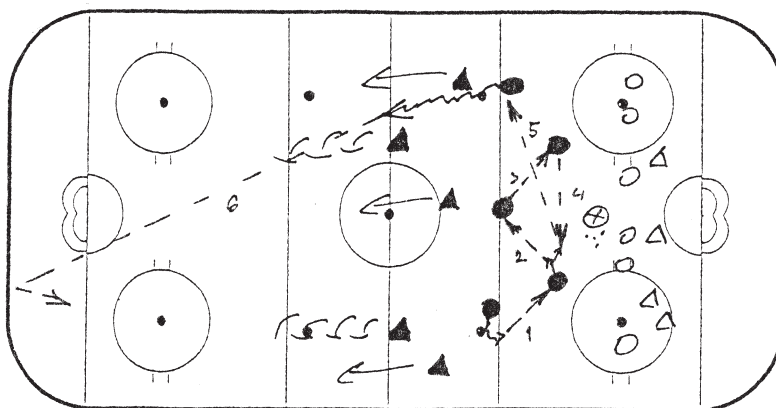
Čas: 12.00 – 13.00

Obsah TJ: den volna

7/ Návčik založení + obrany v ÚP

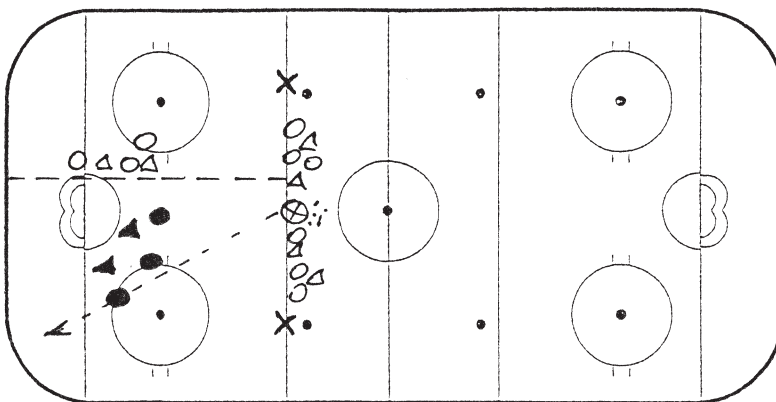
5 - 5

- útočící pětka přihrávky dle schématu, na signál vyjetí za červenou čáru a nastřelení do ÚP
- bránící pětka po získání kotouče vyjíždí do SP



8/ 3 – 2 soutěž

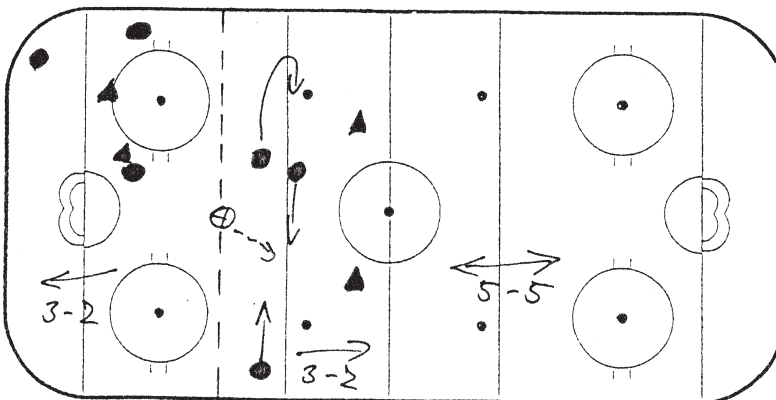
- z rohu po nastřelení
- pokud bránící vyvezou kotouč mezi kuželem a mantinelem vyhrávají
- útočící vyhrávají, pokud vstřelí branku



9/ Transition + bekčekink

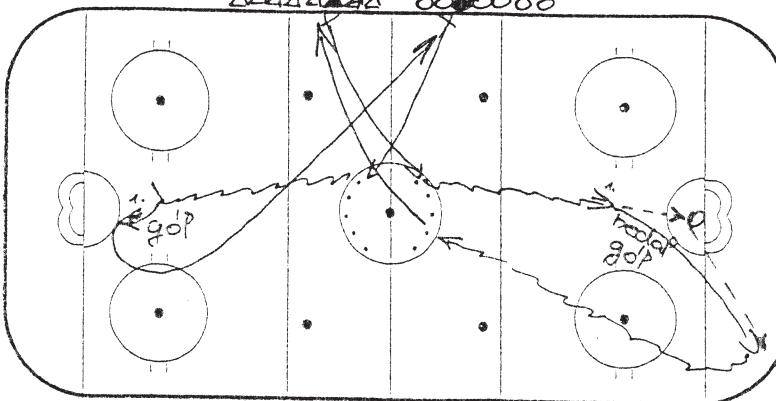
3-2 + 3-2 + 5-5

1. akce 3-2 z rohu roce, zakončení
 2. akce útočící volně pohyb ve SP
- na signál přihrává trenér kotouč a 3-2 na opačnou stranu
 - současně končí 1. akce a dobruslení do 5-5



10/ Samostatné nájezdy

- kdo nevstřelí branku, musí zavést kotouč zpět do středového kruhu



11/ Závěr

- strečink





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: USA

Datum: 4.1.08

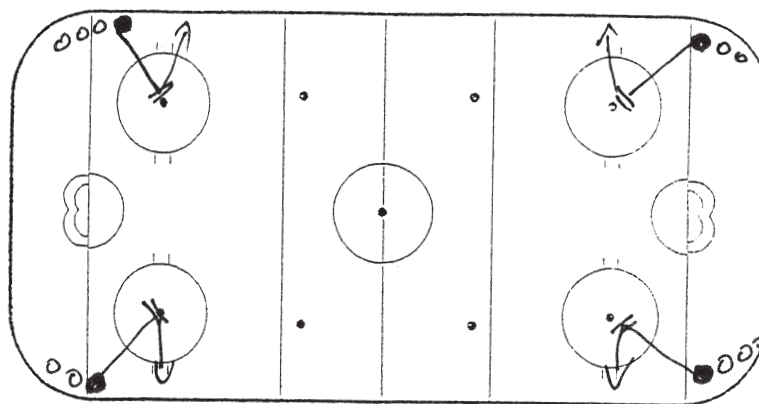
Číslo TJ: 7

Čas: 11.15 – 11.45

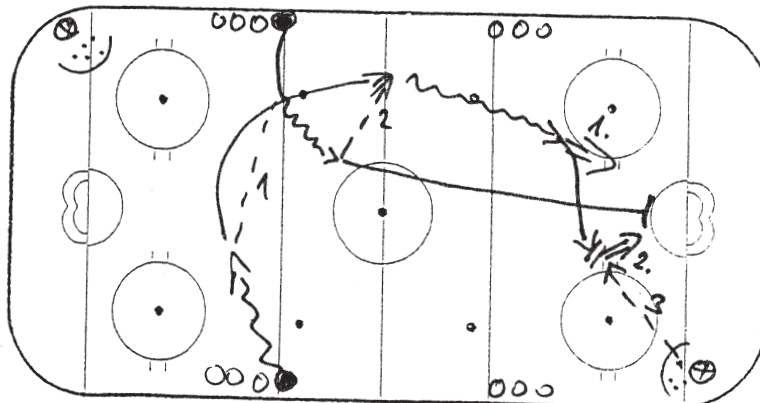
Obsah TJ: v den utkání
semifinále

1/ Zapracování
- individuálně s kotoučem

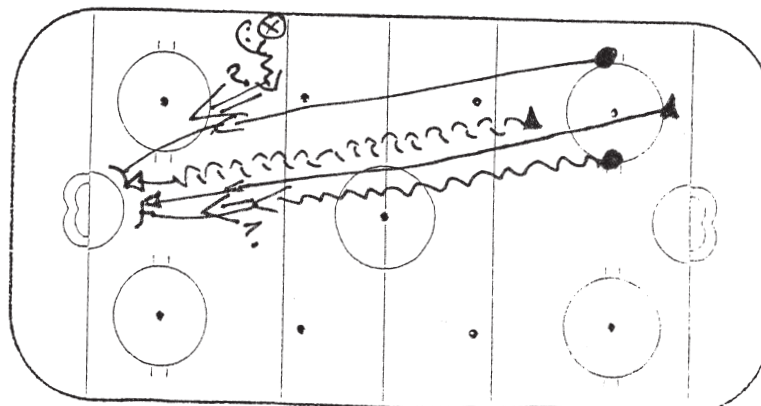
2/ Kondiční bruslení
- každý 6x



3/ 2 - 0



4/ Bekčeka z 2 - 1 na 2 - 2





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: USA

Datum: 4.1.08

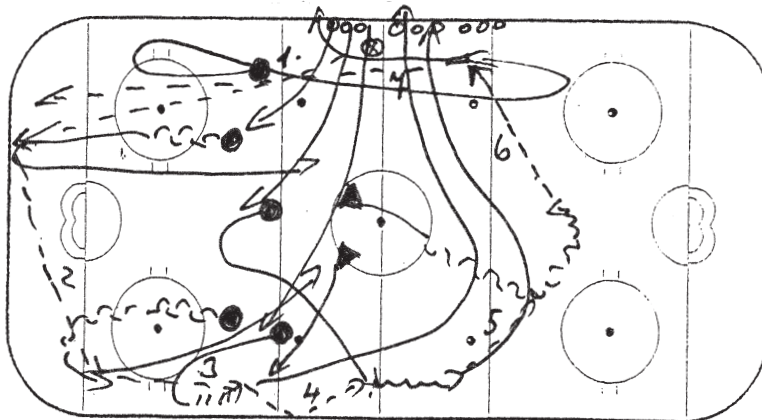
Číslo TJ: 7

Čas: 11.15 – 11.45

Obsah TJ: v den utkání
semifinále

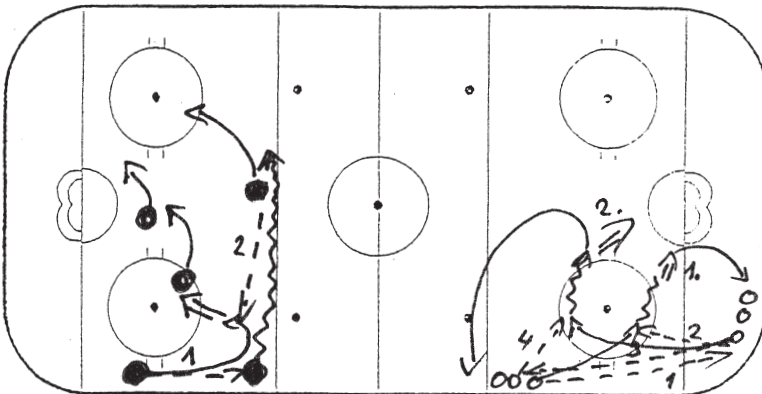
5/ Založení útoku 5 - 2

- po nastřelení
- jeden hráč napadá, 2. rozehrává další akci
- střídání plynulé



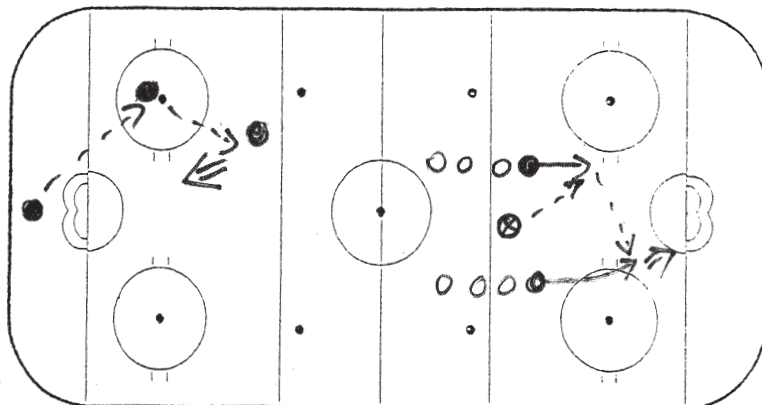
6/ PH 5 - 4 v ÚP

1. varianta
- nácvik PH
 - ostatní střelba 1-0



2. varianta

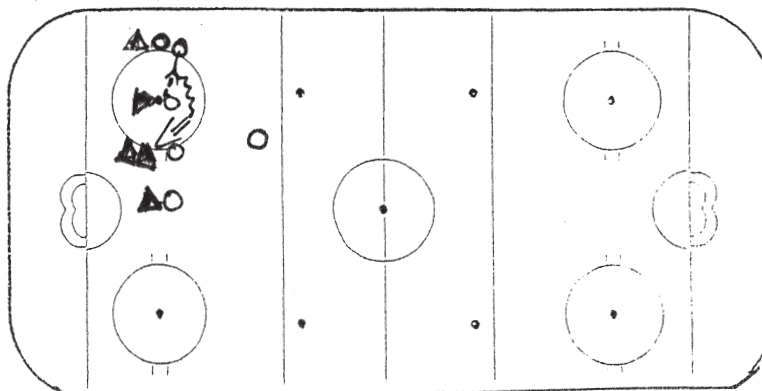
- PH – přihrávka zpoza branky
- Střelba – 2-0



7/ Nácvik vhazování při PH 6-5

8/ Závěr

- strečink





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: SWE

Datum: 26.12.07

Číslo TJ: 1

Čas: 9.45 – 10.15

Obsah TJ: v den utkání

1/ Zapracování

- individuální technika, přihrávání,
obratnostní prvky

2/ Střelba

3/ 3 - 1

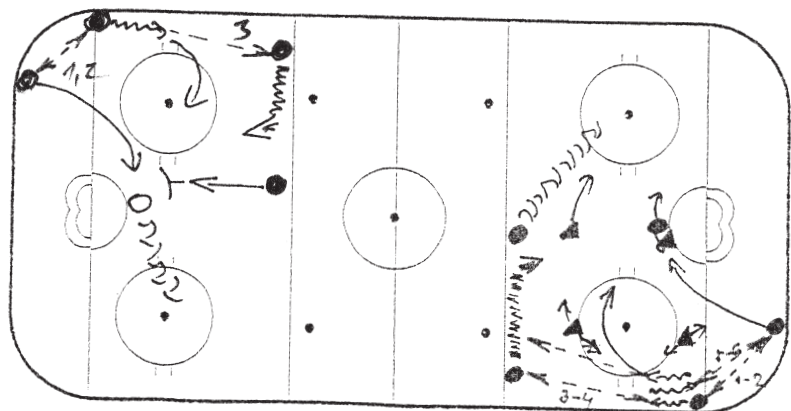
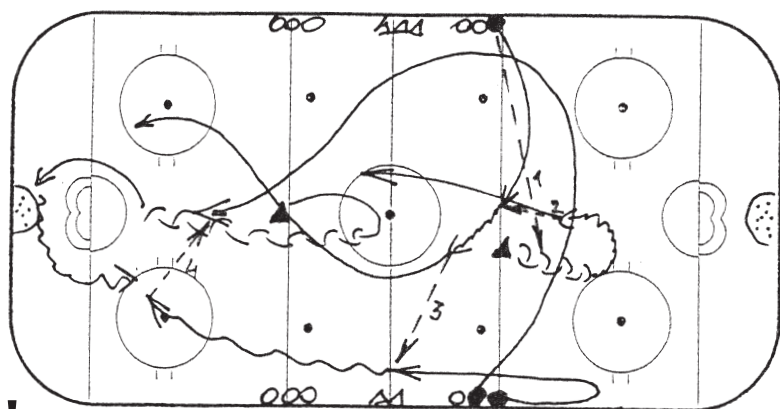
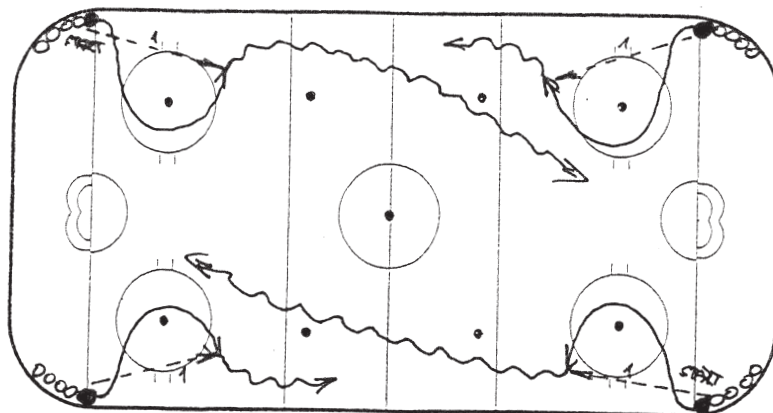
- po pětkách, založení ve SP,
zakončení 3-1
- obránce, který bránil zakládá
2. akci na opačnou stranu, po
zakončení výměna pěték
- max. tempo

4/ PH 5 - 4

2 varianty viz. schéma

5/ Závěr

Hra 10 – 10 na celé hřiště bez
pravidel





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: SWE

Datum: 27.12.07

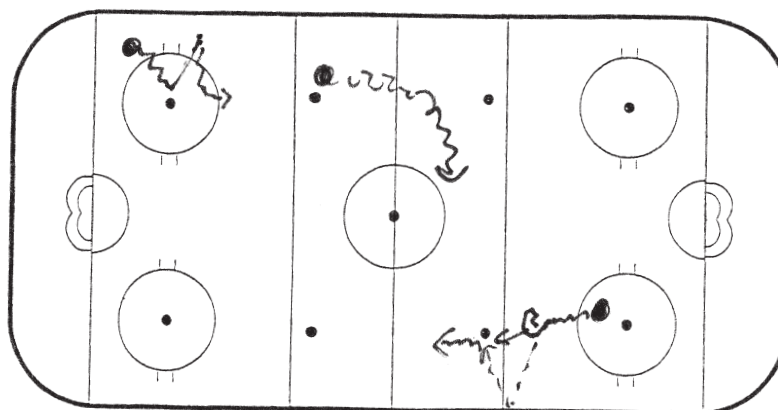
Číslo TJ: 2

Čas: 11.00 – 11.45

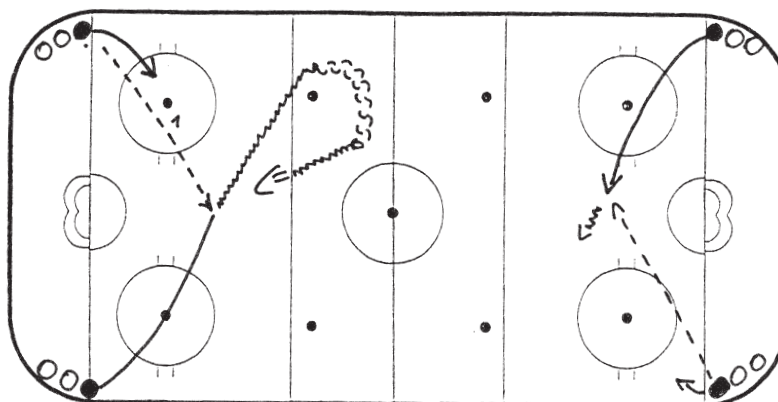
Obsah TJ: v den volna

1/ Zapracování

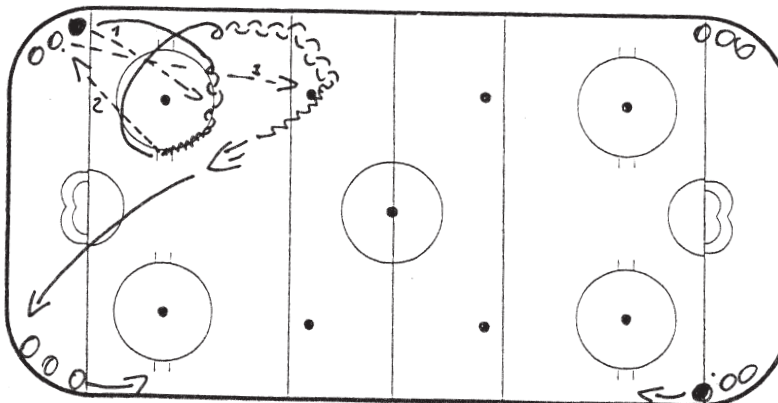
- individuální práce s kotoučem



2/ Střelba 1 - 0

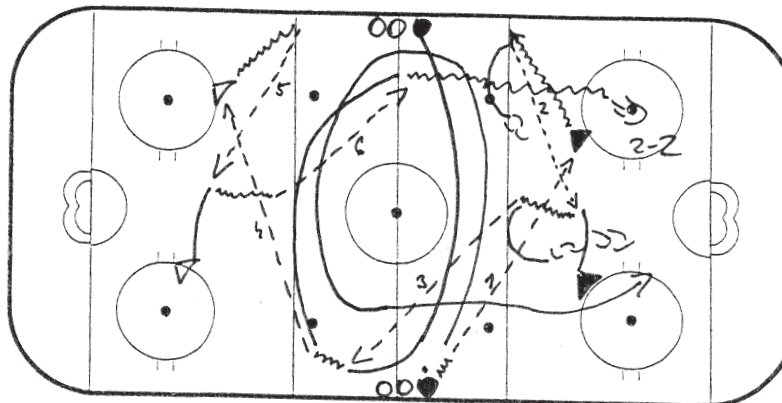


3/ Střelba 1 - 0



4/ 2 - 2

- založení 2 obránci „kyvadlo“, ve SP reorganizace
 - zakončení 2-2
 - střídavě





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: SWE

Datum: 27.12.07

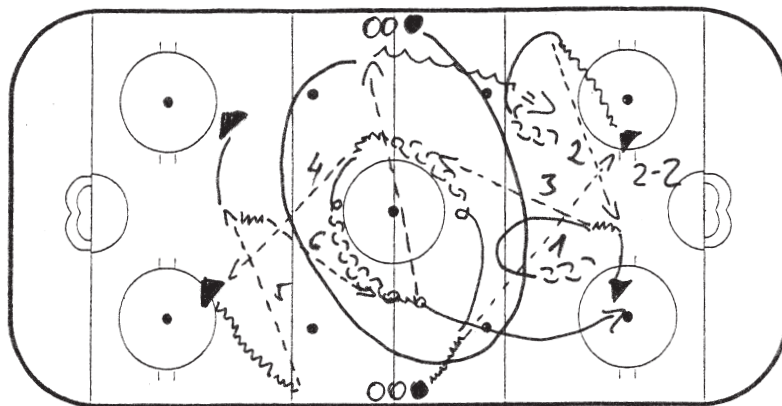
Číslo TJ: 2

Čas: 11.00 – 11.45

Obsah TJ: v den volna

5/ 2 - 2

- organizace stejná jako cvičení č.4
- útočníci bruslí kolem středového kruhu jízdou vzad



6/ Závěr

- individuální vybruslení, strečink



ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: SWE

Datum: 28.12.07

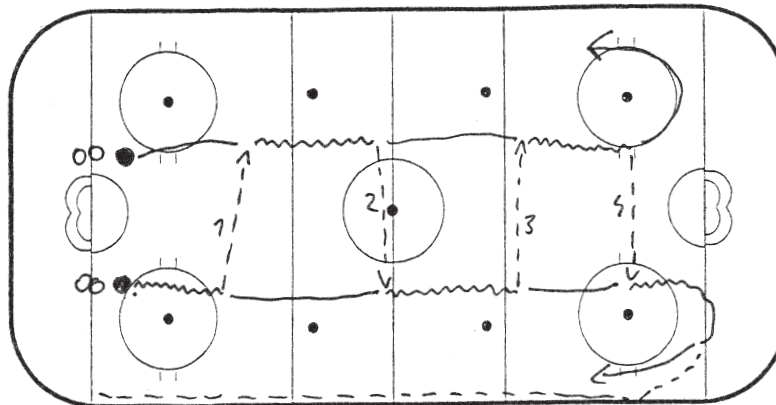
Číslo TJ: 3

Čas: 10.00 – 10.30

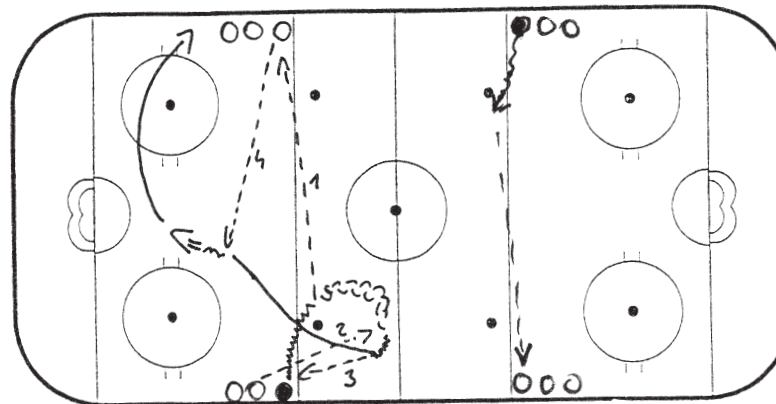
Obsah TJ: v den utkání

1/ Zapracování

- ve dvojicích, přihrávky středem



2/ Střelba 1 - 0



3/ Hra 5 - 5

- 10 min.

- bez přerušování, letmé střídání

4/ Samostatné nájezdy

- ze středového kruhu

- strečink



ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: SWE

Datum: 29.12.07

Číslo TJ: 4

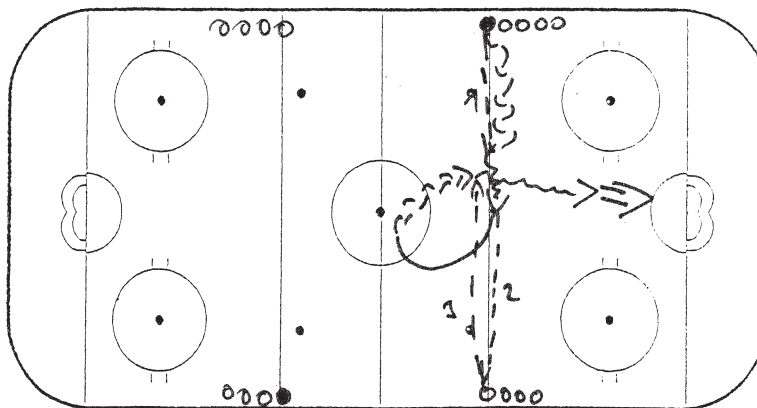
Čas: 10.30 – 11.00

Obsah TJ: v den utkání

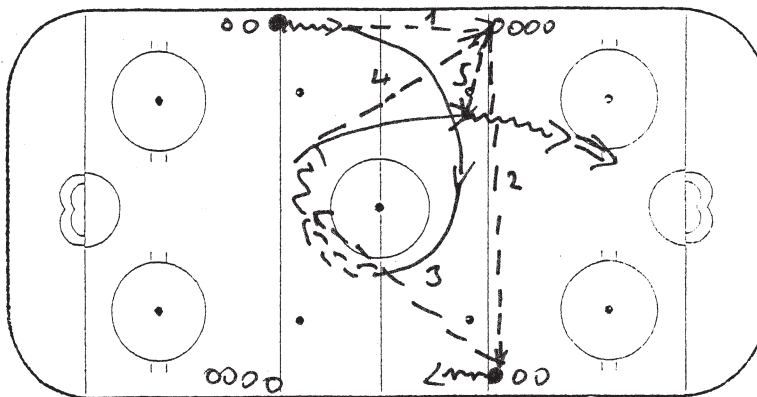
1/ Zpracování

- individuálně s kotoučem,
obratnostní bruslení

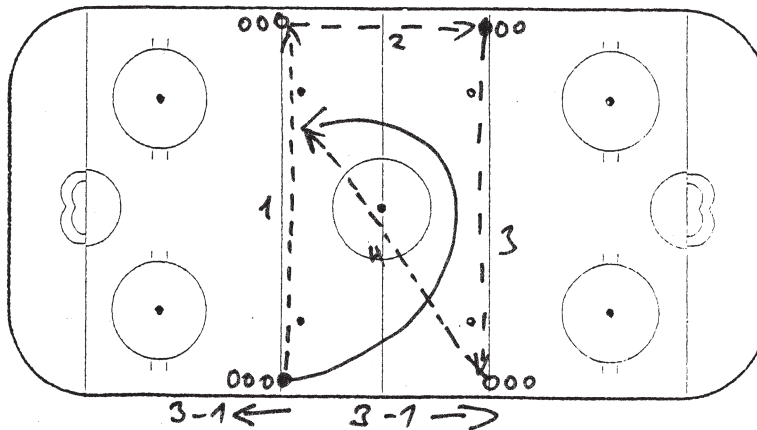
2/ Střelba 1 - 0



3/ Střelba 1 - 0



4/ Střelba 1 - 0

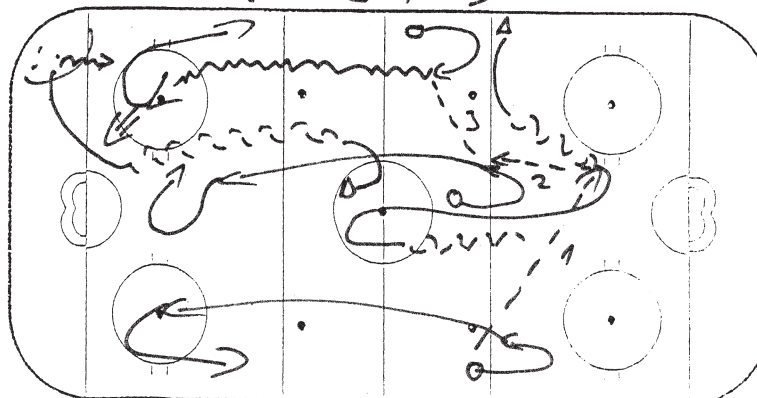


5/ 3 - 1

- založení obráncem ve SP,
zakončení
- obránce, který bránil, po
zakončení zakládá 2. akci z rohu
OP

6/ Závěr

- strečink





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: SWE

Datum: 30.12.07

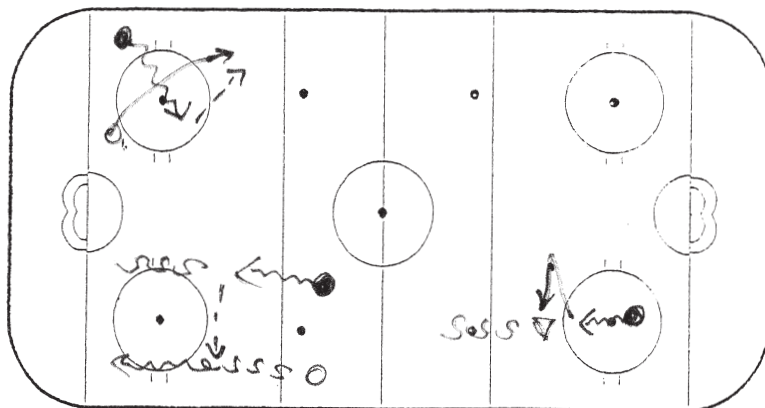
Číslo TJ: 5

Čas: 11.30 – 12.30

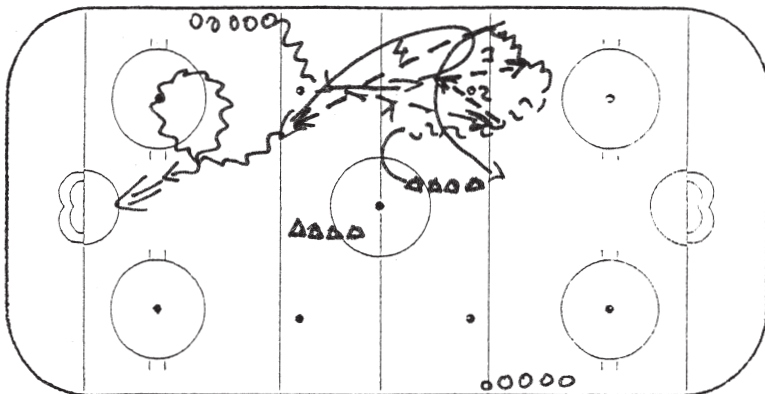
Obsah TJ: v den volna

1/ Zapracování

- ve dvojicích, přihrávky, 1-1

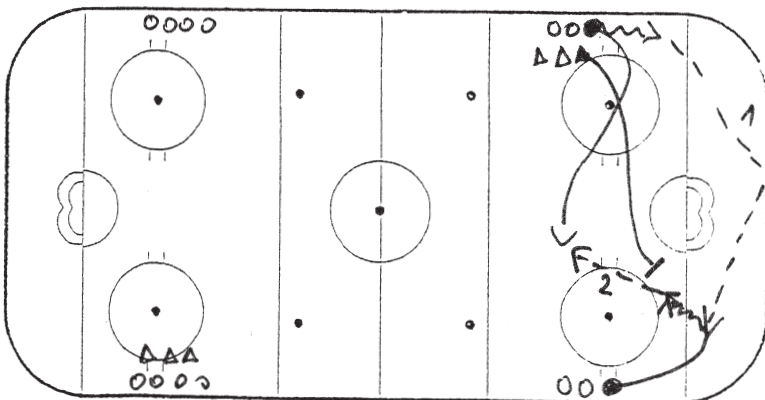


2/ Střelba 1 - 0



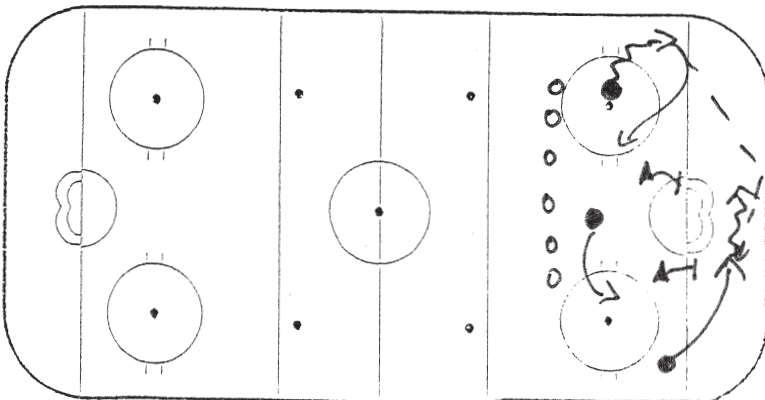
3/ 2 - 1

- zakončení v pásnu
- přihrávka o hrazení za brankou



4/ 3 - 2

- jen v jedné třetině
- přihrávka o hrazení za brankou





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: SWE

Datum: 30.12.07

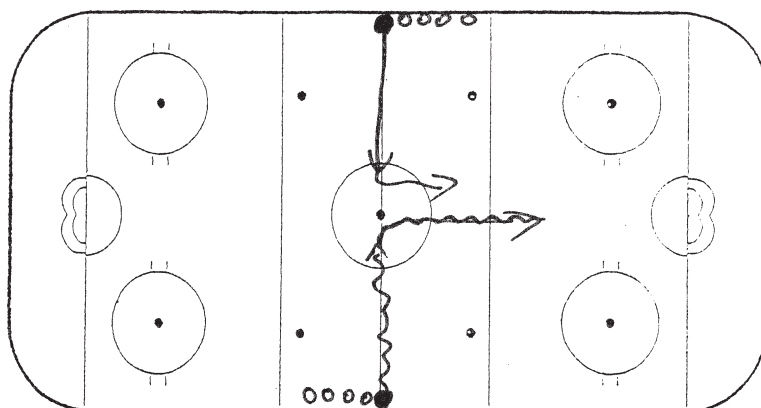
Číslo TJ: 5

Čas: 11.30 – 12.30

Obsah TJ: v den volna

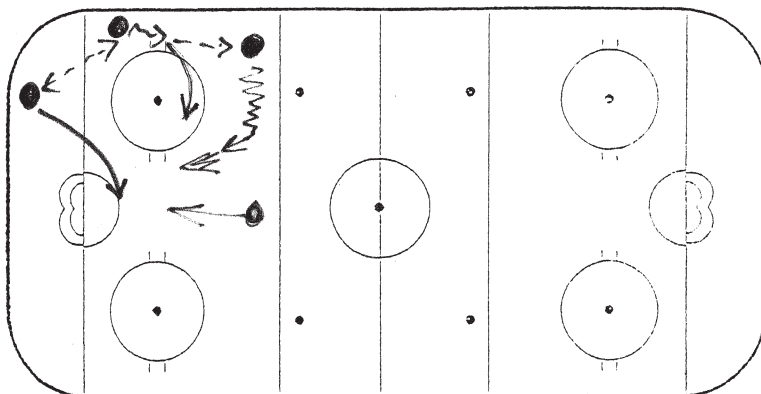
5/ 1 – 1 kondičně

- hráč s kotoučem se rozhodne, na kterou stranu zakončí



6/ PH 5 - 4

- ve třetině 1 pětka
- ostatní individuální zdokonalování



7/ Strečink



ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: SWE

Datum: 2.1.08

Číslo TJ: 6

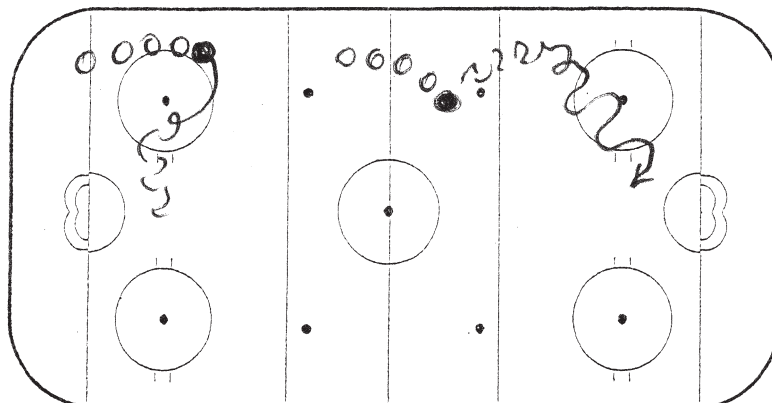
Čas: 13.15 – 14.15

Obsah TJ: v den volna

1/ Zpracování

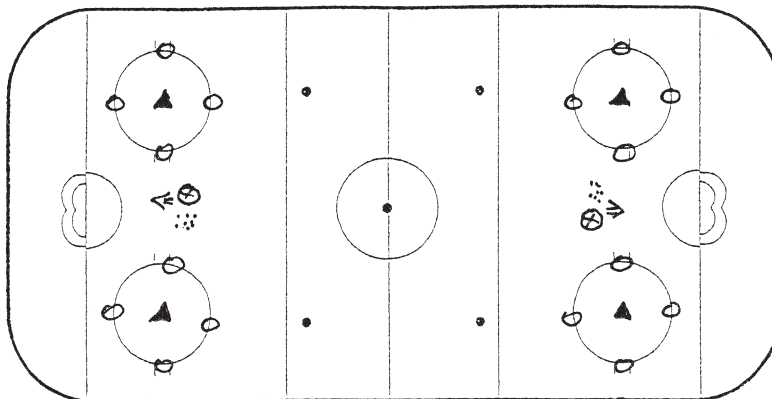
- po pětkách, první hráč je určující pro činnost
- bruslení, protažení

2/ Hra 5-5 v pásmu „Bago“



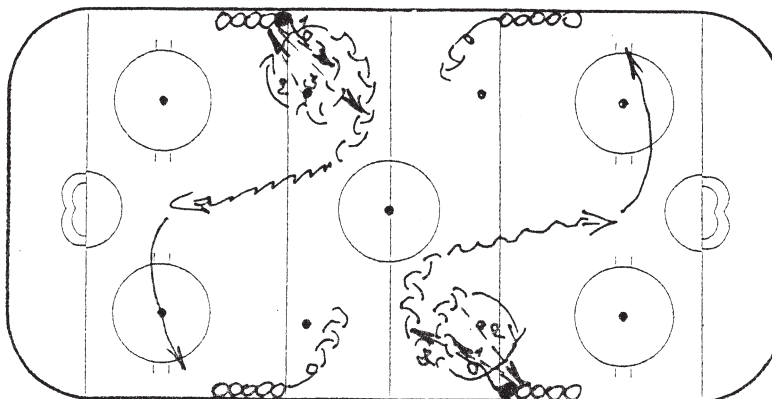
3/ „Bago v kruhu“

- na jeden dotek

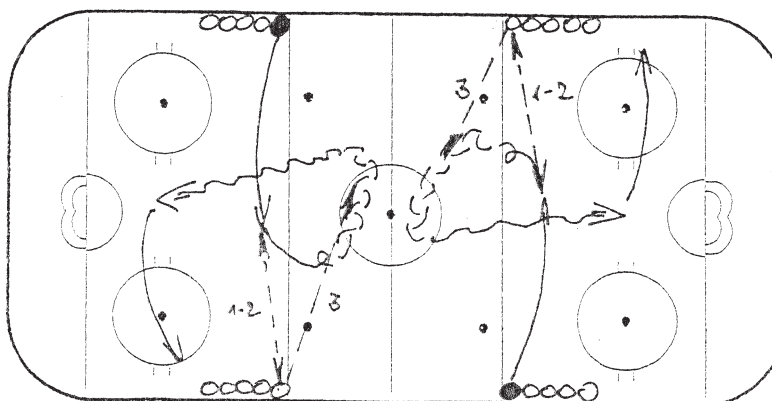


4/ Střelba 1 - 0

- max. počet přihrávek



5/ Střelba 1 - 0





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: SWE

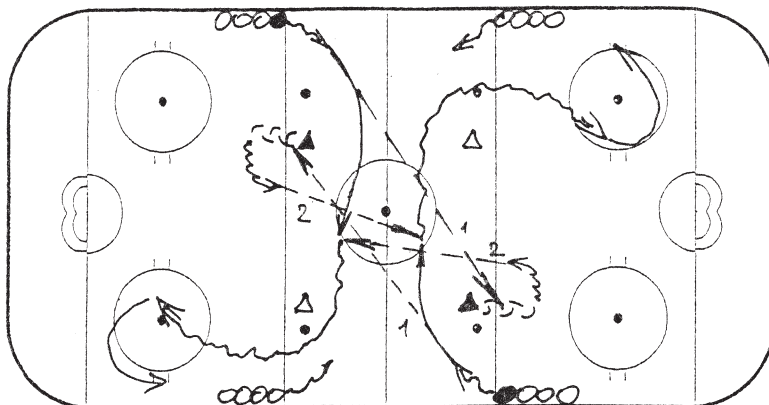
Datum: 2.1.08

Číslo TJ: 6

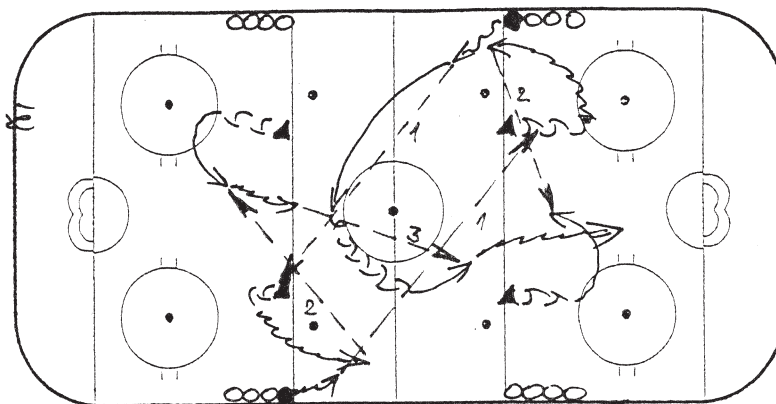
Čas: 13.15 – 14.15

Obsah TJ: v den volna

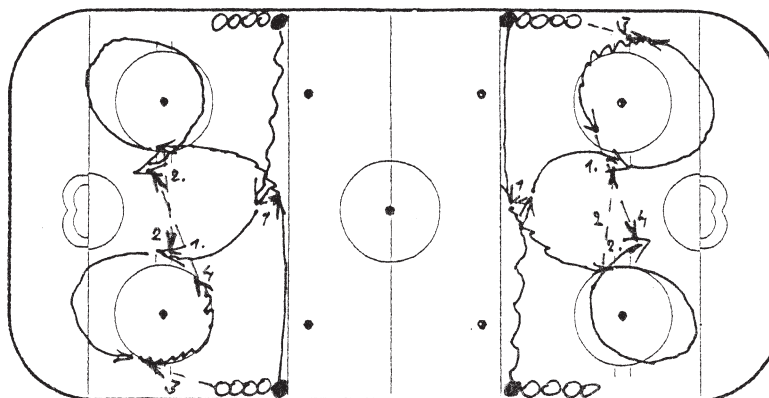
6/ Střelba 1 - 0



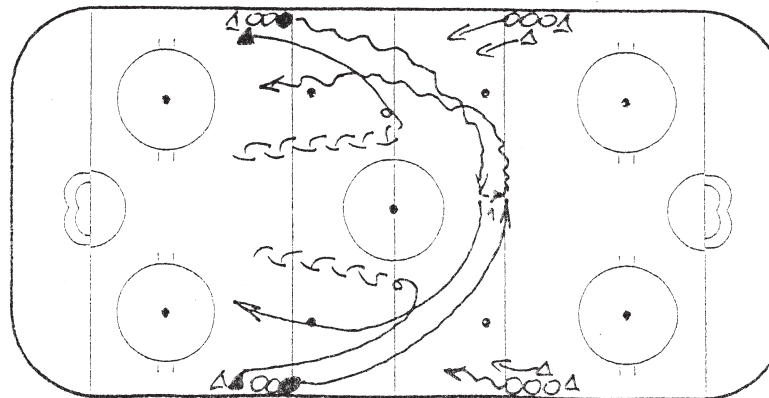
7/ Střelba 1 - 0



8/ Střelba 2 - 0
- 2x po sobě



9/ 2 - 2
- střídavě z obou stran





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: SWE

Datum: 2.1.08

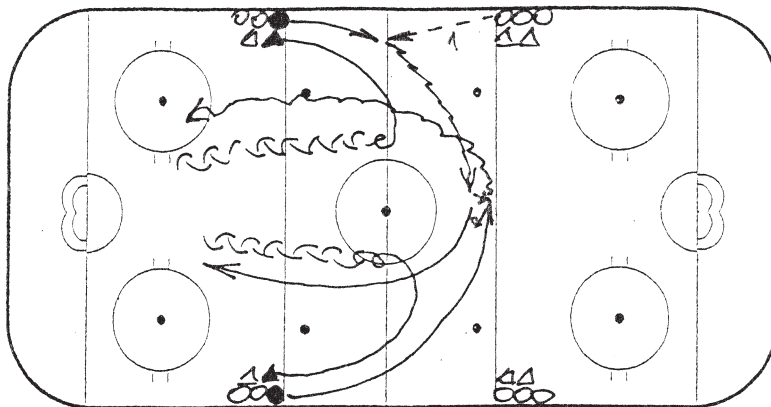
Číslo TJ: 6

Čas: 13.15 – 14.15

Obsah TJ: v den volna

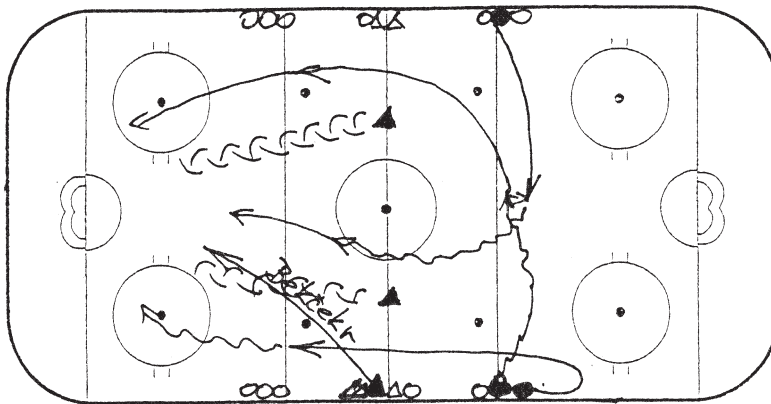
10/ 2 - 2

- stejné jako cv. 9, ale s tím, že se hraje až do okamžiku získání kotouče bránícími hráči



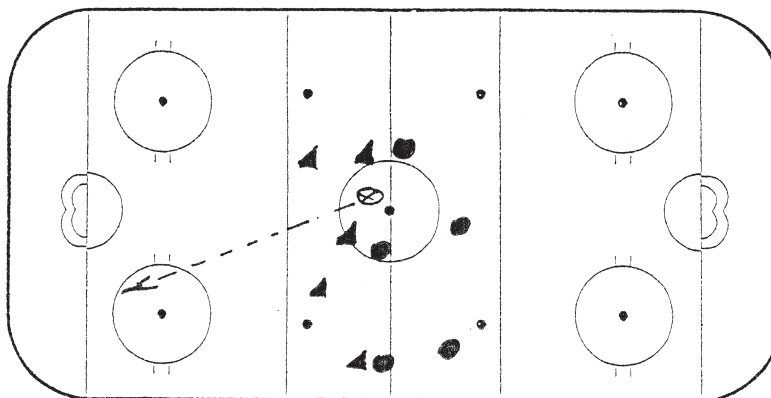
11/ Bekčekink z 3-2 na 3-3

- proudově až do okamžiku, kdy bránící hráči získají kotouč a založí na nové útočníky



12/ Řízená hra 5 - 5

- po nastřelení ze SP



13/ Samostatné nájezdy od modré čáry

14/ Závěr

Bruslení – na písknutí start – brzda
– start do protisměru, 6x
Individuální vybruslení s kotoučem





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: FIN

Datum: 25.12.07

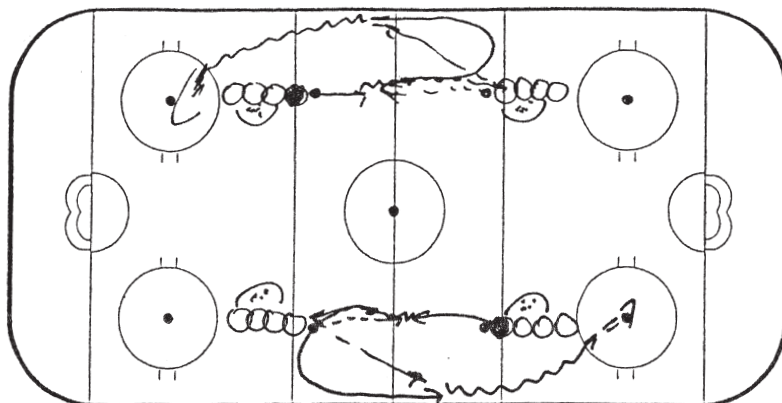
Číslo TJ: 1

Čas: 15.45 – 16.45

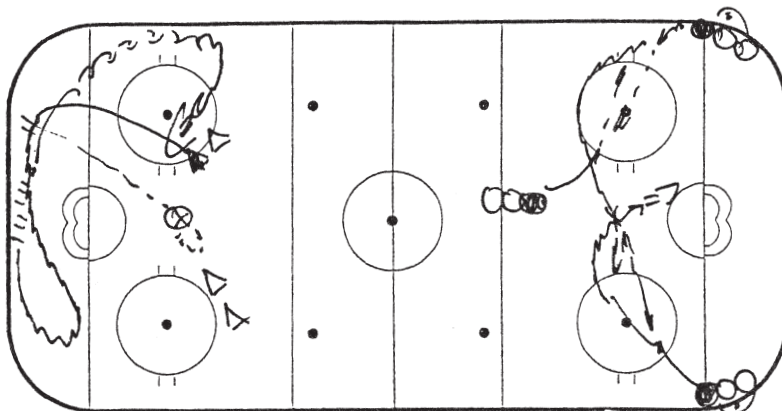
Obsah TJ: před MS

1/ Zapracování
- individuální bruslení

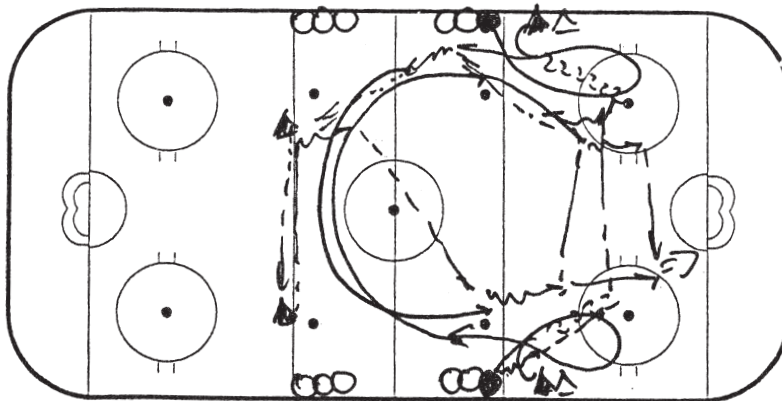
2/ Střelba 1 - 0



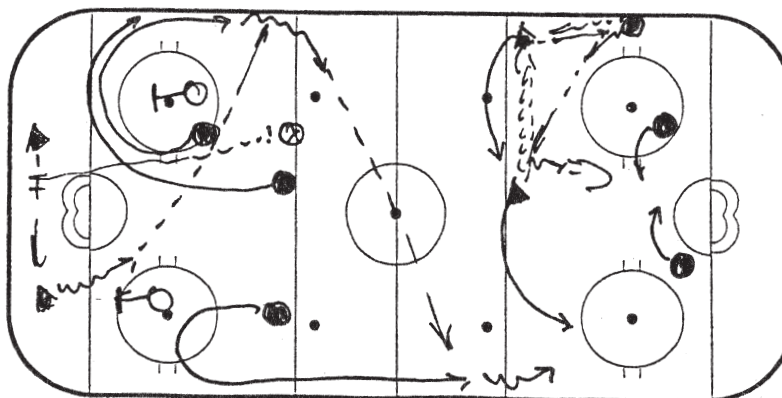
3/ Střelba 1 - 0
útočníci + obránci



4/ Střelba 2 - 0
- střídavě



5/ Založení PH 5 - 4
- hra v ÚP





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: FIN

Datum: 25.12.07

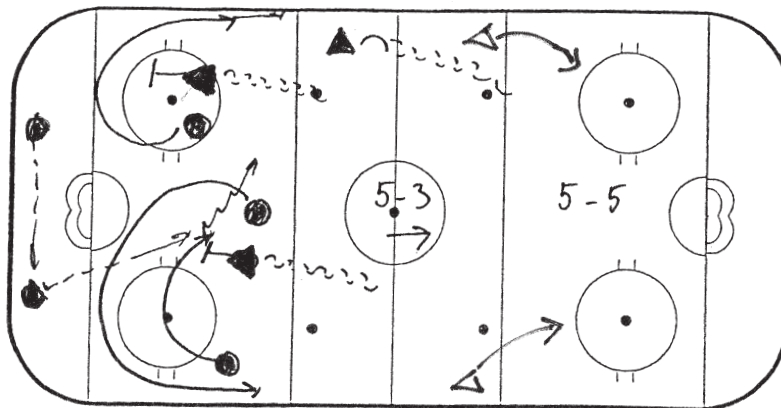
Číslo TJ: 1

Čas: 15.45 – 16.45

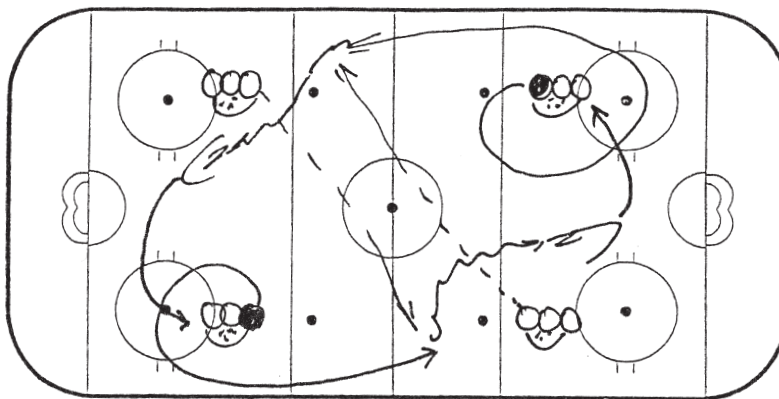
Obsah TJ: před MS

6/ Založení útoku 5 - 2

- ve SP se přidává 3. brání hráč 5-3
- v ÚP další 2 bránící do situace 5-5

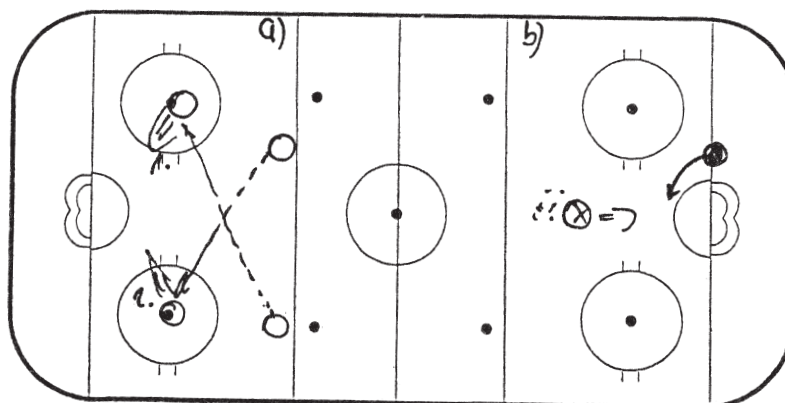


7/ Střelba 1 - 0



8/ Závěr

- střelba bez přípravy
- střelba s najetím od tyče





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: FIN

Datum: 26.12.07

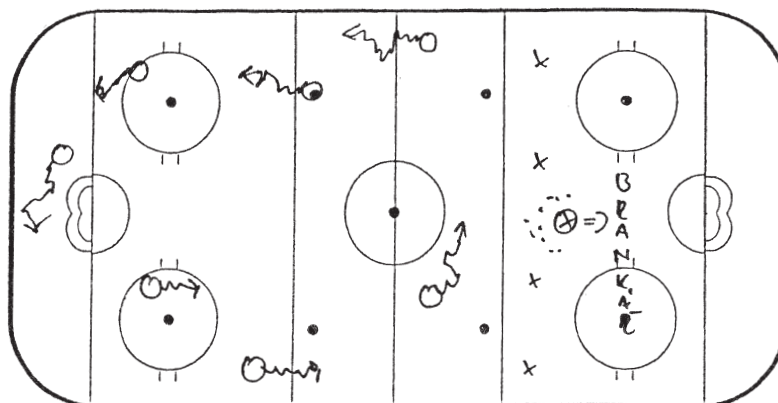
Číslo TJ: 2

Čas: 11.15 – 11.45

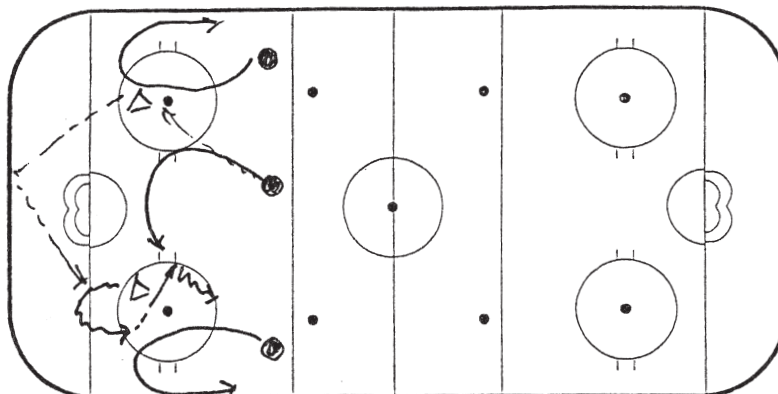
Obsah TJ: v den utkání

1/ Zapracování

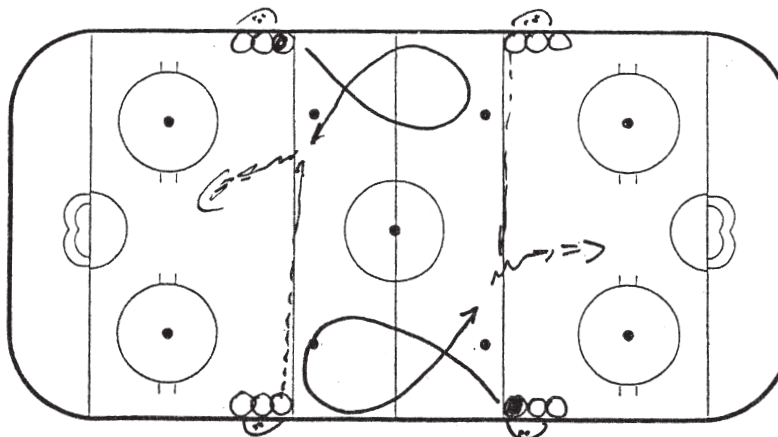
- individuálně s kotoučem



2/ Založení útoku 5 - 0



3/ Střelba 1 - 0

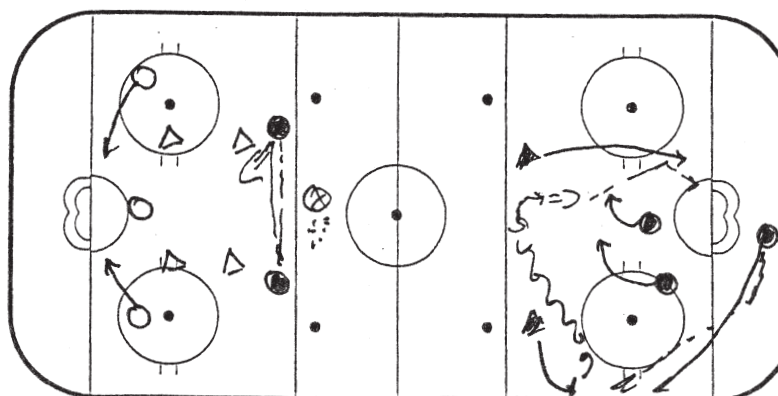


4/ Návik PH 5 - 4

- varianty hry v ÚP

A/ od obránců rychlé nahození

B/ levý obránce sjíždí





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: FIN

Datum: 26.12.07

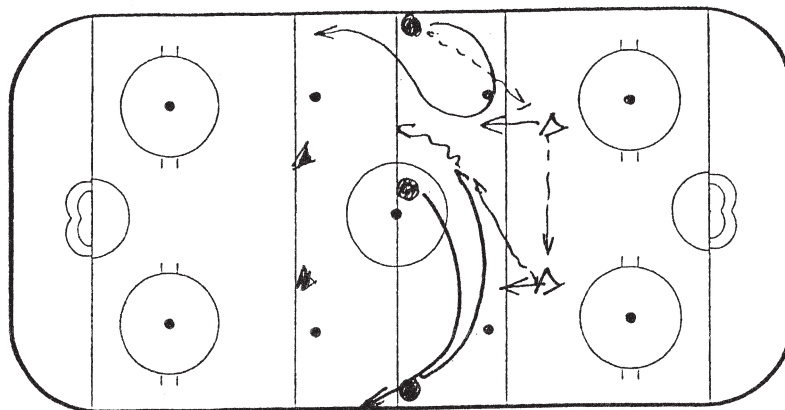
Číslo TJ: 2

Čas: 11.15 – 11.45

Obsah TJ: v den utkání

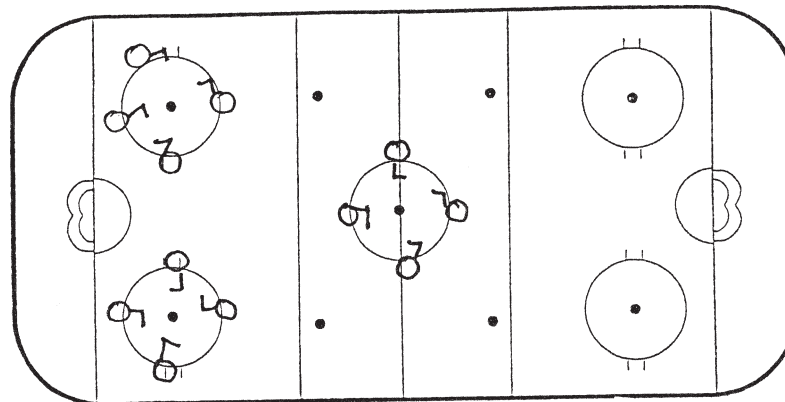
5/ Nácvik založení útoku ve SP

- založení 5-2 + zakončení
- zpět 5-5



6/ Závěr

- protažení s holí na kruhu





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: FIN

Datum: 27.12.07

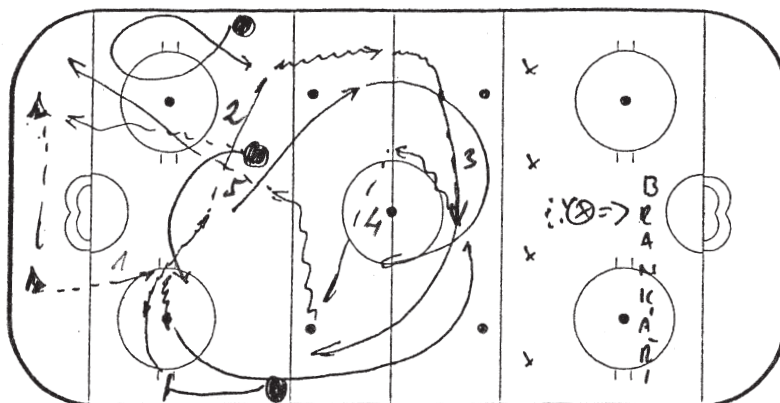
Číslo TJ: 3

Čas: 11.15 – 12.00

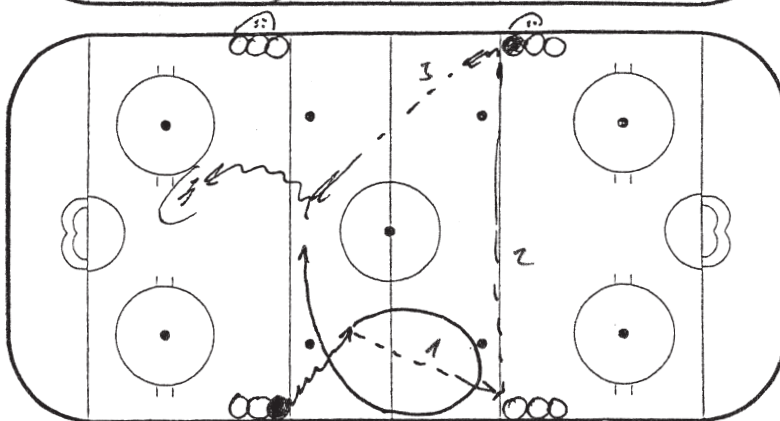
Obsah TJ: v den utkání

1/ Zapracování

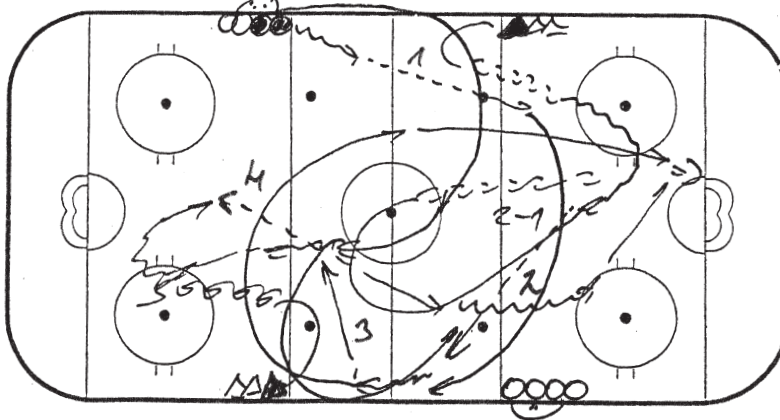
- založení 3 – 0, ve SP
reorganizace, zpět nastřelení a
začíná další útok



2/ Střelba 1 - 0

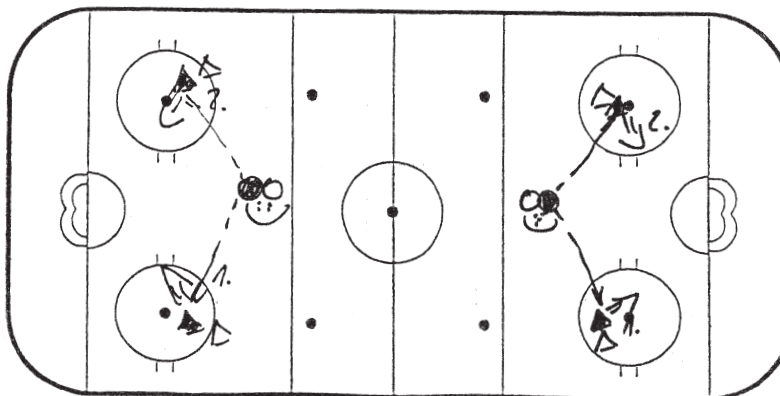


3/ 2 - 1



4/ Střelba po přihrávce

- bez přípravy, různé situace





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: FIN

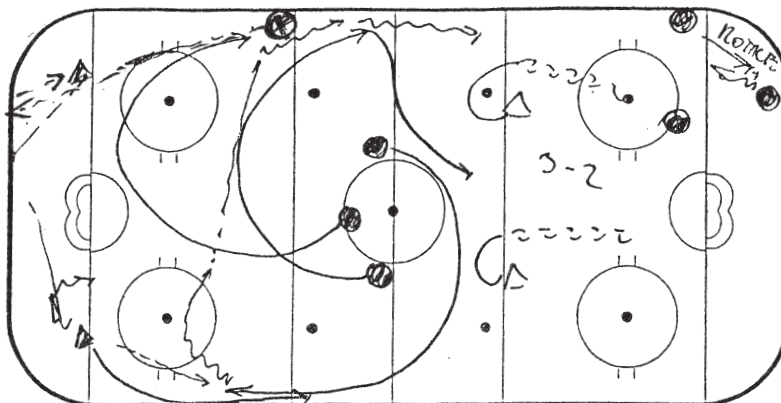
Datum: 27.12.07

Číslo TJ: 3

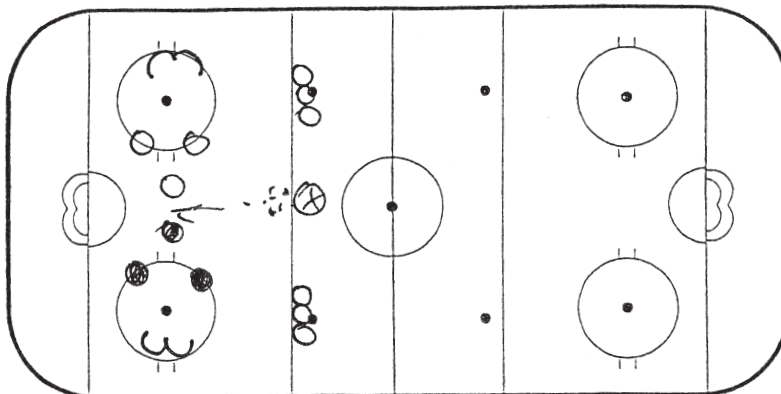
Čas: 11.15 – 12.00

Obsah TJ: v den utkání

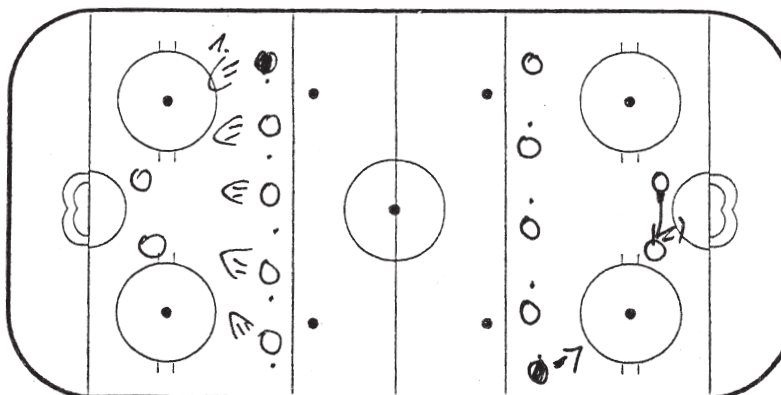
- 5/ Založení 5-0 + 3-2**
 - trenér nastřelí kotouč
 - založení 5-0 + 3-2
 - 2.akce z rohu ÚP



- 6/ Hra 3 – 3 na šířku**
 - Z – 20 – 25 "



- 7/ Závěr**
 - střelba 1 – 0 od modré
 - 2 hráči tečují a dorážejí kotouč





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: FIN

Datum: 27.12.07

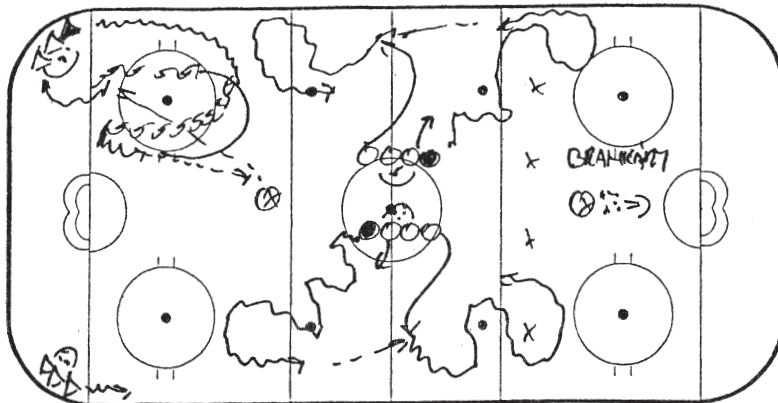
Číslo TJ: 4

Čas: 14.00 – 14.45

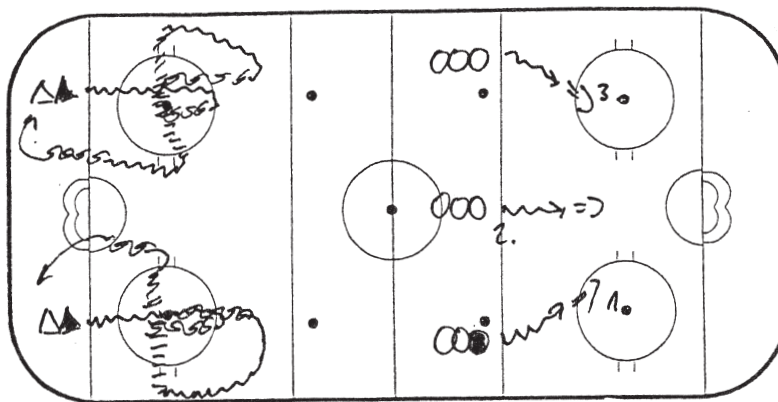
Obsah TJ: v den volna

1/ Zapracování

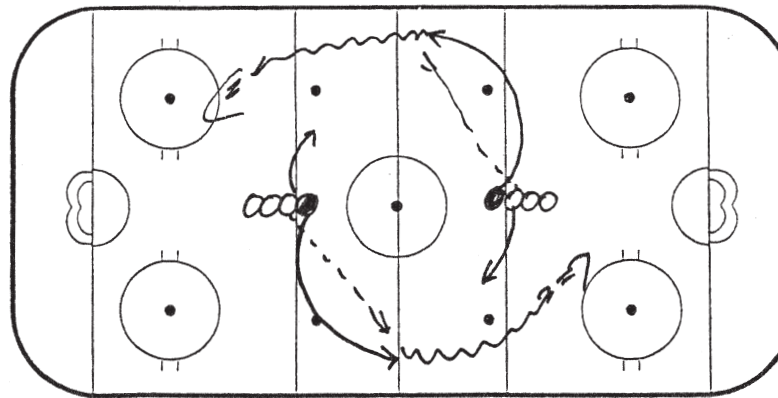
Obránci – bruslení vpřed, vzad,
přihrávky s trenérem
Útočníci – slalom, přihrávky



Obránci – bruslení s kotoučem
Útočníci - střelba

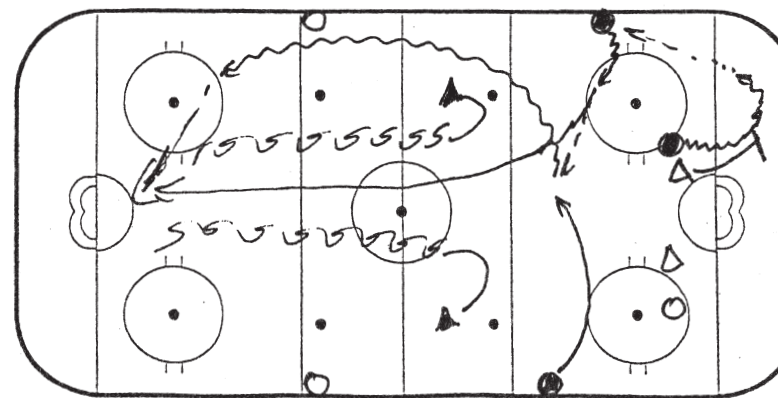


2/ Střelba 1 - 0



3/ 2 - 2

- obránce po získání kotouče
zakládá nové dvojici útočníků



4/ Závěr

- samostatné nájezdy
- vybruslení



ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: FIN

Datum: 29.12.07

Číslo TJ: 5

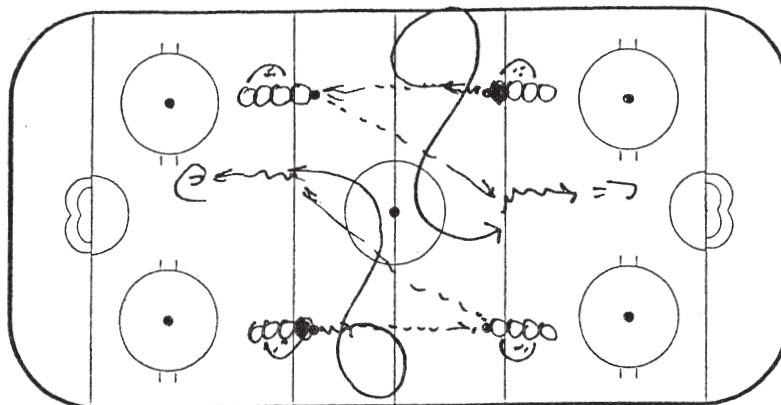
Čas: 9.00 – 9.30

Obsah TJ: v den utkání

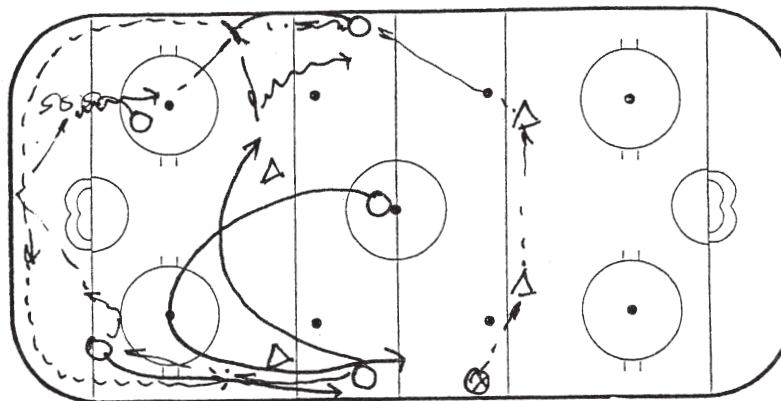
1/ Zapracování

- individuálně s kotoučem kolem hřiště

2/ Střelba 1 - 0

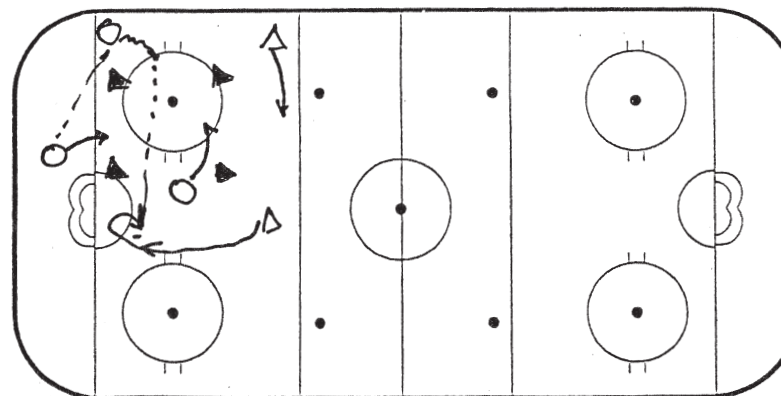


3/ Nácvik nastřelení kotouče do ÚP + 5 - 4



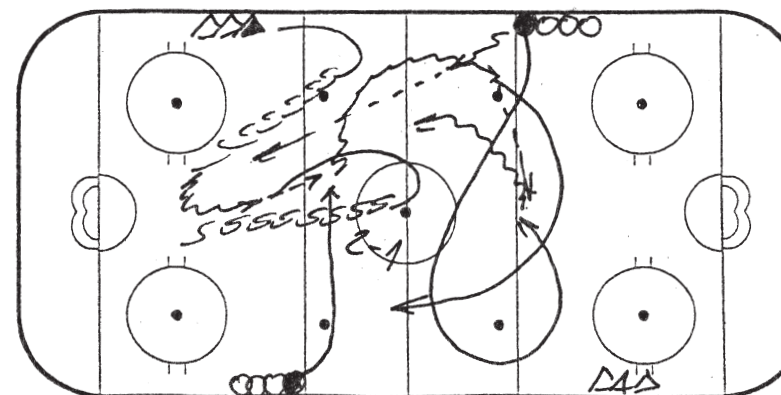
4/ Nácvik PH 5 – 4 v ÚP

- najetí pravého bránce do hloubky pásma



5/ 2 - 1

- útočníci reorganizují pohyb ve SP



6/ Závěr

- samostatné nájezdy





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: FIN

Datum: 30.12.07

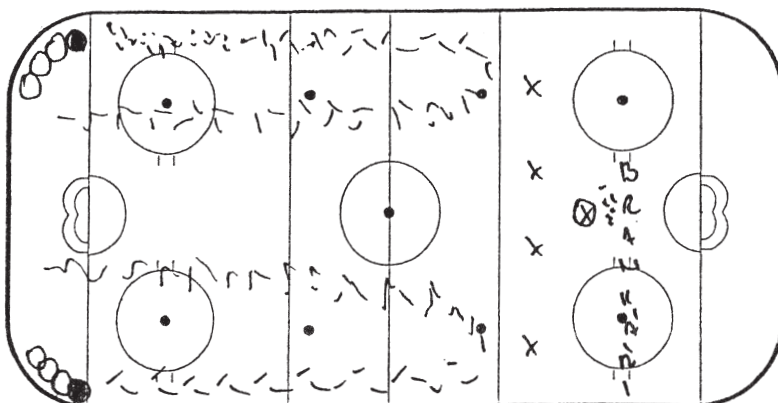
Číslo TJ: 6

Čas: 11.30 – 12.30

Obsah TJ: v den volna

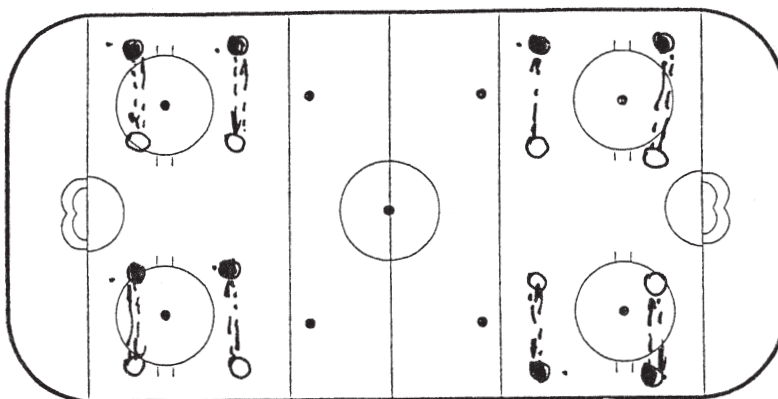
1/ Zpracování

- technika s kotoučem
- technika bruslení



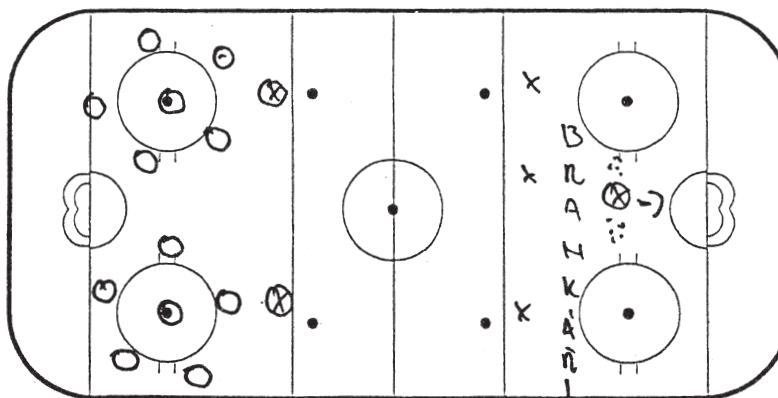
2/ Přihrávání ve dvojicích

- na místě, bekendem, driblink s obraty + přihrávka, po klamném pohybu



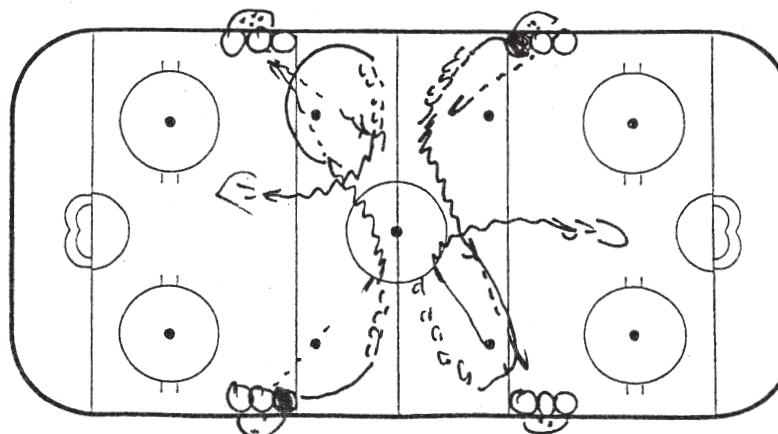
3/ Bruslení s kotoučem - technika

- bruslení kolem hřiště



4/ Protážení po pětčkách na kruhu

- třísla
- záda
- stehenní partie



5/ Střelba 1 - 0





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: FIN

Datum: 30.12.07

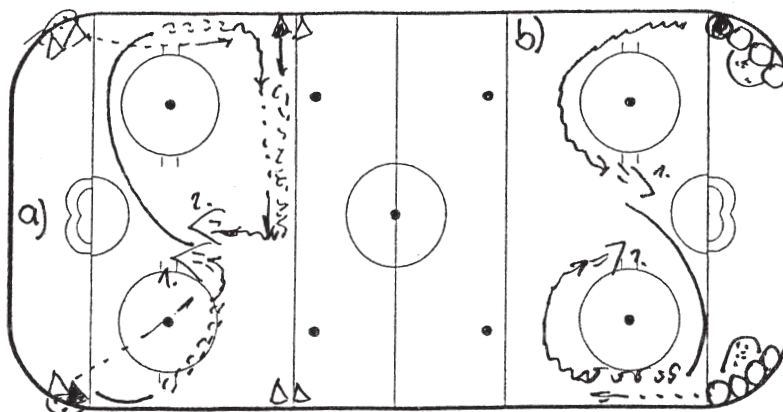
Číslo TJ: 6

Čas: 11.30 – 12.30

Obsah TJ: v den volna

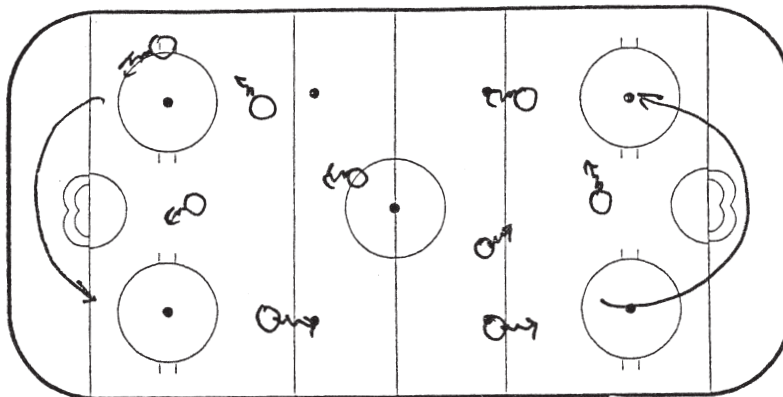
7/ Střelba

Obránci – bruslení vpřed, vzad,
zpracování přihrávky, na modré
čáře laterální pohyb, střelba
Útočníci – střelba švihem 2x



8/ Závěr

- bruslení s kotoučem





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: FIN

Datum: 31.12.07

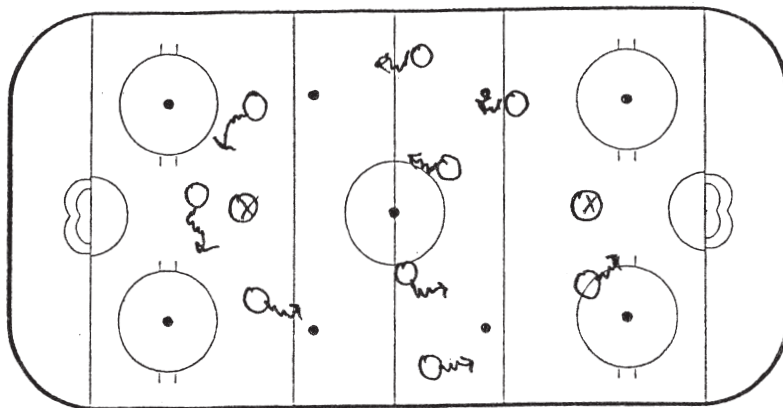
Číslo TJ: 7

Čas: 10.00 – 10.30

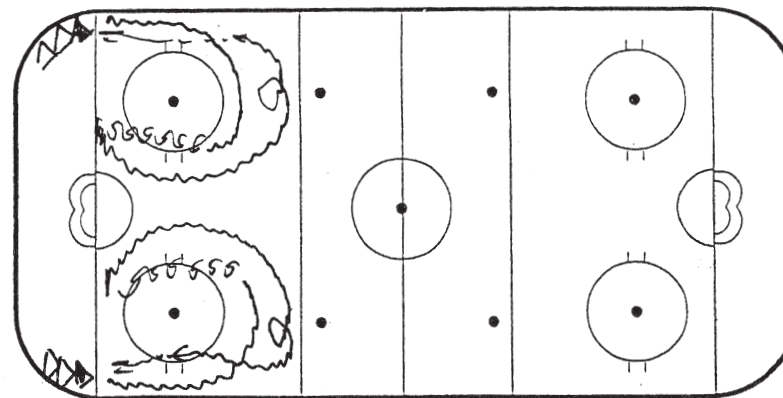
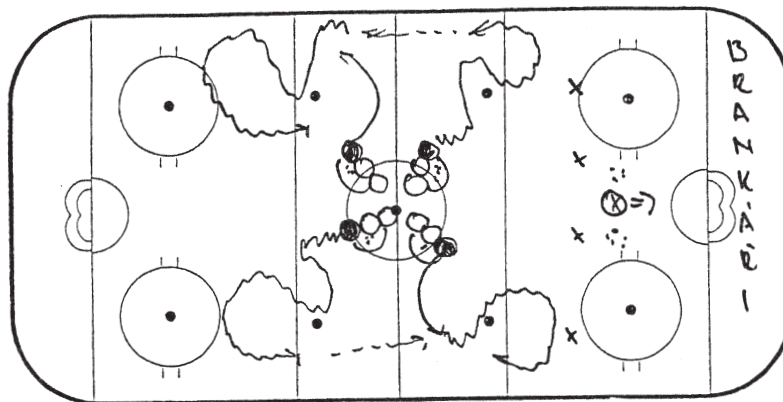
Obsah TJ: v den utkání

1/ Zapracování

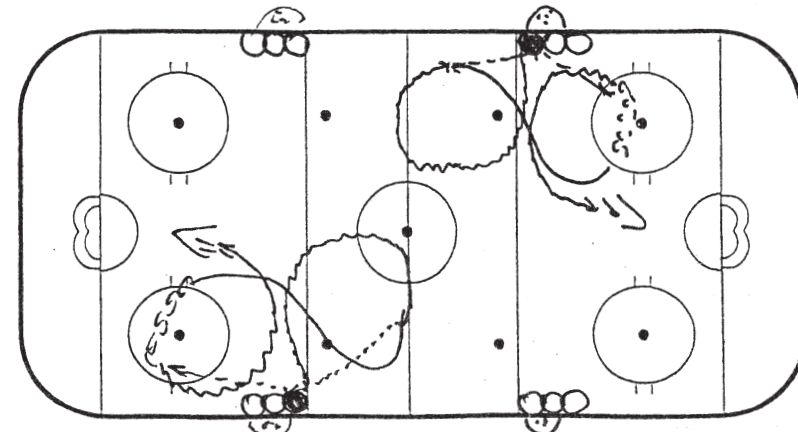
- bruslení s kotoučem
- na znamení zrychlit



Bruslení s kotoučem
Obránci – v OP
Útočníci – ve SP



3/ Střelba 1 - 0





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: FIN

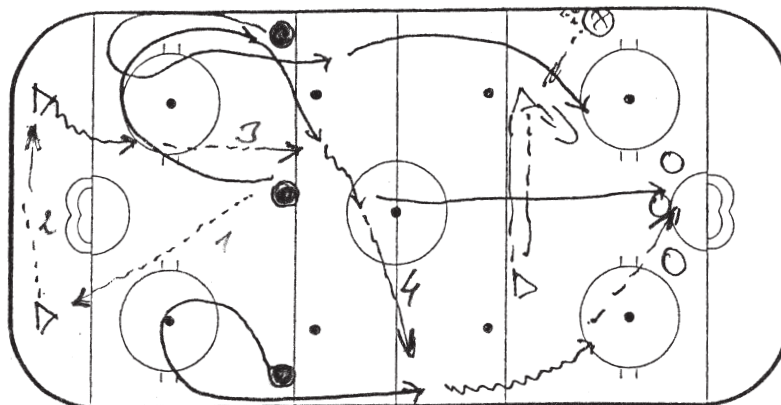
Datum: 31.12.07

Číslo TJ: 7

Čas: 10.00 – 10.30

Obsah TJ: v den utkání

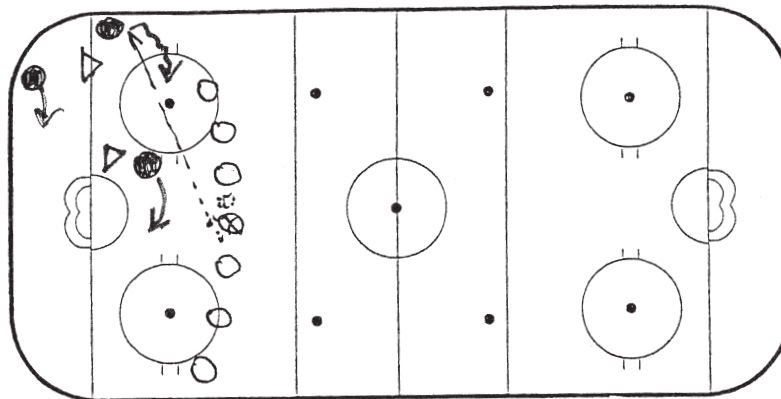
4/ Založení útoku 5 - 0



5/ Hra na malém prostoru

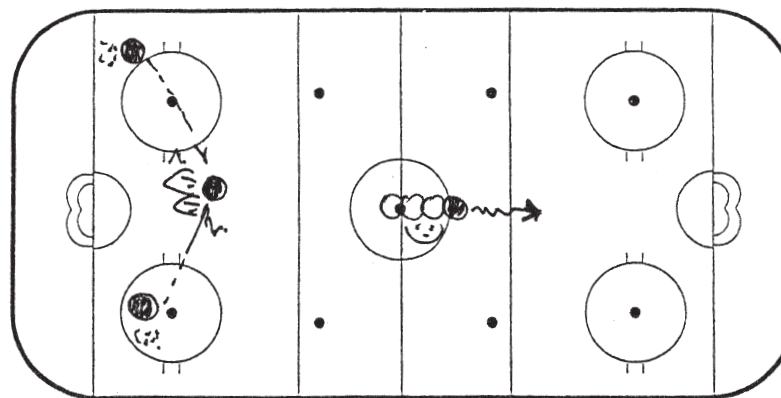
3 - 2

5 - 4



6/ Závěr

- volně střelba





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: FIN

Datum: 1.1.08

Číslo TJ: 8

Čas: 13.45 – 14.30

Obsah TJ: den volna

1/ Zapracování

- individuálně s kotoučem
- střelba na brankáře

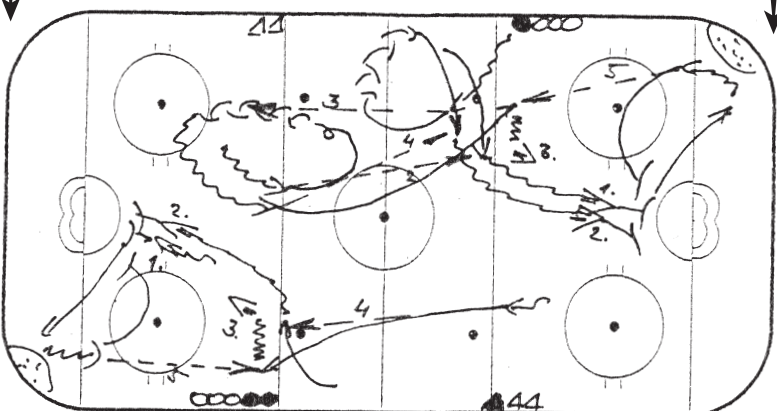
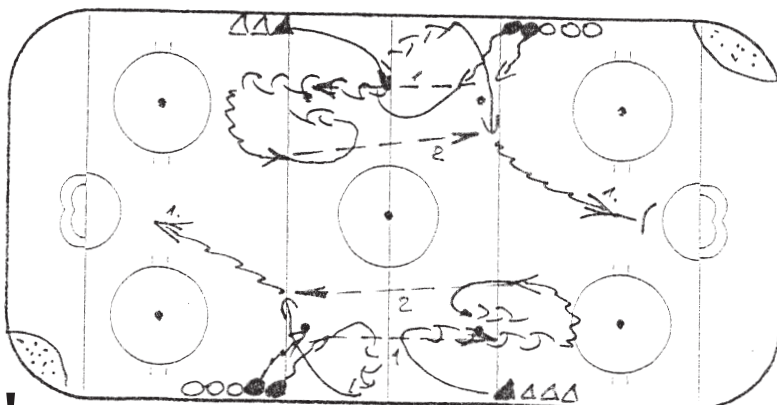
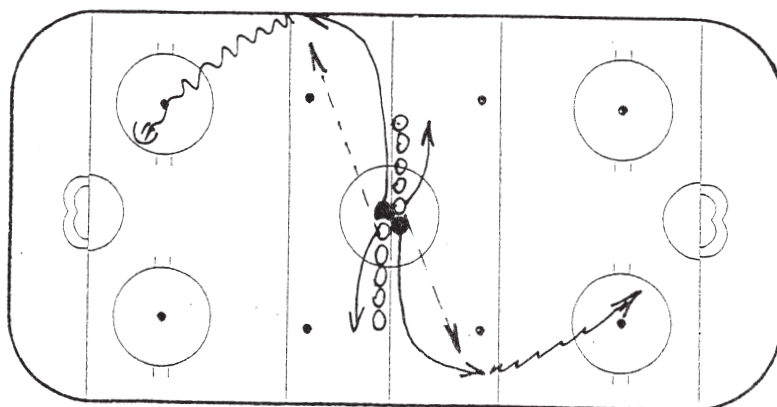
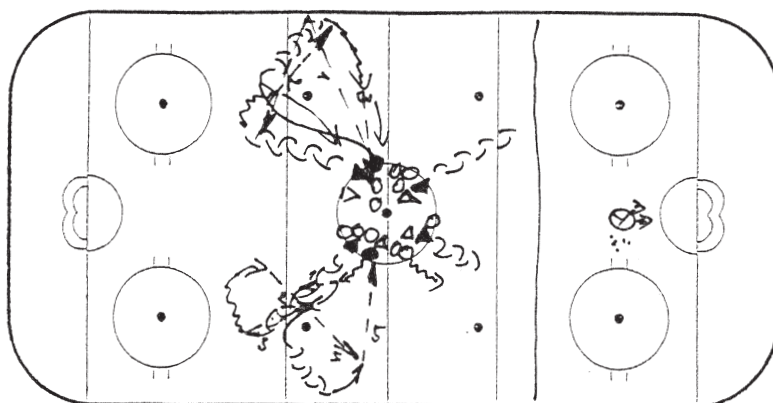
2/ Střelba 1 - 0

- max. počet přihrávek
- obránci přihrávají

3/ Střelba 1 - 0

4/ Střelba 1 - 0

- současně z obou stran





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: FIN

Datum: 1.1.08

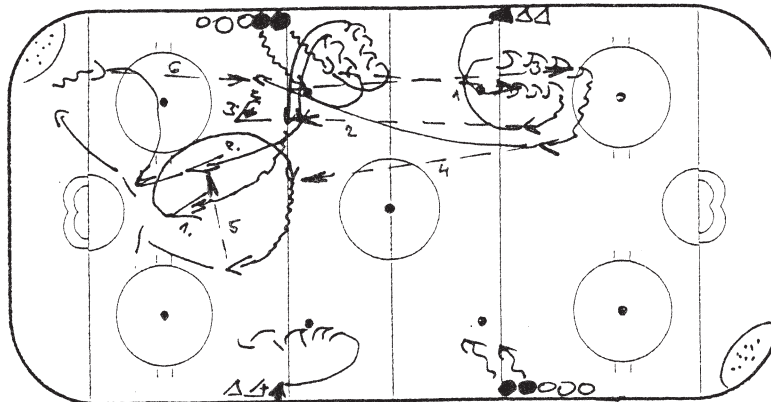
Číslo TJ: 8

Čas: 13.45 – 14.30

Obsah TJ: den volna

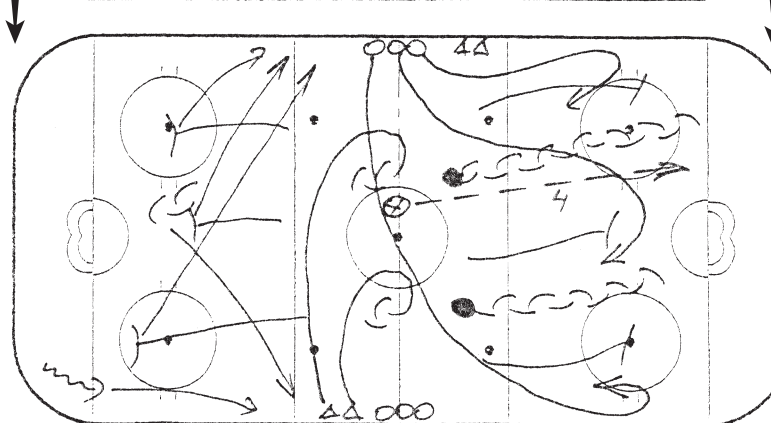
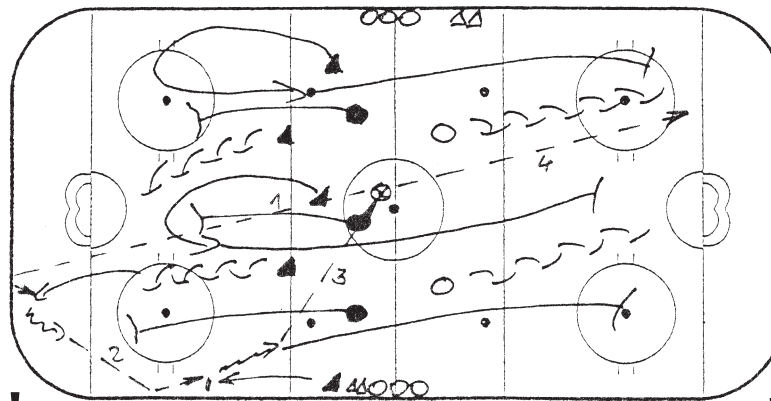
5/ Střelba 1 – 0 + 2 – 0

- stejné jako cv. 4 + obránce střelba



6/ Založení útoku 5 - 3

- pasivní bránění
- 3x založení
- výměna hráčů



7/ Závěr

- bruslení 2x M-M 100%
- individuální zdokonalování
- strečink





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: FIN

Datum: 2.1.08

Číslo TJ: 9

Čas: 9.00 – 9.30

Obsah TJ: v den utkání

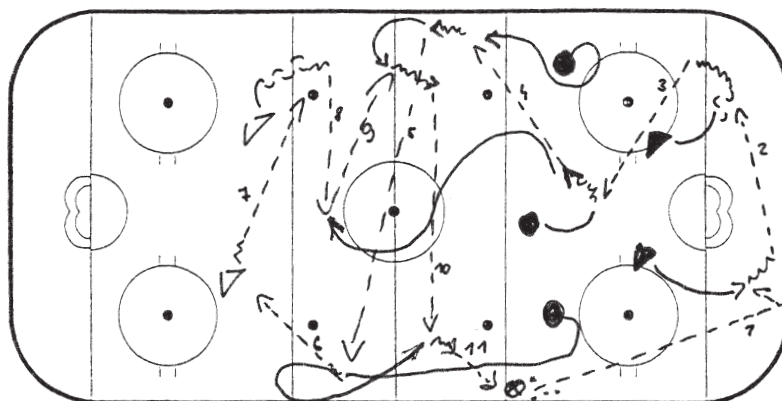
1/ Zapracování

- individuálně s kotoučem

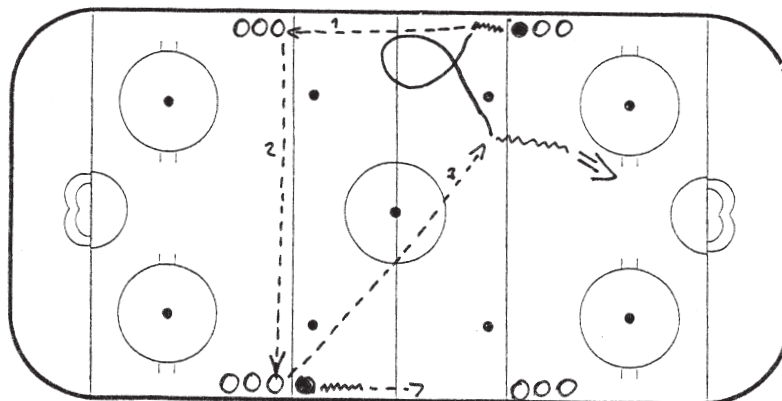
2/ Založení 5 - 0

- reorganizace ve SP

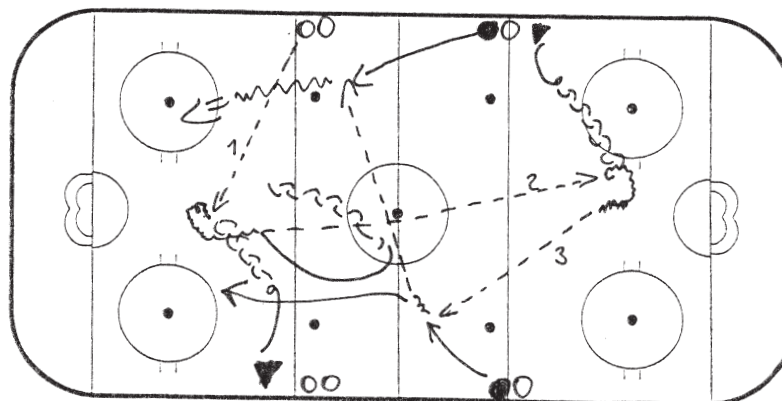
- bez zakončení



3/ Střelba 1 - 0



4/ 2 - 1



5/ Závěr

- „Bago“ ve třetinách

- strečink



ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: RUS

Datum: 25.12.07

Číslo TJ: 1

Čas: 12.15 – 13.15

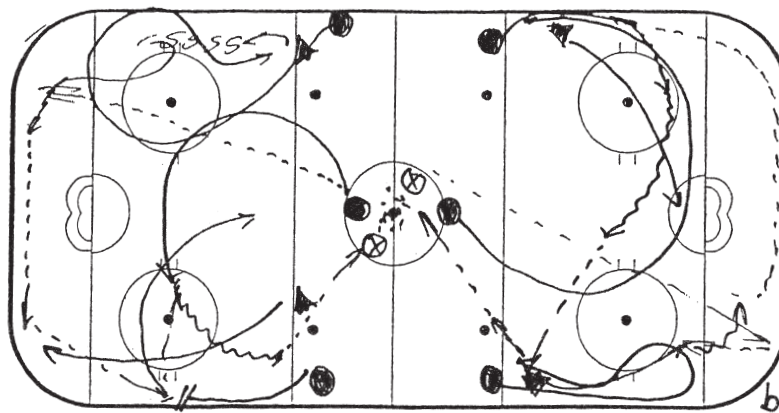
Obsah TJ: před MS

1/ Zapracování

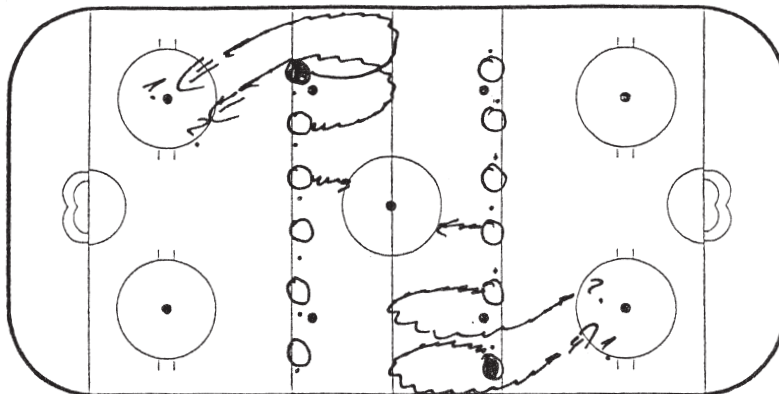
- založení 5-0

a/ 3x po sobě přes SÚ

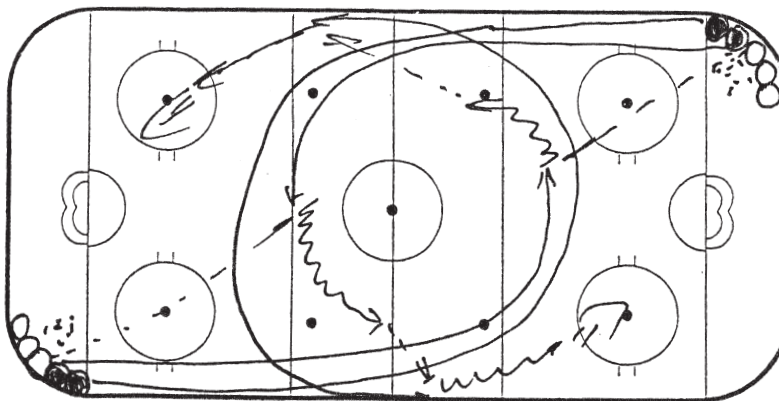
b/ 3x po sobě kolem hrazení na KÚ



2/ Střelba 1 - 0

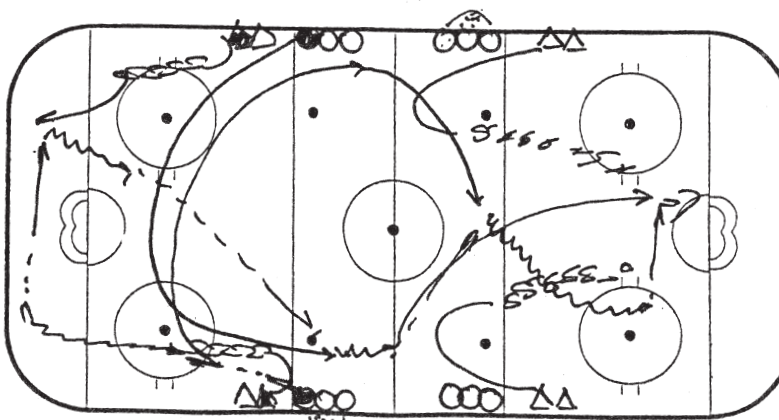


3/ Střelba 1 - 0



4/ 2 - 2

- obránce rozehrává a následně brání





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: RUS

Datum: 25.12.07

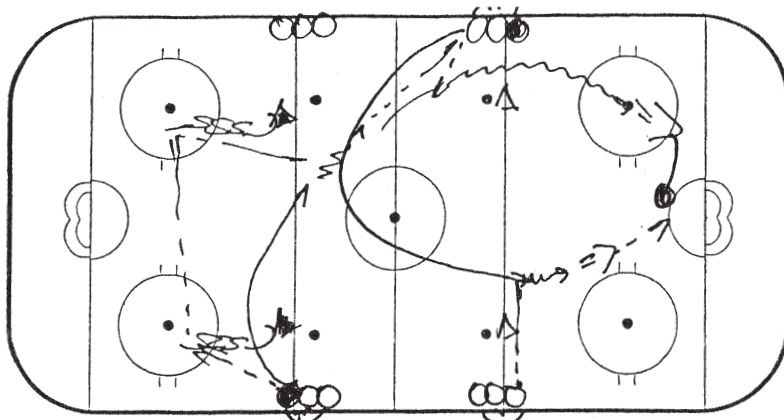
Číslo TJ: 1

Čas: 12.15 – 13.15

Obsah TJ: před MS

5/ Střelba 2 - 0

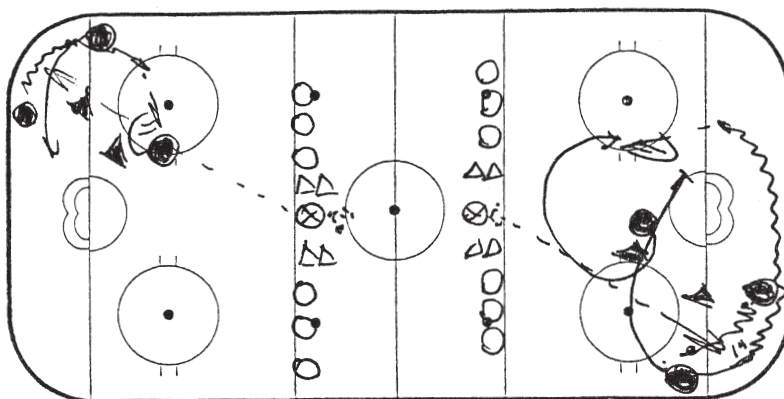
- každý střílí, tečování



6/ Hra v pásnu

- vyjetím z rohu

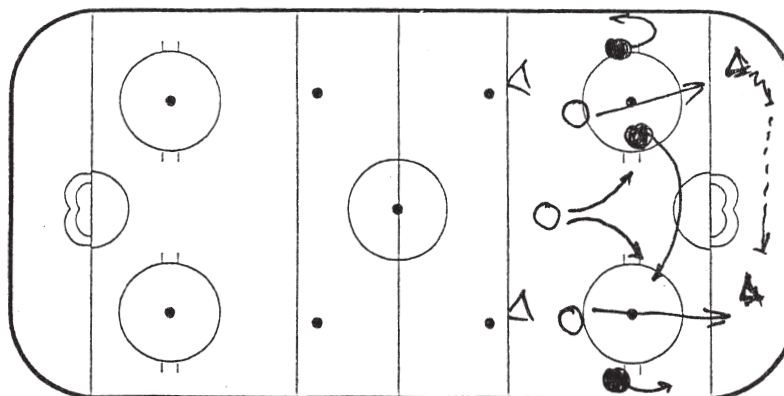
3-2, 3-3



7/ Napadání v ÚP 5 - 5

- rychlý přístup k obráncům

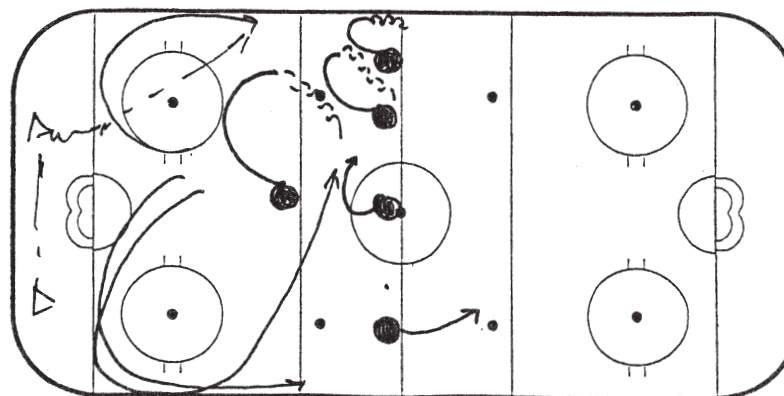
- opakované vytváření střeleckých příležitostí



8/ Návěv obrany SP 1 - 4

9/ Závěr

- samostatné nájezdy





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: RUS

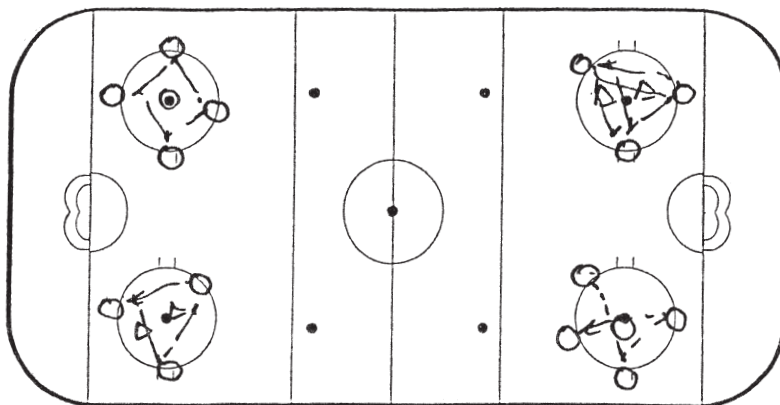
Datum: 26.12.07

Číslo TJ: 2

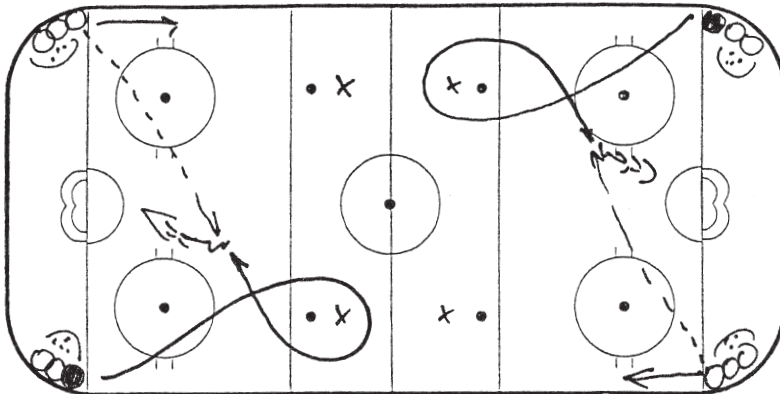
Čas: 10.30 – 11.00

Obsah TJ: v den utkání

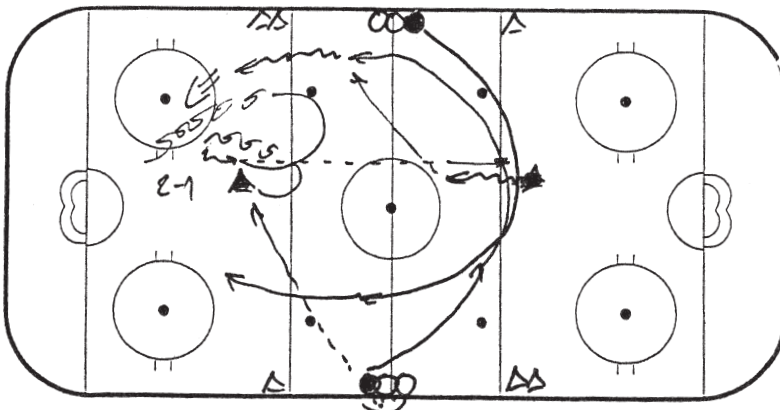
1/ Zapracování
- „Bago“ v kruhu



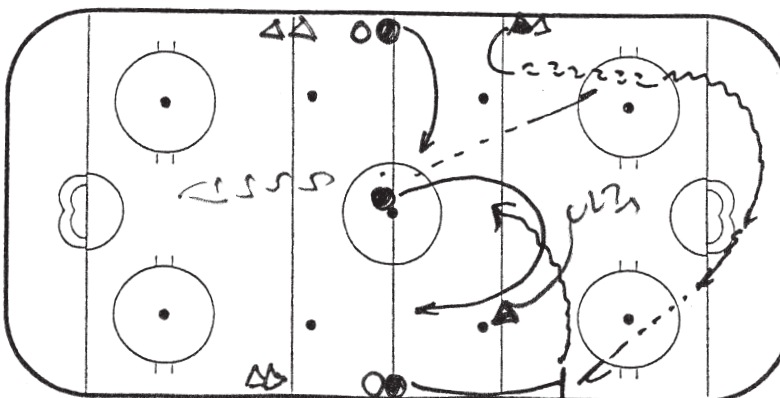
2/ Střelba 1 - 0



3/ 2 - 1
- na jednu branku



4/ Založení 5 - 0 + 3 - 1
- tam a zpět, zakládá 2. obránce





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: RUS

Datum: 26.12.07

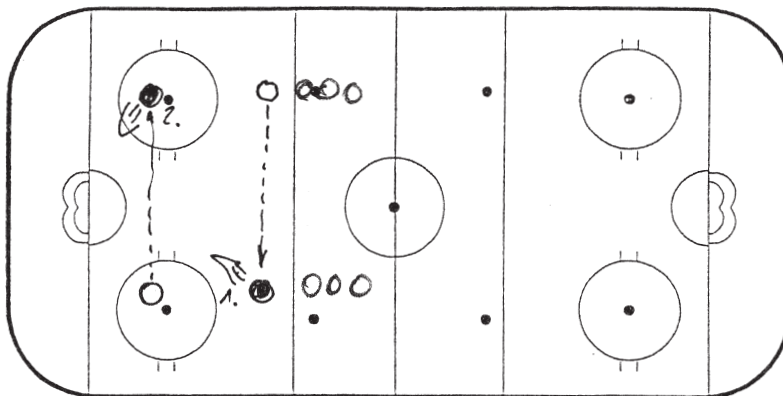
Číslo TJ: 2

Čas: 10.30 – 11.00

Obsah TJ: v den utkání

5/ Samostatné nájezdy

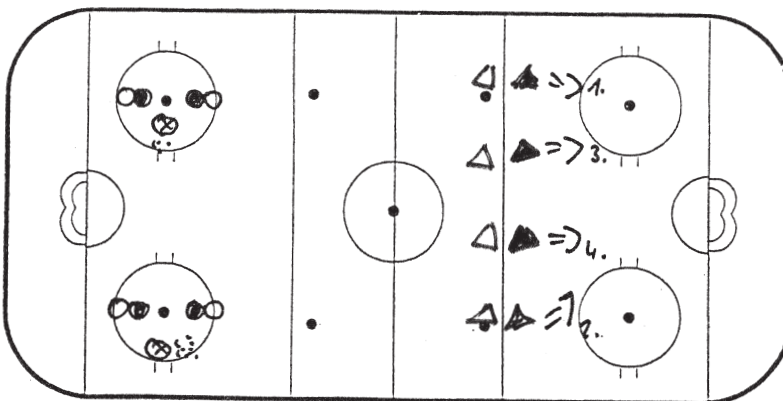
6/ Střelba po přihrávce bez přípravy



7/ Závěr

Útočníci – nácvik vhazování

Obránci - střelba





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: RUS

Datum: 28.12.07

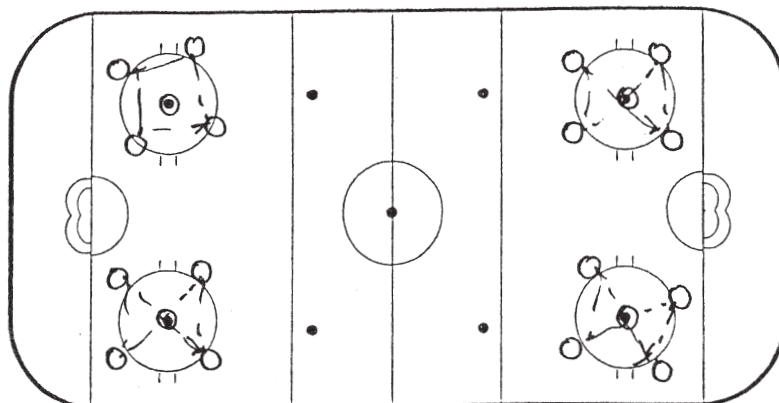
Číslo TJ: 3

Čas: 12.45 – 13.45

Obsah TJ: v den volna

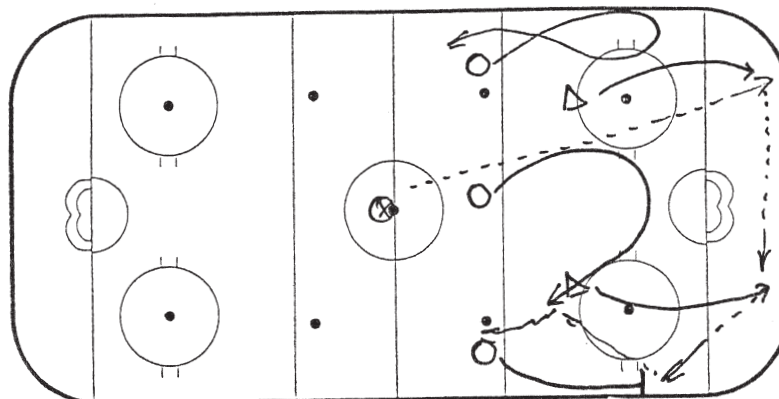
1/ Zpracování

- „bago“ v kruhu

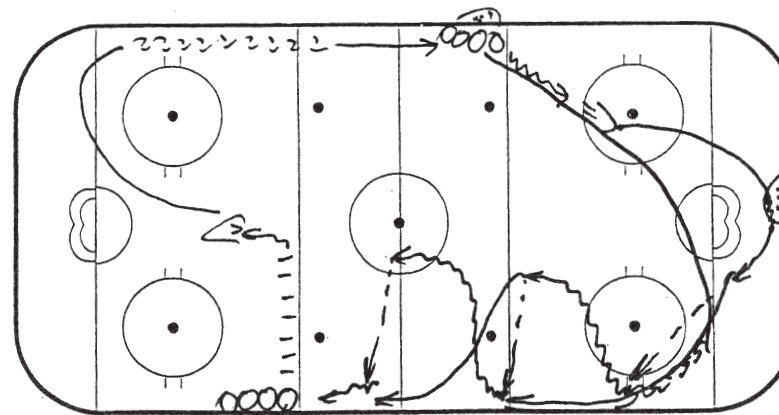


2/ Založení útoku 5 – 0 z OP

- po červenou čáru



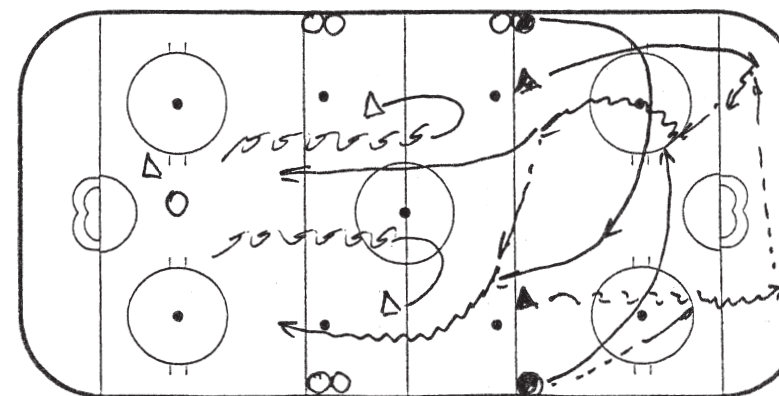
3/ Střelba 1 - 0



4/ 2 - 2

- obránci založí, jdou za útokem a střílí do 2-2

- obránci, kteří bránili zakládají další akci





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: RUS

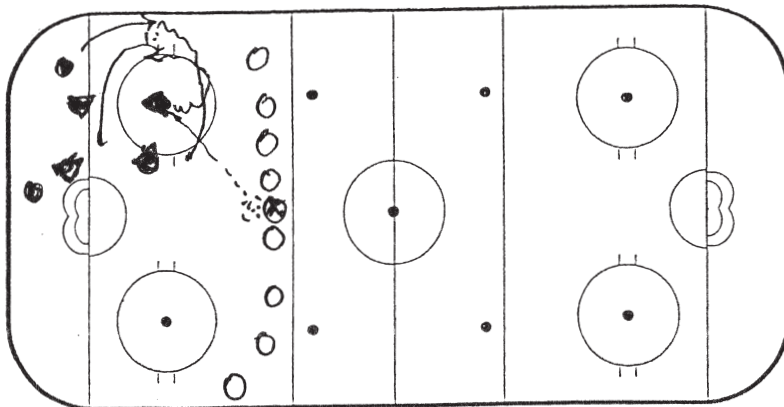
Datum: 28.12.07

Číslo TJ: 3

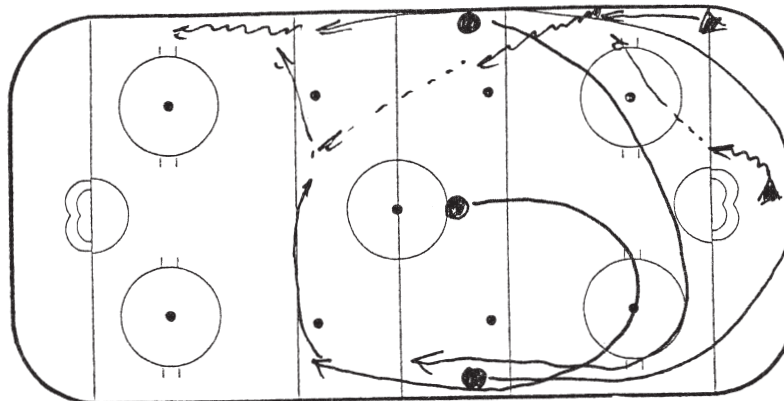
Čas: 12.45 – 13.45

Obsah TJ: v den volna

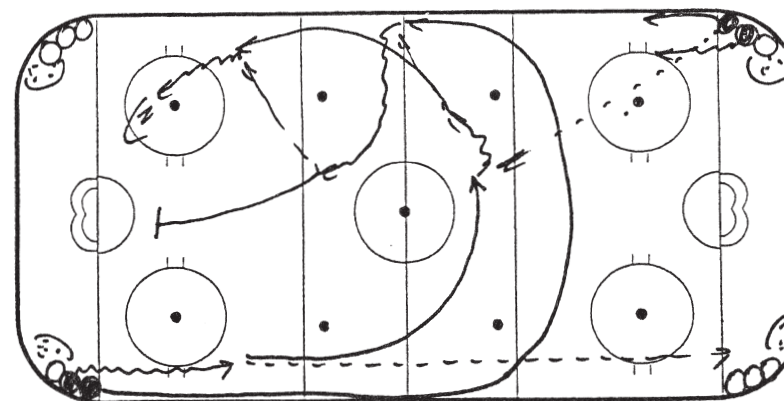
5/ Hra v pásnu 3 - 3
- vyjetí z rohu rotací



6/ Založení PH 5 - 0



7/ 2 - 0



8/ Závěr
- samostatné nájezdy



ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: RUS

Datum: 29.12.07

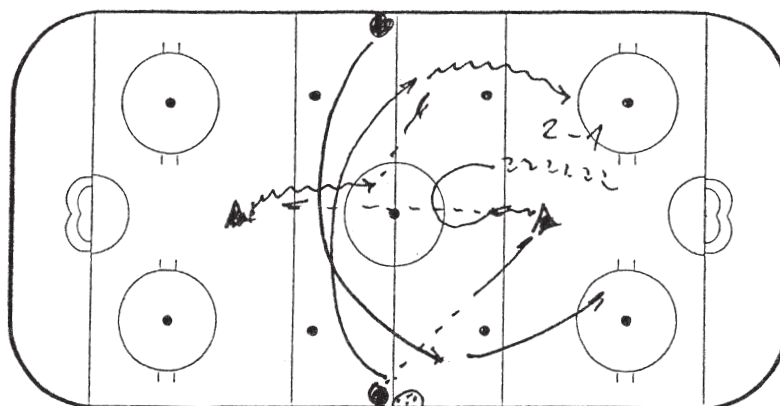
Číslo TJ: 4

Čas: 11.15 – 11.45

Obsah TJ: v den utkání

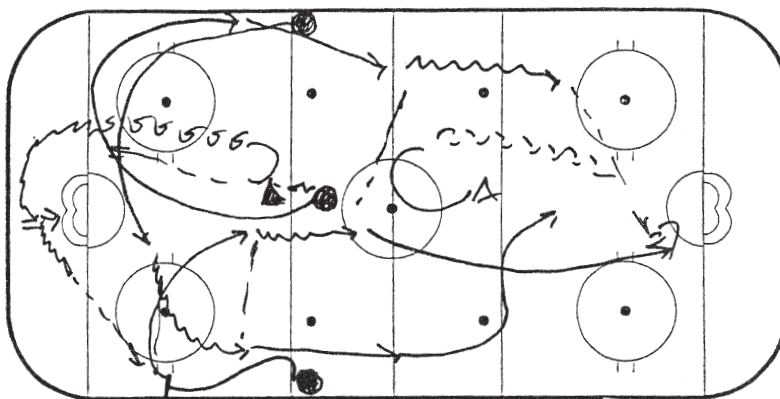
1/ Zapracování

2 – 1 střídavě



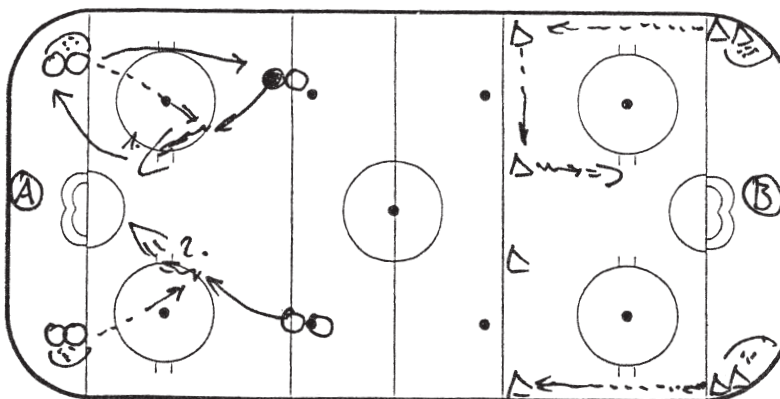
2/ 3 - 1

- 2x po sobě, útočníci výměna postů



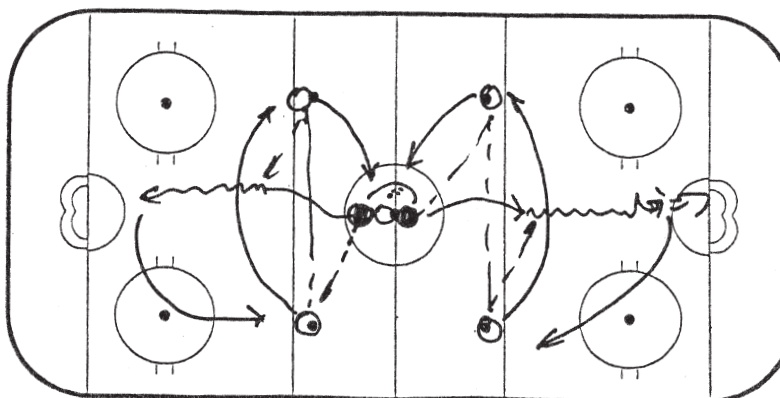
3/ Střelba

Útočníci
Obránci



4/ Závěr

- samostatné nájezdy po přihrávce





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: RUS

Datum: 28.12.07

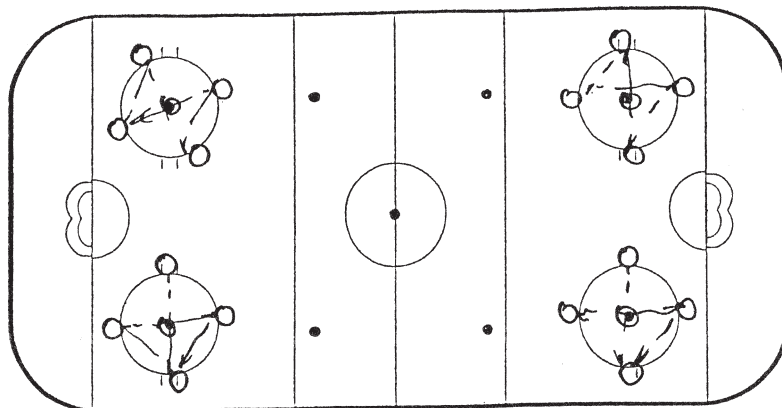
Číslo TJ: 5

Čas: 12.45 – 13.45

Obsah TJ: v den volna

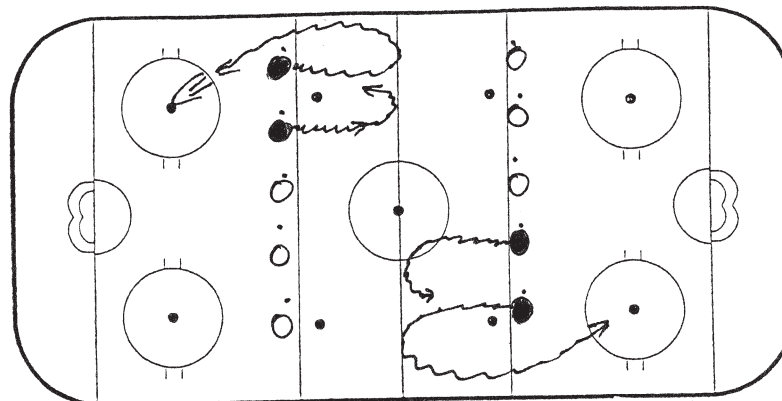
1/ Zapracování

- hra v kruhu

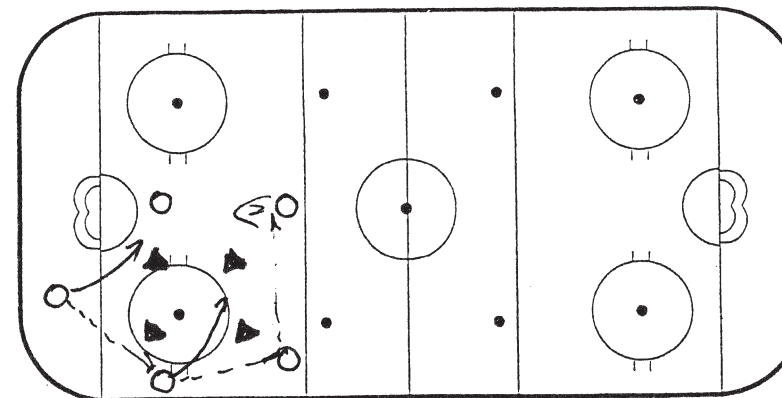


2/ Střelba 1 - 0

- po bruslení, max. tempo

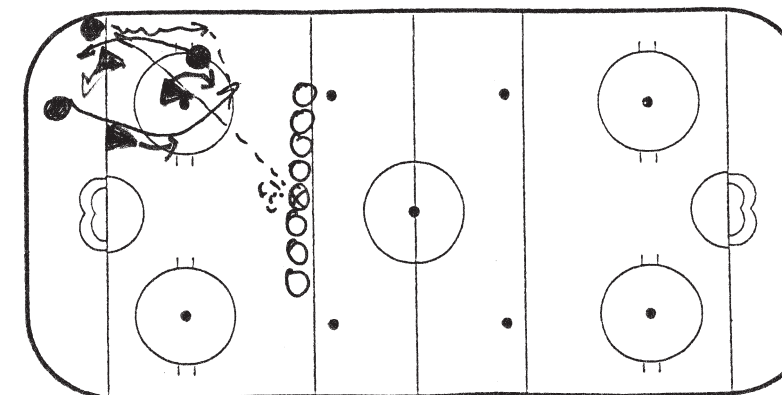


3/ Návčik PH 5 – 4 v ÚP



4/ Hra 3 – 3 v pásmu

- vyjetí rotací



5/ Závěr

- individuální zdokonalování
- strečink





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: RUS

Datum: 1.1.08

Číslo TJ: 6

Čas: 15.00 – 16.00

Obsah TJ: v den volna

1/ Zapracování

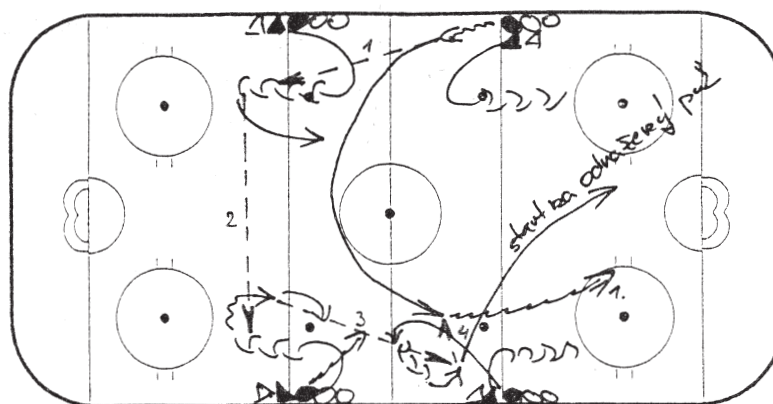
- hra v kruhu

2/ Bruslení

- po pětkách přes celé hřiště, brzda, zpět
- 5x opakování

3/ Střelba 1 - 0

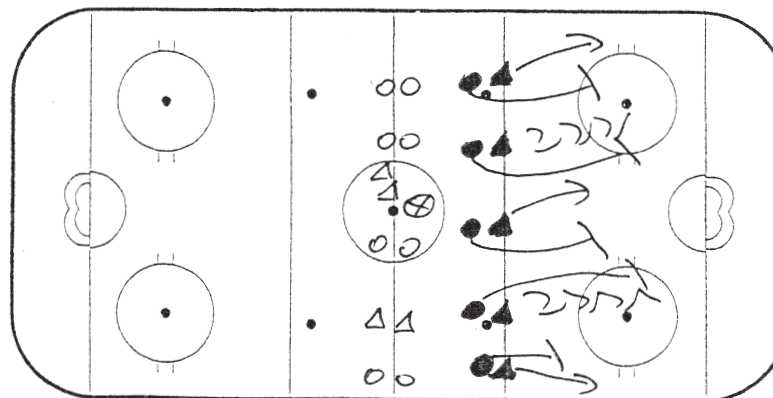
- obránci přihrávají 2x



4/ Založení útoku z OP 5 – 5

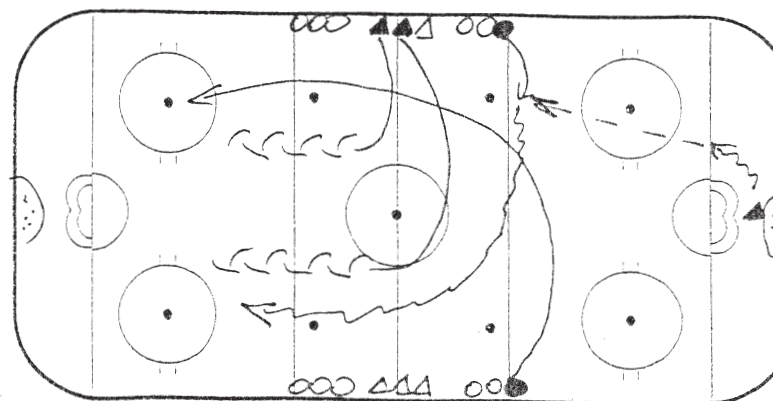
+ napadání - herně

- po nastřelení
- vyjetí do SP
- při získání kotouče napadajícími rychle zakončit
- 3x po sobě založení + napadání, potom výměna pěték



5/ 2 - 2

- po zakončení obránci, kteří bránili, zakládají nové dvojici útočníků





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: RUS

Datum: 1.1.08

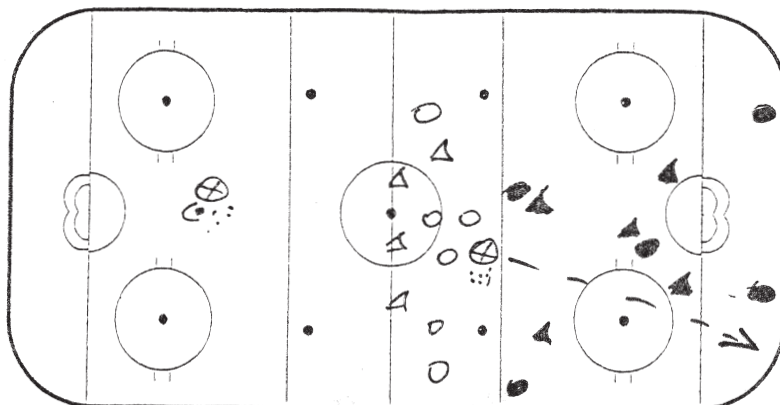
Číslo TJ: 6

Čas: 15.00 – 16.00

Obsah TJ: v den volna

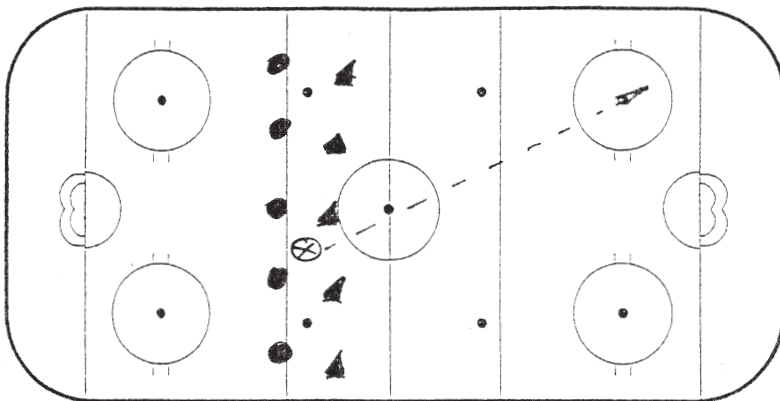
6/ Návuk obrany v OP 5 - 5

- zatížení 45'', odpočinek 1:1



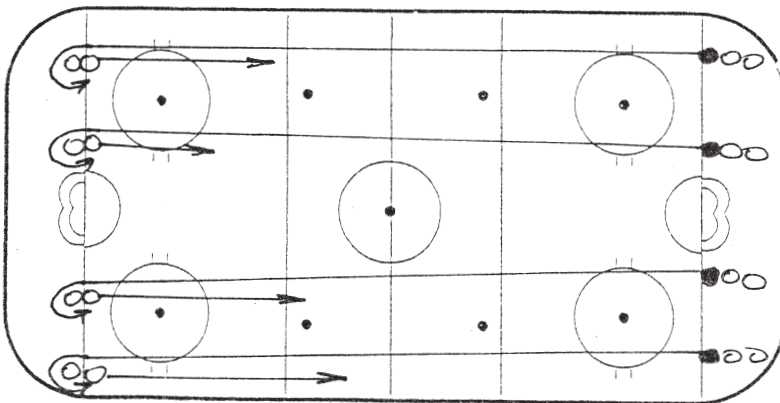
7/ Hra 5 - 5

- po nastřelení od modré útočné
- max. nasazení



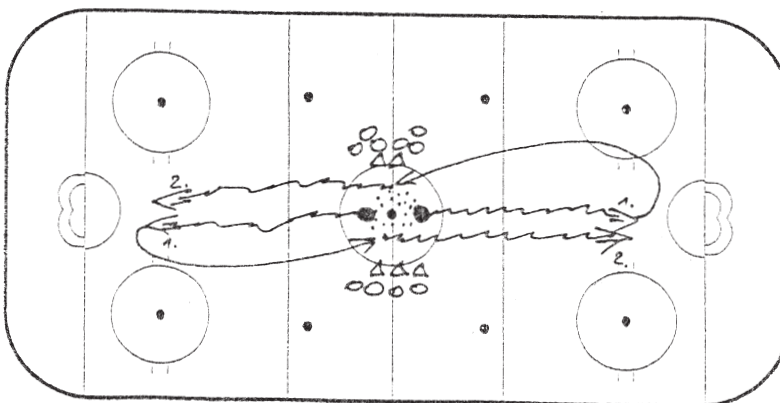
8/ Bruslení

- štafeta po pětkách, předávání holí
- každá pětka 2x



9/ Závěr

- samostatné nájezdy, každý hráč
vždy 2x na obě branky
- individuální zdokonalování





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: RUS

Datum: 2.1.08

Číslo TJ: 7

Čas: 11.15 – 11.45

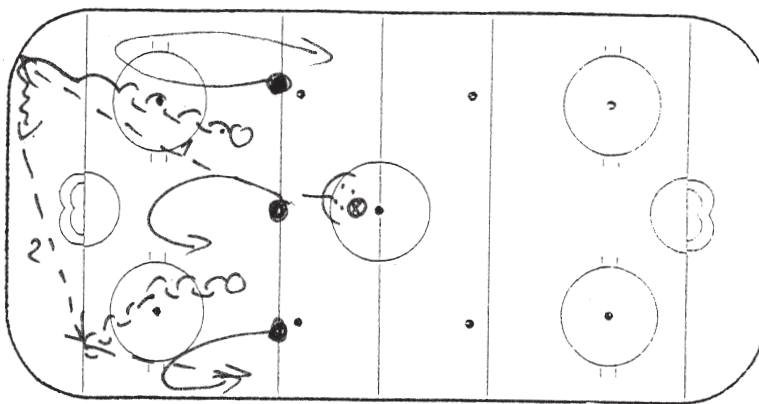
Obsah TJ: v den utkání

1/ Zapracování

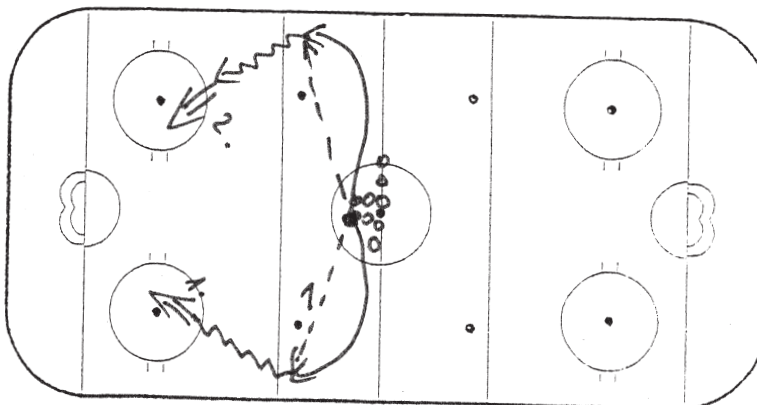
- individuálně s kotoučem

2/ Založení útoku z OP 5 - 0

- každá pětka 2x

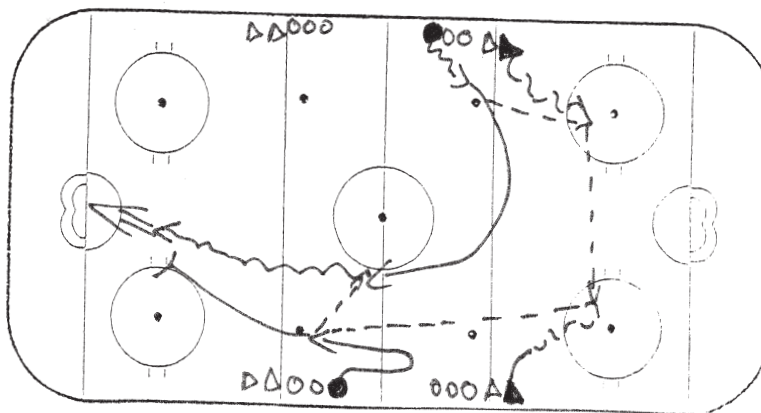


3/ Střelba 1 - 0



4/ Střelba 2 - 0

- současně z obou stran





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: RUS

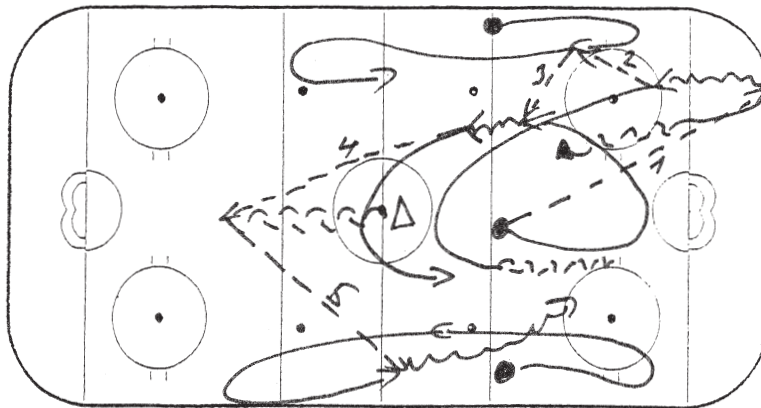
Datum: 2.1.08

Číslo TJ: 7

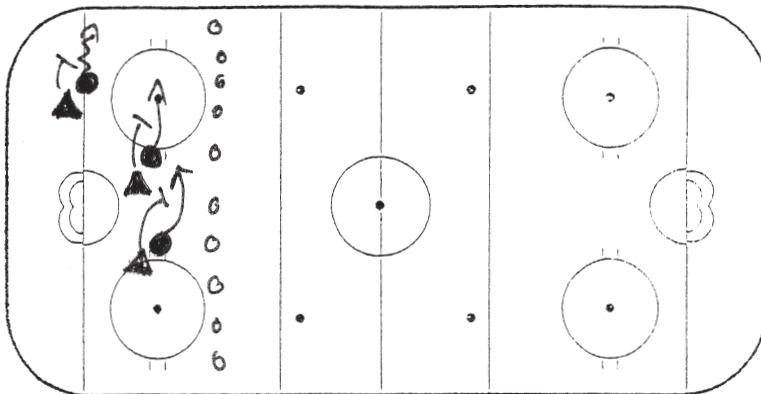
Čas: 11.15 – 11.45

Obsah TJ: v den utkání

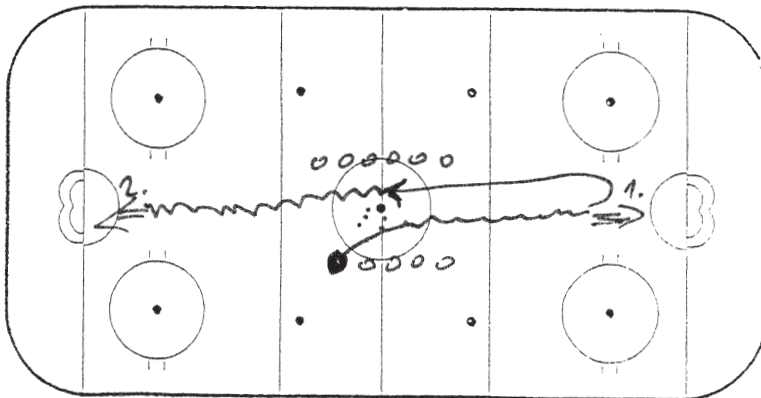
5/ Založení 4 – 0, reorganizace ve SP a zpět 3 - 1



6/ Hra na malém prostoru 3 - 3
- každá trojice +x brání, 1x útočí



7/ Závěr
- samostatné nájezdy, každý hráč vždy 2x na obě branky
- strečink





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: RUS

Datum: 3.1.08

Číslo TJ: 8

Čas: 15.15 – 16.15

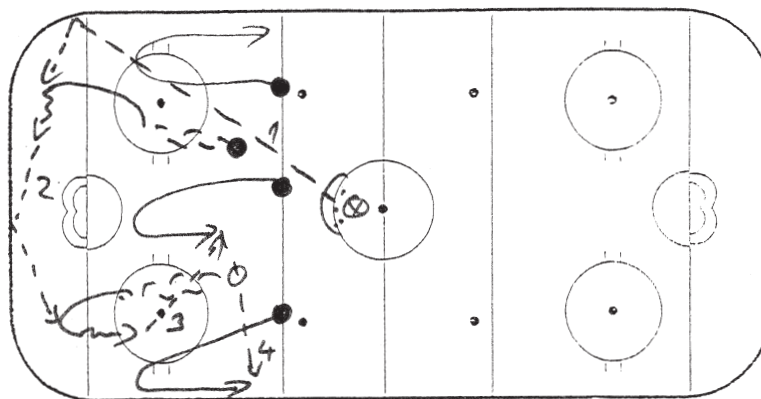
Obsah TJ: v den volna
před semifinále

1/ Zapracování

- individuálně s kotoučem

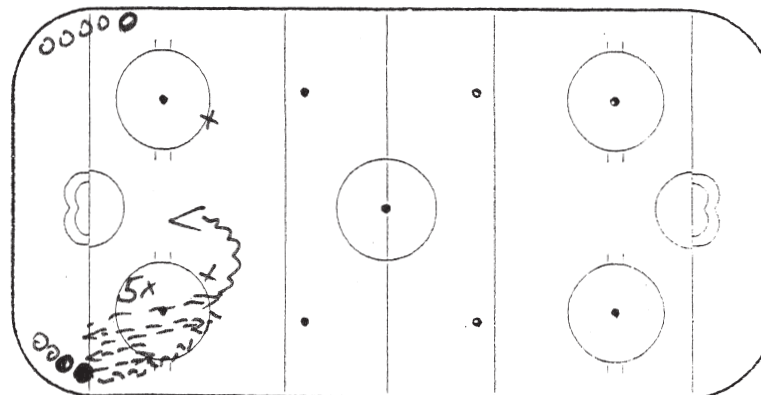
2/ Založení útoku 5 – 0 z OP

- po nastřelení od trenéra ze SP



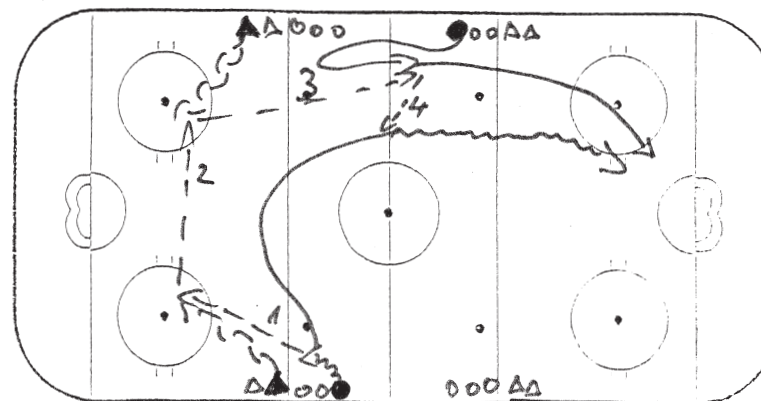
3/ Střelba 1 - 0

- velká množství přihrávek



4/ Střelba 2 - 0

- z obou stran současně





ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: RUS

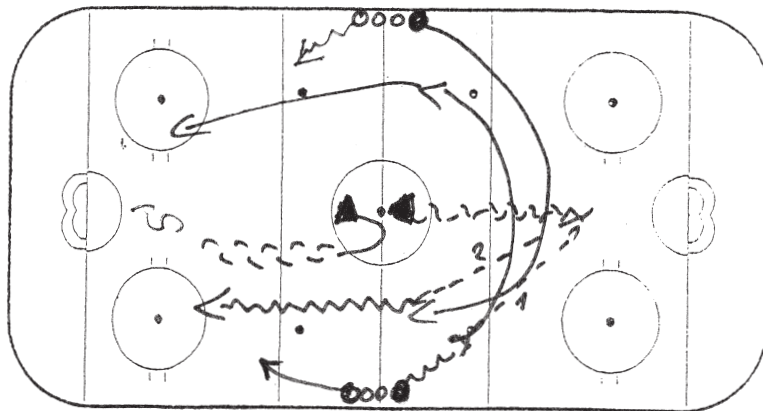
Datum: 3.1.08

Číslo TJ: 8

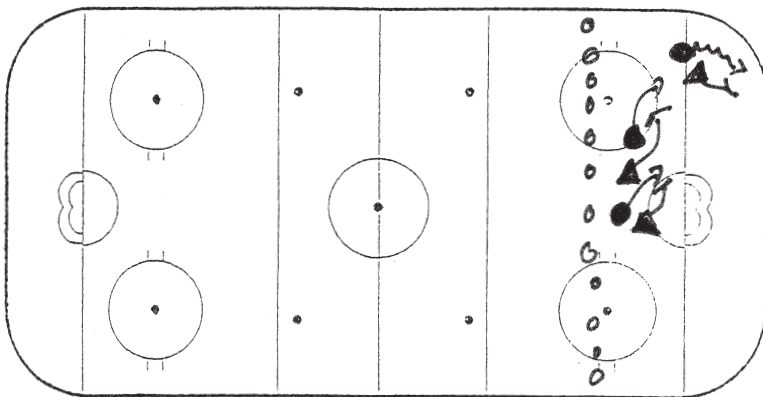
Čas: 15.15 – 16.15

Obsah TJ: v den volna
před semifinále

5/ 2 - 1



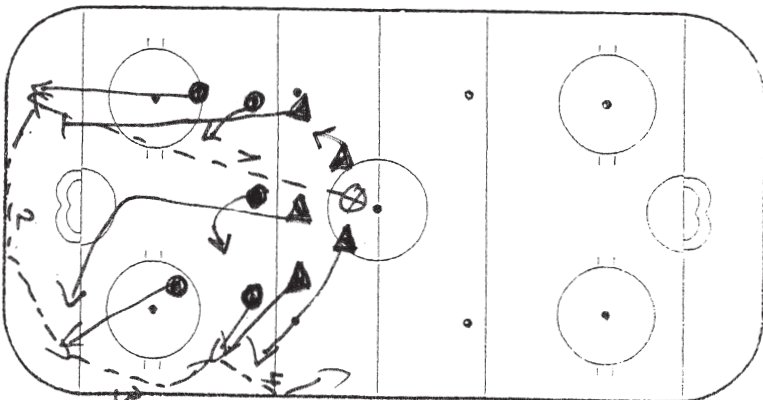
6/ Hra na malém prostoru 3 - 3



7/ Založení útoku pod tlakem

5 - 5

- přihrávka do SP o hrazení



8/ Závěr

- štafetové závody po pětkách, 2x
- samostatné nájezdy
- strečink





