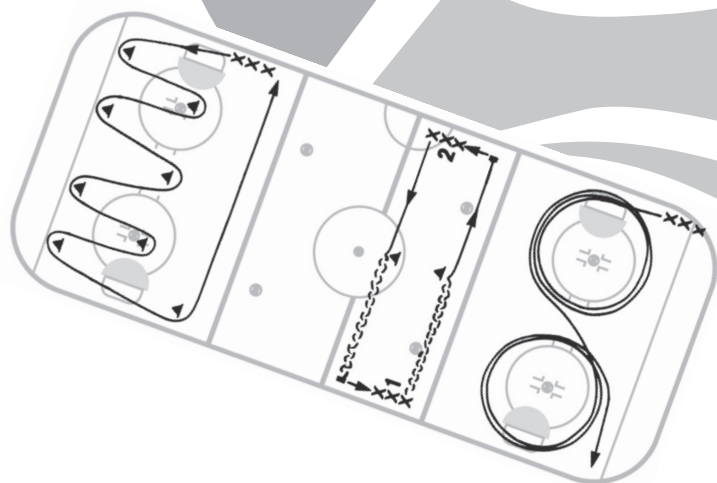




TRÉNINK NEJMLADŠÍCH HOKEJISTŮ

(Kategorie přípravek)





TRÉNINK NEJMLADŠÍCH HOKEJISTŮ (Kategorie přípravek)

OBSAH

Předmluva	2
Úvod	3
Struktura lekcí	4
Výhody tréninku a hry ve třetině	7
Pravidla minihokeje	9
Pomůcky	11
Grafické značení	12
Lekce A	A-1
Lekce B	B-1
Lekce C	C-1
Lekce D	D-1



TRÉNINK NEJMLADŠÍCH HOKEJISTŮ (Kategorie přípravek)

Předmluva

Českým zájemcům předkládáme překlad publikace, kterou nedávno připravila Mezinárodní hokejová federace „Learn to Play“, volně přeloženo „Nauč se hrát“. Publikace se věnuje tréninku nejmladších hokejistů. Kromě titulu (obsahově se víceméně týká věku našich přípravek) ji ponecháváme v zájmu rychlého vydání bez jakýchkoliv úprav a komentářů, tzn. text neprošel redakční ani jazykovou úpravou. V tréninku této věkové kategorie má „česká hokejová škola“ silnou tradici i odborné zázemí. Připomeňme z minulosti např. V. Kostka, P. Wohl a kol (1979): Trénink mladých hokejistů nebo z poslední doby Z. Pavliš a kol. (1998): Příručka pro trenéry ledního hokeje I. Přípravka – 1.–3. třída, Z. Pavliš a kol. (2000): Příručka pro trenéry ledního hokeje II. Přípravka – 4.–5. třída, T. Perič (2002): Lední hokej – trénink budoucích hvězd a další. Vydávaný text IIHF je dalším metodickým materiálem v této řadě, názory, principy a obsah v něm doporučené jen potvrzují naše pojetí. Navíc se nabízí možnost srovnání, obrázek si udělá jistě každý sám. Je zřejmé, že v této konfrontaci naše teorie i praxe tréninku nejmladších hráčů nijak nezaostává, spíše naopak.

PhDr. Zdeněk Pavliš
metodik ČSLH

Doc. PhDr. Josef Dovalil, CSc
předseda trenérsko metodické komise ČSLH



TRÉNINK NEJMLADŠÍCH HOKEJISTŮ (Kategorie přípravek)

Úvod

Hlavním cílem programu **Trénink nejmladších hokejistů** je předat chlapcům a dívkám ve věku od 6 do 9 let základní hokejové dovednosti. Hokej na této úrovni by měl vycházet ze zábavy, které se účastní všichni, přičemž se učí základním hokejovým dovednostem. Program je založen na těchto ideálech.

Program je tvořen sekcemi; A, B, C a D. Každá ze čtyř sekcí obsahuje 20 lekcí pro výuku základních dovedností začínajících hráčů. Prvních 15 lekcí v každé sekci je podrobně rozpracováno a zbývajících 5 lekcí je ve formě osnovy tak, aby trenér mohl ve své praxi dále rozvíjet plánovací techniky a organizační dovednosti. (Viz Struktura lekcí na straně 4.)

Program vychází z modelu tréninku a hraní ve třetině. Můžete se zeptat „Proč hraní ve třetině? Chci, aby moje děti hrály stejně jako dospělí na velkém kluzišti.“ Podstatné je, že děti nejsou dospělí, učí se jinak než dospělí a svět vidí jinak, než dospělí. Tento trénink a hra ve třetině využívá po mnoho let řada předních hokejových národů a tento způsob obstál ve zkoušce časem. Prokázal, že děti, které začínaly svůj hokejový trénink v tomto prostředí, získají vynikající hokejové dovednosti. (Viz Výhody tréninku a hraní napříč kluzišťem na straně 7.)

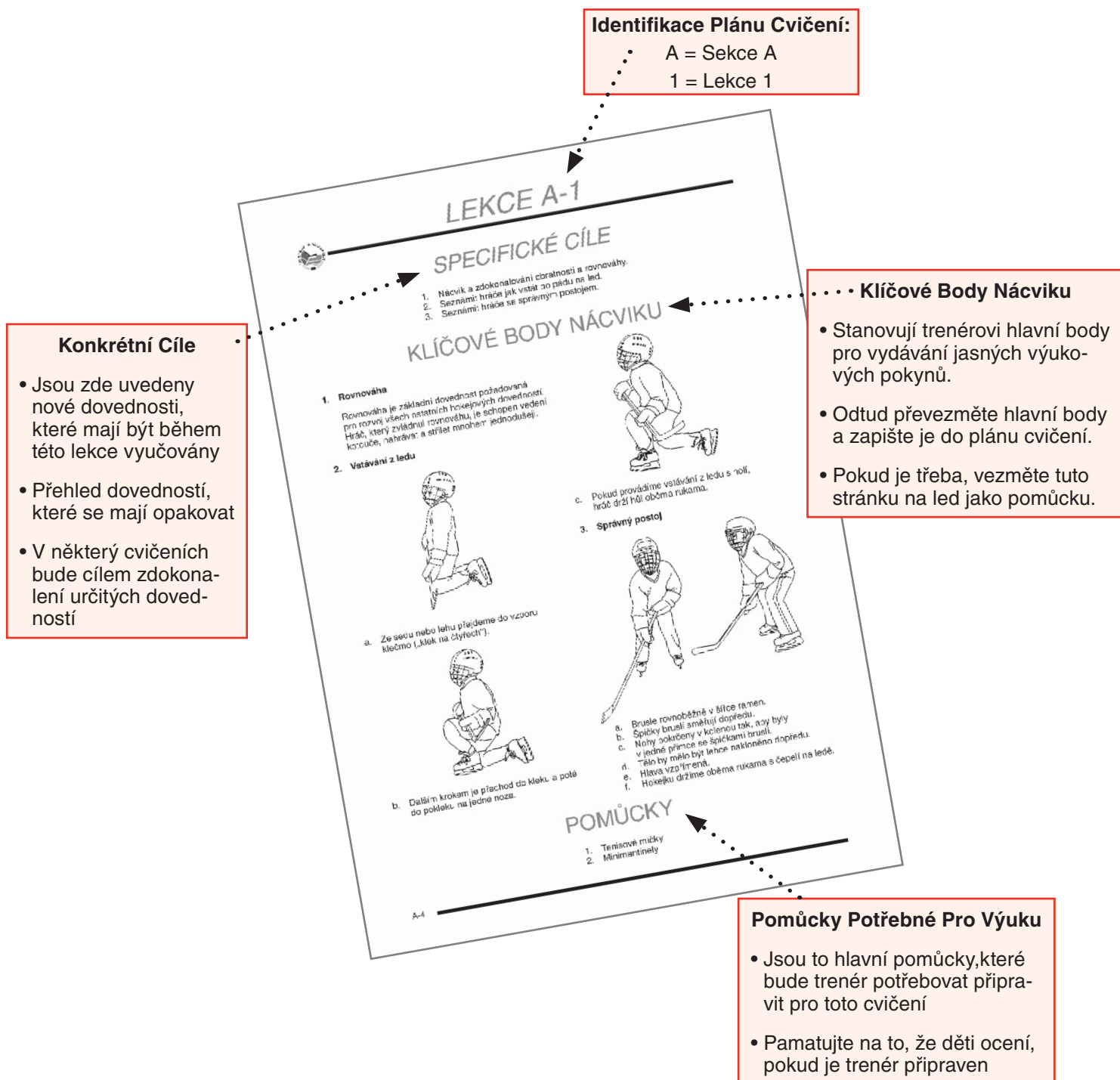
Pravidla hry pro chlapce a dívky do 10 let věku, která byla rovněž ověřena a rozvinuta během řady let v mnoha zemích světa, jsou uvedena na straně 9. Tato pravidla umožňují dětem rozvíjet jejich hokejové dovednosti v prostředí, které podporuje zábavu, učení se, účast všech a duševní a tělesný rozvoj.

Jednotlivé lekce jsou rozvrženy v postupném pořadí tak, aby trenérovi pomohly připravit a provádět efektivní trénink. Čtyři složky lekcí jsou:

1. Specifické cíle
2. Klíčové body nácviku
3. Pomůcky potřebné pro výuku
4. Plán cvičení

Plány cvičení slouží pro přípravu trenéra na trénink. Jakmile je trénink připraven, měl by vedoucí trenér uložit plán cvičení do plastického obalu, vzít jej na led a vyvěsit na mantinel tak, aby bylo možno do něj během tréninku rychle nahlédnout.

Popisy jednotlivých složek typického plánu cvičení jsou popsány níže.



Struktura lekcí



Klíčové body

Doplň vlastní poznámky nebo informace jako:

- nohy jsou pokrčené
- hlava vzhůru
- hůl na ledě
- dobrá nálada

Organizace

Doplň specifické informace

Dovednosti

Rozvoj dovednosti bude znázorněn zde

Obrázek popiskem

Tento obrázek ukazuje, že tato dovednost byla již použita dříve

TRÉNINK A-1

TRENÉR: _____
 MUŽSTVO: _____
 DATUM: _____
 ČAS: _____

Klíčové body

POMŮCKY

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část 	1. Jízda vpředu a vzadu. 2. Změna rychlosti na zágráži. Rozestřít: cvičení pro rozvoje, obratnosti. a) kolena nahoru b) předklon c) sed	10 minut
Základní postavení str. A-4 	1. Trenér předvede a zopakuje klíčové body. 2. Hráč ručně základní postoj 3. Kontrola rovnováhy a) hráč stojí na levé brusli b) hráč stojí na pravé brusli c) Hráč vyskočí 5-10 cm. Popadá do dřepu d) Přesázení váhy na špičky a paty. Snažte se najít nejlepší řešení. Pozn. Všechna cvičení opakuje několikrát	10 minut
Obratnost str. A-4 	1. Trenér uvažuje správnou techniku vstávání z ledu. 2. Hráči jdou ra kolena a zvedají se do základního postavení. 3. Hráči leží na zádech. Pomocí paží jdou do klicku a potom do základního postavení.	5 minut
Rovnováha str. A-2 	1. Při jízdě zvedej kolena tak, aby se cojky a hokej, která je v předpažerí.	5 minut
Zábavná část str. A-3 	1. Dej každému hráči křížový míček 2. Hráč jde s míčkem a led a chytí ho. 3. Hráč ve dvojicích (3-4 metry od sebe), v předklonu kulaří míček ke spoluhráči a vrací se na původní místo 4. Hráč zhlubně kopne vnitřní stranou brusle spoluhráči.	10 minut

A-5

Pomůcky

Použij pomůcky, které jsou uvedeny a vyžadovány

Popis

Detailní popis dovednosti nebo cvičení, které pomohou trenérovi předat informace hráčům

Obrázek bez popisku

Obrázek bez popisku označuje, že tato dovednost je poprvé použita v tomto manuálu.

Čas

- doporučený čas
- čas přizpůsobený momentální situaci

TRÉNINK A-1

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Rovnováha a obratnost	Hráči následují trenéra, který se pohybuje pomalu okolo kříže a mění směr jízdy.	5 minut
Rovnováha a obratnost	Hráči jsou rozmístěni okolo neanímek, na druhé straně hřiště. Na špičkách bruslí se snaží dojít na druhou stranu.	5 minut
Čas hry	„Hra na rybáře“ Hráči stojí v řadě po celé šířce hřiště. Jeden hráč stojí uprostřed hřiště. Na znamení trenéra musí hráči na druhou stranu. Hráč uprostřed se je snaží chytit. Hráči, kteří jsou dále od hráče pomáhají prvnímu hráči chytit ostatní.	10 minut

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____

Super první trénink!

Hodně legrace!

A-6

Shrnutí lekce

- trenér tuto část doplní po tréninku
- co se nám povedlo?
- co musíme zlepšit?

Výhody tréninku a hry ve třetině



Tento model tréninku a hra ve třetinách využívá po mnoho let řada předních hokejových národů a tento způsob obstál ve zkoušce časem. Prokázal, že děti, které začínaly svůj hokejový trénink v tomto prostředí, získají vynikající hokejové dovednosti.

Rodiče se mohou ptát, proč by děti měly hrát napříč kluzištěm a co to přinese? Chci, aby mé dítě hrálo tak, jak hrají profesionálové, na celé ploše, protože chci, aby mé dítě vyzkoušelo „skutečný hokej“.

Při zodpovídání těchto otázek přemýšlejme o dítěti, které se snaží bruslit s kotoučem a zároveň provádí příslušné cvičení na celých 60 metrech ledové plochy od jednoho konce k druhému. Jak dlouho to trvá? Kolik energie to vyžaduje? Budou rozhodovací schopnosti hráče lépe zdokonalovány na malé ploše napříč kluzištěm nebo při hře na celé ledové ploše? V jaké situaci bude dítě více zapojeno do hry?

Studie hokejové hry na celé ledové ploše, kterou v roce 1976 zpracoval George Kingston, zjistila následující fakta:

- Během šedesáti minut hokejového utkání mezi dětmi ve věku 6 až 8 let má průměrný hráč kotouč v držení po dobu 20,7 sekundy.
- Čas byl měřen rovněž špičkovým hráčům NHL a mezinárodním profesionálním hráčům, a žádný z nich neměl kotouč v držení déle než 85 sekund.
- Během 60 minut dětského utkání byla skutečná hrací doba jednoho hráče 20 minut a 38 sekund. Vezmeme-li toto v úvahu, jsou jednotliví hráči na ledě pouze v každé třetí nebo čtvrté pětce, podle toho, kolik hráčů je v týmu, čímž dále dochází ke zkracování doby strávené na ledě.
- V průměru vystřelí mladý hráč méně než 0,5krát za utkání a juniorský nebo profesionální hráč 1,5krát.

Abyste lépe pochopili výhody modelu tréninku a hry ve třetině, uvádíme dále některé jeho výhody.

Trénink

- Pokud děti bruslí 30 metrů napříč ledovou plochou a nikoliv po 60 ti metrové délce kluziště, mají více energie, kterou mohou využít ke zdokonalování svých dovedností.
- Tréninkové skupiny jsou menší a výuka i trénink na malém prostoru je proto efektivnější.
- Pocit sounáležitosti s týmem je větší a motivuje dítě k účasti s vyšší mírou entuziasmu.
- Výcvik prováděný podle různé úrovně dovedností hráčů ve skupinách lze lépe organizovat.
- Častější kontakt s kotoučem má za důsledek zlepšení schopnosti jej kontrolovat.
- Častější opakování a větší četnost cviků prováděných během jednoho tréninku.

Skutečná hra

- Hra na menším hřišti má za následek, že každý z hráčů má kotouč v držení delší dobu.
- Individuální technické dovednosti se zlepšují rychleji.
- Častější střídání řad během utkání znamená pro každého hráče delší dobu na ledě.
- Děti zůstávají aktivní v neutrální zóně i mezi střídáními.
- Střídání řad probíhá rychle, protože hráči jsou přímo vedle hrací plochy.
- Aktivita každého hráče se výrazně zvyšuje.
- Počet vstřelených branek se zvyšuje, protože hráči mají více příležitostí ke střelbě.
- Brankářovo čtení hry a jeho reakce na měnící se herní situace se stávají efektivnějšími.
- Hra je naplněna neustále se měnícími situacemi.
- Rychlost v herních situacích se zvyšuje, což od hráčů vyžaduje rychlejší duševní i tělesné reakce.
- Díky zvýšenému tempu se všichni členové týmu účastní řešení herních situací, což vede k dělení



Výhody tréninku a hry ve třetině

odpovědnosti mezi hráči.

- Pocit „být důležitou součástí hry“ se díky malým rozměrům hřiště zvyšuje.
- Smysl pro hokej nebo pochopení principů hry se rozvíjí v raném věku.
- Nedochází k žádným zbytečným přerušením hry.

Všeobecná organizace

- Efektivnější využití času a prostoru na ledě.
- Velikost hřiště je úměrná velikosti hráčů.
- Střední pásmo je k dispozici pro další účely (lavička hráčů, místo pro rozcvičení, soutěže dovedností), zatímco hra probíhá ve třetinách.
- Řada týmů může trénovat společně tak, že se o ledovou plochu dělí.

Všeobecný duch účasti a zábavy

- Možnost hrát lední hokej má více dětí.
- Při hraní hokeje zažije více dětí pocit úspěchu.
- Vzniká prostředí, které má stejně vzrušující a zábavnou atmosféru, jako „skutečná“ hra.
- Nadanější i méně nadané děti budou těžit z úzkého kontaktu při hře na ledě.
- Děti jsou podněcovány a motivovány k dalšímu hraní hokeje.
- Hokej bude oslovovat širší spektrum dětí a jejich rodičů a bude jim prospěšný.

PRAVIDLA MINIHOKEJE



Pravidla hry pro chlapce a dívky do 10 let věku

PLATNOST PRAVIDEL

- 1.1. Tato pravidla platí pro turnaje v minihokeji pořádané ČSLH nebo jednotlivými kraji od sezóny 2005/2006 pro družstva žáků 2. a 3. tříd.

HRACÍ PLOCHA

- 2.1. Hrací plochy pro minihokej se vytvoří tak, že na normální hrací plochu se položí mantinely nebo obyčejná hadice. Aby bylo možno udržet kotouč ve hře, doporučuje se vybudovat „rohový mantinel“. „Rohové mantinely“ by měly mít stejnou výšku jako mantinely, které jsou umístěny podél modré čáry.
- 2.2. Minihokej se hraje v útočných, resp. obranných třetinách (na dvou plochách současně).
- 2.3. Střední třetina slouží pro střídání a odpočinek hráčů, pro trenéry a vedoucí mužstev.
- 2.4. Střední třetina je pro účely bodu 2.3. vybavena přenosnými lavičkami.

BRANKY

- 3.1. Používají se normální branky podle pravidel LH.
- 3.2. Branky se umísťují na obvodu kruhů pro vhazování tak, aby za brankou zůstal volný prostor 1,5 m široký pro bezpečné pokračování ve hře i za brankou.

VÝZBROJ A VÝSTROJ

- 4.1. Hráči nastupují k utkání v kompletní výstroji a výzbroji pro lední hokej.
- 4.2. Může se použít odlehčený kotouč.

DRUŽSTVA

- 5.1. Družstva nastupují k utkání minimálně s jedním brankářem a třemi čtveřicemi, (tj. 13 hráči).
- 5.2. Platí povinnost pravidelného střídání celých čtveřic na pokyn zvukového signálu při přerušení hry.
- 5.3. Brankáři mohou střídat kdykoliv při přerušené hře na pokyn trenéra.

HRACÍ DOBA

- 6.1. Hrací doba pro turnaj je 3 x 15 minut hrubého času. Měření času se provádí centrálně pro obě souběžně hraná utkání.
- 6.2. Hrací doba pro jedno přátelské utkání je 4 x 15 minut hrubého času.
- 6.3. Pravidelně po každých 90 ti vteřinách přeruší rozhodčí na pokyn časoměřiče hru a nařídí střídání celých čtveřic.
- 6.4. Přestávky mezi třetinami jsou minimální.



PRAVIDLA MINIHOKEJE

ROZHODČÍ

- 7.1. Utkání řídí jeden rozhodčí, který se pohybuje v prostoru modré čáry.
- 7.2. Jediným bodem pro vhazování je vždy střed hřiště, a to po každém přerušení hry.

PŘESTUPKY PROTI PRAVIDLŮM A TRESTY

- 8.1. Za vyjmenované přestupky (nedovolená hra tělem, bodnutí koncem nebo špičkou hole, sekání, krosček, vražení na mantinel, nedovolená hra vysokou holí) nařídí rozhodčí proti provinivšímu se družstvu vždy trestné střílení.
- 8.2. Za ostatní přestupky (nevyjmenované) rozhodčí napomene hráče bez přerušení.
- 8.3. Postavení mimo hru a zakázané uvolnění v minihokeji neplatí.

TRESTNÉ STŘÍLENÍ

- 9.1. Provádí hráč určený trenérem z těch hráčů, kteří byli v době přestupku na ledě.
- 9.2. Provádí se z prostoru vlastní branky.
- 9.3. Zkrácená hrací doba za trestné střílení se nenastavuje

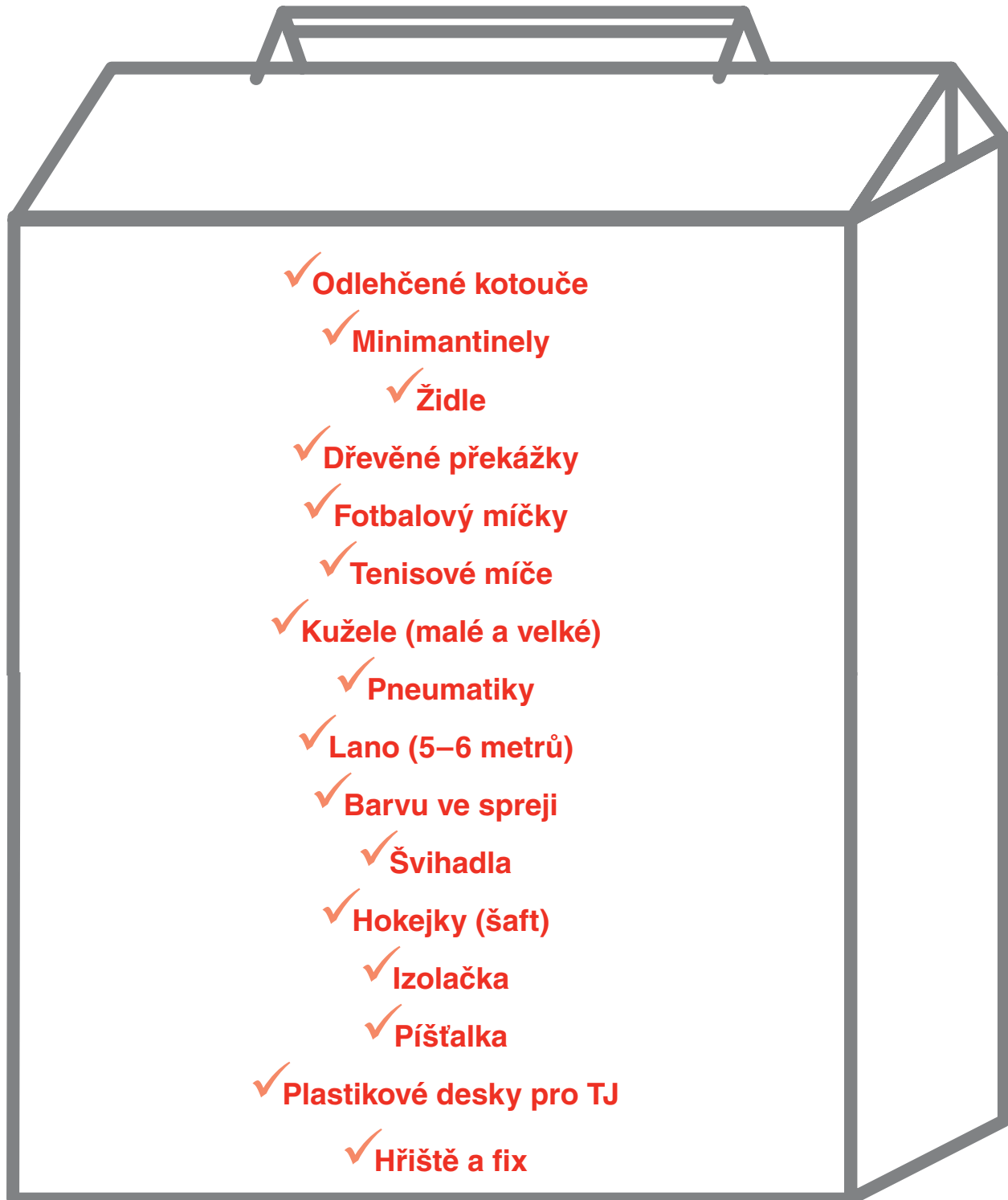
ZÁVĚREČNÁ USTANOVENÍ

- 10.1. Hráči nastupují k utkání s registračním průkazem. Do zápisu o utkání se vepíše jméno, příjmení a rodné číslo hráče.
- 10.2. Ve střední třetině se umístí počítadlo skóre (přehazovací) pro obě hrací plochy samostatně.
- 10.3. Po skončení utkání je možné dohodnout se na provádění trestných střílení, která nemají vliv na výsledek utkání. V turnaji se musí střílející čtveřice vyměnit po každém utkání. Brankáři se střídají pravidelně po každém pokusu.

POMŮCKY



Dole je skříňka na pomůcky. Jedná se o seznam pomůcek, které jsou nezbytné pro úspěšné řízení tréninků. Jakmile trenér získá zkušenosti, může doplnit tento seznam o nové pomůcky, které by mohly zvýšit úspěšnost tréninkového procesu.





Použitá grafická značení

židle	h	kotouč	●	přihrávka	→
kužel	▲	zastavení	—	střelba	⇒
hokejka		bruslení vpřed	→	překážka	—
hráč	X	bruslení vzad	~	přeskok	—↑
trenér	Ⓛ	vedení kotouče	→	překročení	—↑
barevný bod	*	pohyb stranou		skupina hráčů	Ⓐ, ①

Začátečník

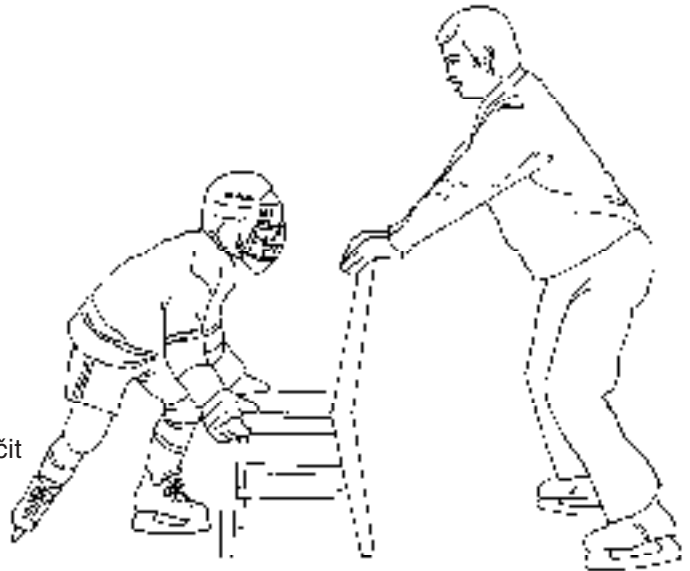
Kde začít ?

První pobyt na ledě může být pro mladého hráče traumatizující událostí. Proto by měl každý trenér nabídnout:

- povzbuzení
- pomocnou ruku
- trpělivost
- chválu

Chůze na ledě

Pro udržení rovnováhy je možné využít židli. Hráč uchopí židli za sedací část. Trenér drží židli za opěradlo a opatrně táhne židli směrem dopředu. Jakmile je dosaženo určité důvěry, může trenér vyvinout lehký odpor. Hráč bude nyní donucen vytočit brusle více do strany, aby pokračoval směrem dopředu. Později se hráč pohybuje se židlí sám.



První krůčky

- pro začátečníky by měla stačit elementární cvičení jako je stoj na jedné noze, pak na druhé s možností podržet se hrazení
- stoj na obou nohách, pokrčit v kolenou do podřepu
- chůze na bruslích za pomoci ruky trenéra
- chůze na bruslích ve dvojicích
- do této doby trenér povzbuzoval začátečníky různými úkoly, aby hráči získali jistotu a pohyblivost na základě pokroku u začátečníků je dalším krokem cvičení pohyblivosti a rovnováhy

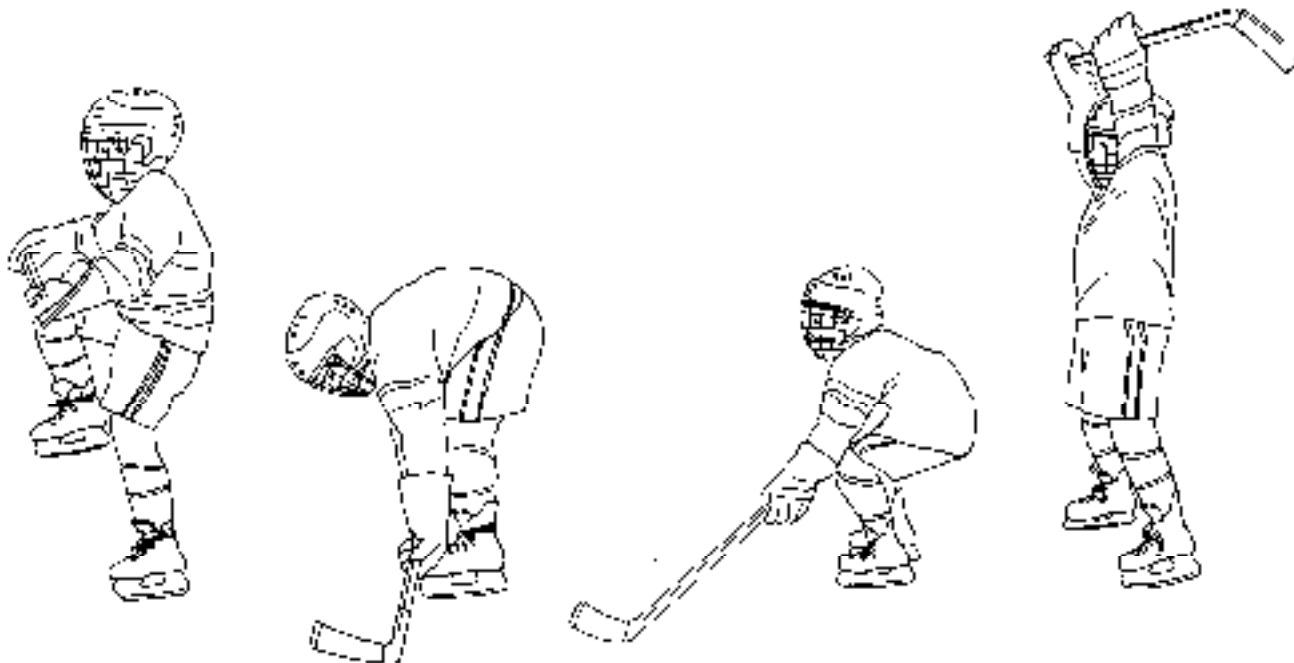




LEKCE A

CVIČENÍ PRO ROZVOJ OBRATNOSTI A ROVNOVÁHY

Krok 1 – Cvičení pro rozvoj obratnosti

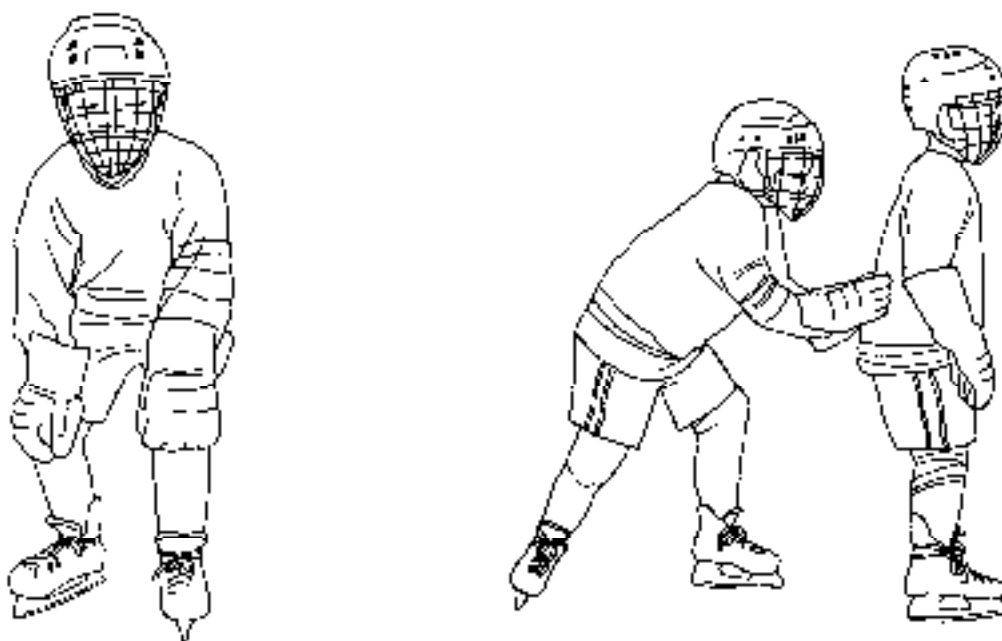


- Zvedni kolena co nejvýš
- Dotkni se špiček bruslí

- Jdi do podřepu
- Zvedni ruce nad hlavu

Krok 2 – Postoj

Cvičení ve dvojicích



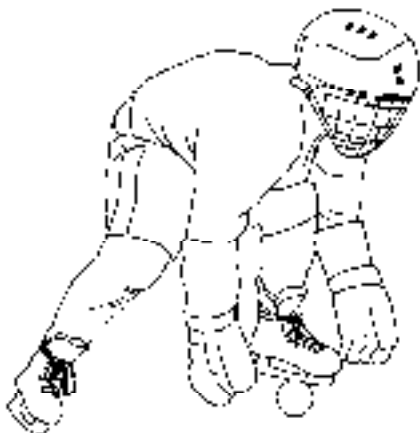
- Jdi do podřepu
- Polož si ruce na kolena. Hráč vytáčí brusle více do stran, aby překonal odpor paží.

- Tlač spoluhráče přes celé hřiště

LEKCE A



Krok 3 – Cvičení tenisovým a fotbalovým míčkem



Umístěte tenisový míček před brusle. Hráč se musí předklonit tak, aby rukama posouval míček dopředu.

POZNÁMKA: kolena musí být pokrčena a brusle vytočeny do stran, aby se hráč pohyboval vpřed



Umístěte fotbalový míč před brusle. Hráč pohybuje míčem vpřed kopáním vnitřní stranou brusle.

POZNÁMKA: Kopejte do míče s citem.

Krok 4 – Překračování překážek



Umístěte překážky na led 3–4 metry od sebe.

Nechte hráče překračovat překážky jednu po druhé. Pokud je nutná asistence, držte hráče za ruku.

Krok 5 – Obraty – Změny směru



Nechte hráče projet mezi kužely:

- v řadě za sebou
- střídavě uspořádané

LEKCE A-1

SPECIFICKÉ CÍLE

1. Nácvik a zdokonalování obratnosti a rovnováhy.
2. Seznámit hráče jak vstát po pádu na led.
3. Seznámit hráče se správným postojem.

KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

1. Rovnováha

Rovnováha je základní dovednost požadovaná pro rozvoj všech ostatních hokejových dovedností. Hráč, který zvládnul rovnováhu, je schopen vedení kotouče, nahrávat a střílet mnohem jednodušeji.



2. Vstávání z ledu



- c. Pokud provádíme vstávání z ledu s holí, hráč drží hůl oběma rukama.

3. Správný postoj



- a. Ze sedu nebo lehu přejdeme do vzporu klečmo („klek na čtyřech“).



- b. Dalším krokem je přechod do kleku a poté do pokleku na jedné noze.

- a. Brusle rovnoběžně v šířce ramen.
- b. Špičky bruslí směřují dopředu.
- c. Nohy pokrčeny v kolenou tak, aby byly v jedné přímce se špičkami bruslí.
- d. Tělo by mělo být lehce nakloněno dopředu.
- e. Hlava vzpřímená.
- f. Hokejku držíme oběma rukama s čepelí na ledě.

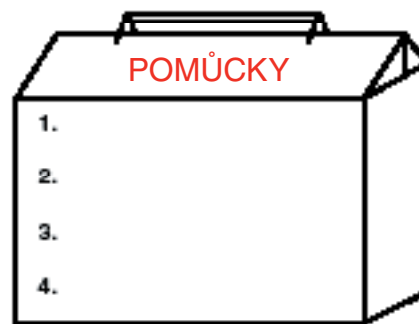
POMŮCKY





1. Tenisové míčky
2. Minimantinely

TRÉNINK A-1







TRENÉR: _____
MUŽSTVO: _____
DATUM: _____
ČAS: _____



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část 	<ol style="list-style-type: none"> Jízda vpravo a vlevo. Změna rychlosti na signál. <p>Rozehřátí: cvičení pro rozvoj obratnosti. a) kolena nahoru d) vzpažit b) předklon c) sed</p>	10 minut
Základní postavení str. A-4 	<ol style="list-style-type: none"> Trenér předvede a zopakuje klíčové body. Hráč zaujme základní postoj Kontrola rovnováhy <ol style="list-style-type: none"> Hráč stojí na levé brusli. Hráč stojí na pravé brusli. Hráč vyskočí 5-10 cm. Dopad do dřepu. Přenášení váhy na špičky a paty. Snažte se najít nejlepší těžiště. <p>Pozn. Všechna cvičení opakujte několikrát</p>	10 minut
Obratnost str. A-4 	<ol style="list-style-type: none"> Trenér ukazuje správnou techniku vstávání z ledu. Hráči jdou na kolena a zvedají se do základního postavení. Hráči leží na břiše. Pomocí paží jdou do kleku a potom do základního postavení. 	5 minut
Rovnováha str. A-2 	<ol style="list-style-type: none"> Při jízdě zvedej kolena tak, aby se dotýkala hokejky, která je v předpažení. 	5 minut
Zábavná část str. A-3 	<ol style="list-style-type: none"> Dej každému hráči tenisový míček. Hráč udeří míčkem o led a chytí ho. Hráči ve dvojicích (3-4 metry od sebe), v předklonu kutálejí míček ke spoluhráči a vrací se na původní místo. Hráč přihrává kopnutím vnitřní stranou brusle spoluhráči. 	10 minut



TRÉNINK A-1

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Rovnováha a obratnost	Hráči následují trenéra, který se pohybuje pomalu okolo hřiště a mění směr jízdy.	5 minut 
Rovnováha a obratnost 	Hráči jsou rozmístěni okolo mantinelu na delší straně hřiště. Na špičkách bruslí se snaží dojít na druhou stranu.	5 minut 
Čas her	„Hra na rybáře“ Hráči stojí v řadě podél hrazení. Jeden hráč stojí uprostřed hřiště. Na znamení trenéra musí hráči na druhou stranu. Hráč uprostřed se je snaží chytit. Hráči, kteří jsou chyceni pomáhají prvnímu hráči chytat ostatní.	10 minut 

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____



LEKCE A-2



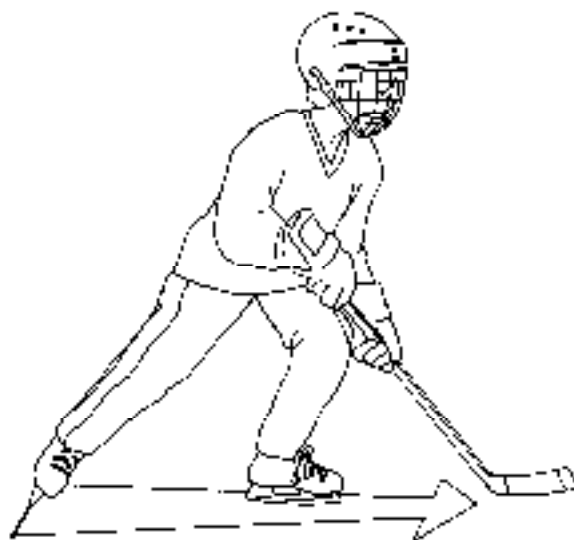
SPECIFICKÉ CÍLE

1. Opakovat základní postoj, rovnováhu a obratnost.
2. Seznámit hráče s odrazem jednou nohou z „T – postavení“.
3. Seznámit hráče se skluzem na dvou bruslích.
4. Seznámit hráče se skluzem na jedné brusli.

KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

1. Základní postoj (Lekce A-1)

2. „T – postavení“



- a. Nasměřujte přední brusli do směru pohybu
- b. Zadní brusli posuňte lehce za přední, tím vytvoříte jakési „T“. Celá brusle by se měla dotýkat ledu. Váhu přeneste na zadní brusli.
- c. Silně se odrazte zadní bruslí . To zahrnuje napnutí zadní nohy, které zatlačí bruslí dolů proti ledu
- d. Důraz na odraz, odrazová noha napnutá, druhá noha pokrčená, hlava vzhůru

3. Skluz na obou bruslích



- e. Několika odrazy získejte rychlost
- f. Zaujměte základní postoj (Lekce 1)
- g. Časté chyby :
 1. Kolena jsou tlačena dovnitř, proti sobě
 2. Dolní končetiny jsou příliš napnuté v kolenou
 3. Horní část těla je příliš předkloněna
 4. Hráč se dívá dolů na led
 5. Hráč nedrží hůl oběma rukama
 6. Hůl není blízko ledu

4. Skluz na jedné brusli



Základním principem bruslení je, že jedna noha musí být pod těžištěm těla za všech okolností. Bruslení na jedné nebo druhé noze je nejčastějším hráčovým úkonem. Je proto nezbytné, aby se hráč naučil rovnováze a skluzu na jedné noze.

Časté chyby :

- Chybný základní postoj
- Váha není přenesena dopředu na podpůrnou nohu
- Hráč je na vnitřní nebo vnější hraně brusle

POMŮCKY

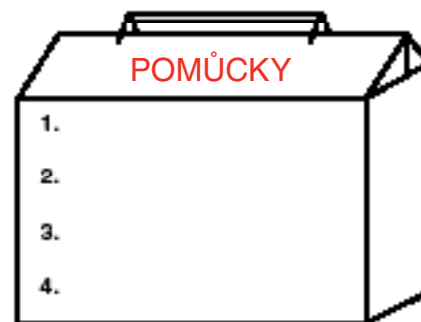
- Překážky pro rozvoj pohyblivosti
- Tenisové míče
- Minimantinely



TRÉNINK A-2



TRENÉR: _____
MUŽSTVO: _____
DATUM: _____
ČAS: _____



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část	1. Hráči bruslí kolem hřiště doprava.	2 minuty
Rozcvičení – opakování	Vykonejte cvičení pro rozcvičení z Lekce A - 1	5 minut
Postoj a Obratnostní bruslení (opakování) 	<ol style="list-style-type: none"> Zopakujte klíčové body nácvičku postoje a vstávání z ledu. Hráči leží na zádech. Na signál se přetočí na břicho, zvednou se na kolena a poté se vrátí do základního postoje. Zopakujte 4-5 krát. Hráči se postaví na jednu stranu kluziště. V jízdě vpřed padnou na kolena a opět se zvednou a přebuslí na druhou stranu kluziště. Několikrát zopakujte. 	7 minut
Rovnováha (opakování) str. A-3 	Umístěte překážky přibližně metr od sebe. Hráči se seřadí a překračují překážky jednu po druhé.	7 minut
T – Postavení (seznámení) 	<ol style="list-style-type: none"> Hráči se seřadí podél mantinelu. Umístěte pravou brusli za levou do tvaru „T“ Odrazte se pravou bruslí a skluzem na levé jeďte co nejdále. Zopakujte s využitím levé nohy. 	5 minut
Skluz – Obě nohy (seznámení) str. A-7 	<ol style="list-style-type: none"> Zopakujte klíčové body a předvedte. Hráči se seřadí u postraních mantinelů Několikrát se odrazte a pak jeďte skluzem na obou bruslích. Udržujte základní postoj a několikrát zopakujte. 	7 minut

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Skluz – Jedna noha (seznámení) str. A-8 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zopakujte klíčové body návniku a předvedte. 2. Hráči se seřadí podél postranních mantinelů. S využitím mantinelů jako podpory, procvičujte stání na jedné a potom druhé noze. Zachovávejte základní postoj. 3. Zopakujte cvičení 2 bez pomoci mantinelů. 4. Seřadte se podél mantinelu <ol style="list-style-type: none"> a) několika odrazy získajte rychlost a skluzem jeďte co nejdále b) Zopakujte s prostřídáním obou nohou 	10 minut
Čas her	„Hra na policajty a zloděje“ <ol style="list-style-type: none"> a) Hráči jsou v bezpečí do té doby, co se nacházejí v jednom ze dvou rohových kruhů (úkrytů). Nesmí však zůstat déle než 5 vteřin. b) Kruh ve SP je vězení. c) Trenéři jsou policajti. d) Hráči jsou zloději. e) Jakmile se policajt dotkne hráče (zloděje), musí hráč do vězení. f) Takto chycený hráč může být osvobozen tím že se ho jiný zloděj dotkne. 	7 minut

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____

LEKCE A-3



SPECIFICKÉ CÍLE

1. Opakujte „T – postavení“, skluz na obou i na jedné brusli, rovnováhu a obratnost.
2. Seznámit hráče s odrazem –skluzem - odrazem
3. Seznámit hráče s vyjížděním oblouků - slalom.
4. Seznámit hráče se zastavením jednostranným pluhem.

KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

1. „T – postavení“:

Opakování z lekce A-2 – „T“ odraz, skluz na jedné a na obou bruslích.

2. Odraz – skluz – odraz:



- a. Umístíte pravou brusli za levou do tvaru „T“.
- b. Odrazte se pravou nohou, po odrazu napnout nohu a skluzem jízda na levé brusli.
- c. Rychlým pohybem levé nohy zaujměte opět pozici „T“ za pravou nohu před dalším odrazem.
- d. Opakujte s využitím obou nohou.

3. Vyjíždění oblouků – slalom



- a. Brusle jsou od sebe vzdáleny na šířku ramen.
- b. Vnitřní brusle určuje směr.
- c. Hlava a ramena zahájí pohyb.
- d. Kolena jsou pokrčena, trup předkloněn mírně vpřed.
- e. Následujte hůl.

Zopakujte cvičení na obě strany

4. Zastavení jednostranným pluhem:

„1 hodina“ – představuje přibrzdění pravou bruslí proti jedné hodině na ciferníku.

„11 hodin“ – představuje přibrzdění levou bruslí proti jedenácté hodině na ciferníku.

- Ze základního postavení hráč jede vpřed.
- Hráč jede skluzem na obou bruslích v základním postoji.
- Vytočte špičku pravé nohy dovnitř. Tlačte brusli proti 1 hodině na ciferníku.
- Váhu udržujte na přední části brzdící nohy.
- Kolena jsou pokrčena a trup držíme vzpřímeně (rovná záda).



POMŮCKY

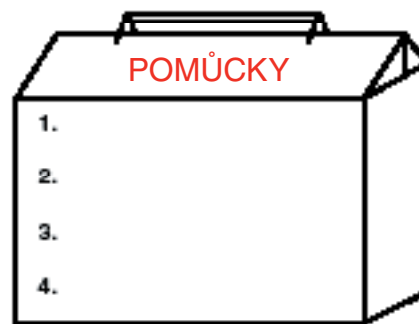
- Židle, kužele, hole
- Tenisové míčky
- Minimantinely



TRÉNINK A-3



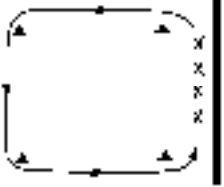






TRENÉR: _____
MUŽSTVO: _____
DATUM: _____
ČAS: _____



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část	Bruslení vlevo	2 minuty
Průpravná část (seznámení a opakování) 	<ol style="list-style-type: none"> Chůze po ledě, zvednete vysoko kolena. Chůze po „patách“. Jedte skluzem po jedné brusli, druhá noha vzadu. Pří jízdě vpřed na znamení na obě kolena a vztyk. Překážková dráha. Používejte židle, kuzele, hole nebo rukavice jako překážky. <ol style="list-style-type: none"> Trenér předvede dráhu, kterou budou ostatní následovat. Dráhu upravte tak, aby hráči museli provádět krátký oblouk. 	10 minut
Skluz - Obě nohy (opakování)	<ol style="list-style-type: none"> Několika odrazy získáte rychlost a pak jedte skluzem napříč hřištěm na obou bruslích s: <ol style="list-style-type: none"> nohama u sebe. nohama od sebe (na šířku ramen). nohama od sebe tak, jak je to nejvíce možné. nohama od sebe (na šířku ramen) v podřepu. každý cvik zopakujte 3 – 4 krát. 	5 minut
„T – odraz“ (opakování) str. A-7 	<ol style="list-style-type: none"> Zopakujte klíčové body (Lekce A-2). Hráči se postaví podél postranních mantinelů a provedou „T - odraz“. Na signál sledujte, jak daleko jsou hráči schopni dojet pouze jedním odrazem. Opakujte 3 krát. Hráči střídají obě nohy. 	4 minuty
Odraz – skluz – odraz (seznámení) str. A-11 	<ol style="list-style-type: none"> Zopakujte a předvedte klíčové body. Začněte stejným způsobem jako v předchozím cvičení. Hráči se odrážejí stejnou nohou napříč kluzištěm. Ujistěte se, že při odrazu je noha vždy zcela napnutá. Zopakujte cyklus „odraz – uvolnění“ co nerychleji. Jízda na koloběžce. Odrazové nohy prostrčte. Zopakujte 5–6 krát. 	7 minut



TRÉNINK A-3

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Krátký oblouk (seznámení) str. A-11 	<ol style="list-style-type: none">1. Hráči se seřadí podél postranních mantinelů.2. Na signál se hráči rozjedou dopředu a po sedmi metrech jedou skluzem (obě nohy).3. Až dosáhnou kužele udělají krátký oblouk a pokračují k dalšímu kuželi.4. Druhý hráč vyjede poté, co první dosáhl prvního kužele.	7 minut 
Zábavná část	<ol style="list-style-type: none">1. Hráči se rozdělí na dva týmy. Každý tým zůstává na jedné polovině hřiště. Každý hráč má svůj tenisový míček.2. Pokuste se naházet co nejvíce míčků na soupeřovu polovinu hřiště.3. Tým, jenž má po skončení hry na své polovině míčků nejméně, vyhrává.4. Zopakujte 3 krát.	7 minut 
Zastavení jednostranným pluhem  (Část 1) (Seznámení)	<ol style="list-style-type: none">1. Zopakujte a předvedte klíčové body.2. Hráči stojí na místě.3. Otoč patou ven a špičku dovnitř.4. Tlač brusli ve směru jedné hodiny na ciferníku.5. Přibržděním se snaž utvořit malou hromádku sněhu.6. Opakuj levou nohou proti „11 hodině“.7. Opakuj třikrát každou nohou.	3 minuty 
Zastavení jednostranným pluhem (Část 2) (Seznámení)	<ol style="list-style-type: none">1. Hráči se seřadí podél mantinelů. Na signál bruslí vpřed.2. V průběhu skluzu otočí hráč špičku pravé nohy dovnitř. To je zastavení „1 hodina“.3. Brzdi do zastavení.4. Opakuj třikrát každou nohou.	6 minut 
Čas her	Hra „baba“. <ol style="list-style-type: none">a. Určený hráč má „babu“.b. Pokud se dotkne jiného hráče – ten se zastaví a stojí ve stoji rozkročném.c. Chycený hráč se může osvobodit jen tím, že mu jiný hráč projede mezi nohama.	9 minut 

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____

LEKCE A-4

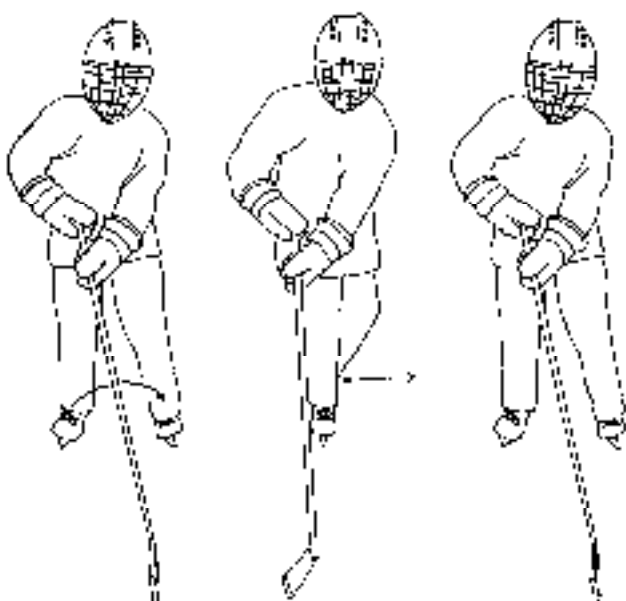


SPECIFICKÉ CÍLE

1. Opakovat lekce A-1 až A-3
2. Návčik pohybu do stran
3. Návčik překládání vpřed

KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

1. Pohyb do stran:

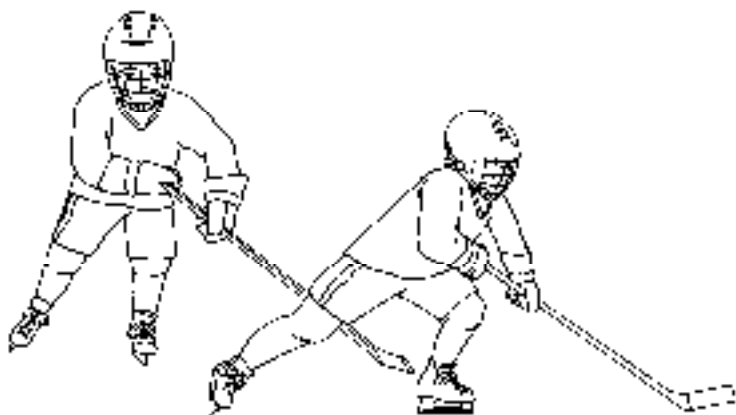


- a. Hráči začínají ze základního postoje.
- b. Tělo se v pravém úhlu přemísťuje do směru pohybu. Neotáčejte tělo do směru jízdy.
- c. Hůl držte před sebou.
- d. Ze začátku jeďte pomalu, poté co hráči zvládnou cvik, zrychlete tempo.
- e. Pokrok:
 1. Posuňte pravou nohu před levou.
 2. Přeložte levou brusli zpoza pravé a umístěte zpět do základní polohy.
 3. Zopakujte kroky 1 a 2 tolikrát, kolikrát to bude nutné.

4. Překládání vpřed:

Rychlost se rozvíjí rychlým, krátkým překládáním. Jakmile rychlost vzrůstá, frekvence odrazu a délka odrazu se mění.

- a. Překládání začíná tím, že přeneseme všechnu tělesnou hmotnost na odrazovou nohu.
- b. Noha se natočí na 35 až 40 stupňů a odraz je veden dolů a do strany.
- c. Jakmile odrazová noha jde směrem do strany, koleno druhé nohy je tlačeno dopředu.
- d. Tlačte odrazovou nohu dolů a do strany tak, jak je to jen možné, až do natažení.



- e. Váhu přeneste na přední nohu a odrazová noha se lehce zvedne z ledu.
- f. Koleno jde dopředu, noha je pokrčena. Udržuj brusli těsně nad ledem.
- g. Nyní jste připraveni začít další překládání druhou nohou.

POMŮCKY

1. Kužele
2. Překážky
3. Tenisové míčky
4. Minimantinely



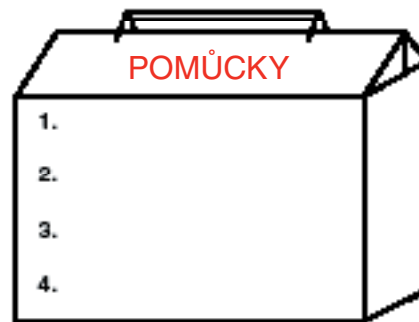
TRÉNINK A-4

TRENÉR: _____

MUŽSTVO: _____

DATUM: _____



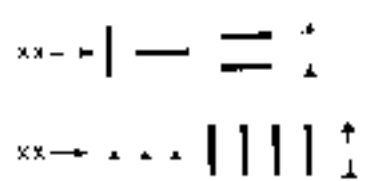




ČAS: _____



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část	1. Bruslení doprava kolem hřiště.	2 minuty
Průpravná část (opakování) 	1. Bruslete vlevo kolem hřiště a provádějte cvičení pro rozvoj obratnosti : a) Předklon. b) Hluboký dřep. c) Vzpažení. d) Výskoky. 2. Zopakujte cvičení v opačném směru.	5 minut
Zastavení jednostranným pluhem (opakování) 	1. Zopakujte a předvedte „Zastavení 1 hodina“. 2. Hráči se seřadí podél mantinelů do dvou řad. Hráč vpředu táhne svého partnera pomocí hole. 3. Zadní hráč se snaží zpomalovat využitím „Zastavení 1 hodina“. 4. Na druhé straně si hráči vymění role.	5 minut
Překládání vpřed (seznámení) 	1. Hráči se rozestaví podél postranních mantinelů. 2. Zaujměte základní postoj. Start na signál, odrazová a uvolňovací fáze nejdříve na levé, poté na pravé noze. 3. Několikrát zopakujte.	5 minut
Vyjíždění oblouků (opakování) 	1. Zopakujte klíčové body. 2. Rozestavte dráhu z kuželů. 3. Vyjíždění oblouků kolem kuželů a bruslením vpřed se vraťte na začátek.	5 minut

TRÉNINK A-4



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Zábavná část 	<ol style="list-style-type: none"> Každý hráč dostane tenisový míček. Při bruslení si házejí s míčkem. Při bruslení hráči kutálejí míček před sebou. Pomocí vnitřní strany brusle pohybují míčkem dopředu. Střídejte nohy. 	5 minut 
Cvičení na stanovištích 	<ol style="list-style-type: none"> Stanoviště 1: <ol style="list-style-type: none"> Připravte překážky a kužele. <ol style="list-style-type: none"> Hráči překonají první překážku, roztáhnou brusle při druhé, třetí překážku projedou s bruslemi u sebe a čtvrtou přeskočí. Stanoviště 2: <ol style="list-style-type: none"> Připravte překážky a kužele. <ol style="list-style-type: none"> Hráči objedou kužele, přeskočí překážku, a projedou pod překážkou. Stanoviště 3: <ol style="list-style-type: none"> Zopakovat techniku vstávání z ledu. <ul style="list-style-type: none"> Pád na kolena a vztyk. Pád na kolena, na břicho a vztyk. Začínají na zádech, přetočí se na břicho a vztyk. 	15 minut 
Pohyb do stran (seznámení) 	<ol style="list-style-type: none"> Zopakujte a předvedte klíčové body. Hráči se seřadí podél mantinelu, čelem do hřiště. Rozpočítejte hráče po třech. Hráči s jedničkou bruslí dopředu o 3 metry, hráči s dvojkou o 2 metry a hráči s trojkou o 1 metr. Hráči se vrátí do základního postavení a udělají: <ol style="list-style-type: none"> jeden úkrok doleva, jeden úkrok doprava. 2 úkroky doprava, 2 doleva. 3 úkroky doprava, 3 doleva. 	10 minut 
Čas her (seznámení)	Hra na „babu“ <ol style="list-style-type: none"> Jeden hráč je pronásledovatel. Pronásledovatel se snaží dotknout „zmrazit“ co nejvíce hráčů. Jediná obrana je stát zcela nehybně, když se k vám pronásledovatel blíží. Pokud se pronásledovatel dotkne hráče, který je v pohybu, vyřadí ho ze hry. 	8 minut 

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____

LEKCE A-5

SPECIFICKÉ CÍLE

1. Opakujte pohyb do stran (Lekce A-4)
2. Nácvik základního postavení pro bruslení vzad.
3. Nácvik chůze vzad.
4. Nácvik skluzu vzad na obou bruslích.

KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

1. Základní postavení pro pohyb jízdy vzad:



- a. Postoj pro bruslení vzad je podobný sedu na židli.
- b. Kolena jsou pokrčená a záda rovná.
- c. Chodidla i kolena jsou od sebe vzdálena na šířku ramen.
- d. Těžiště je níže.
- e. Hlavu nechte zvednutou, mějte vypnutá prsa, ramena dozadu.
- f. Rovnoměrně rozdělte svou tělesnou váhu na obě brusle.

POMŮCKY

1. Překážky
2. Kužele
3. Tenisové míčky
4. Odlehčené kotouče
5. Minimantinely

TRÉNINK A-5

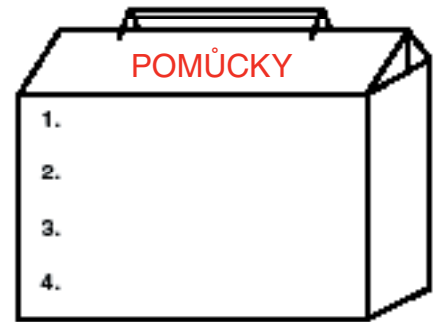


TRENÉR:

MUŽSTVO:

DATUM:



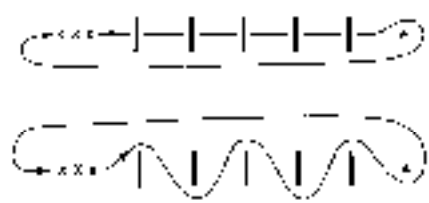




ČAS:



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část	1. Bruslení vlevo.	2 minuty
Průpravná část (opakování)	1. Cviky pro rovnováhu. Hráči jsou na místě. a) Postaví se na špičky. b) Postaví se na paty. c) Poskakují nahoru a dolů. d) Poskakují do stran a dozadu. 2. Pohyblivost. a) Přejděte kluziště na špičkách. b) Přejděte kluziště na patách. c) Přeběhněte kluziště. d) Přepochodujte kluziště (kolena zvedat co nejvíce do výšky). e) Přeskákejte kluziště (3 skoky na levé brusli pak 3 skoky na pravé).	10 minut
Pohyb do stran (opakování)	1. Zopakujte a předvedte klíčové body. 2. Uspořádejte hráče stejně jako v lekci A-4. 3. Hráči udělají 3 úkroky doprava, pak 3 úkroky doleva. Několikrát opakujte. 4. Trenér určuje směr pohybu a hráči reagují úkroky do určeného směru.	7 minut
Základní postoj pro bruslení vzad (seznámení) 	1. Zopakujte a předvedte klíčové body. 2. Hráči provedou základní postavení a poté se narovnaj. Opakujte několikrát 3. Hráči padnou na kolena a opět se zvednou do základního postoje.	6 minut
Chůze vzad (seznámení) 	1. Hráči se rozmístí podél mantinelů, čelem k mantinelu vzdálení od sebe na jeden metr. 2. Hráči zaujmou základní postoj. 3. Chůze vzad přes šířku hřiště. Brusle v obrácené „V“ pozici. Zvedejte nohy, přenášejte váhu z jedné na druhou nohu.	5 minut



TRÉNINK A-5

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Skluz vzad (seznámení) 	<ol style="list-style-type: none">Hráči se seřadí podél mantinelu čelem k mantinelu.Na signál se odrazí od mantinelu se snahou jet skluzem co nejdále.Zopakujte 4–5 krát.	5 minut 
Zábavná část 	<ol style="list-style-type: none">Štafeta.<ol style="list-style-type: none">Připravte překážky a kužele. Hráči přeskochí přes překážky, objedou kužele a vrátí se zpět. Štafetu předají dotknutím.Stejná formace. Hráči objedou překážky a kužele a předají štafetu.	10 minut 
Rovnováha a obratnost (opakování)	Hráči začínají podél postranních mantinelů. Jeden hráč tlačí druhého napříč kluzištěm. Hráč, který je tlačěn, balancuje jen na jedné noze (min. 10 cm nad ledem). Po přejetí celého hřiště si hráči prohodí pozice.	5 minut 
Čas her (seznámení) 	Hra – ne více než 3 na 3 s použitím tenisového míčku nebo odlehčeného kotouče. <ol style="list-style-type: none">Hra ve třetině, hra na malém prostoru.Použijte kužele na místo branek.Gól se počítá když se kotouč (míček) dotkne kužele.	10 minut 

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____

LEKCE A-6

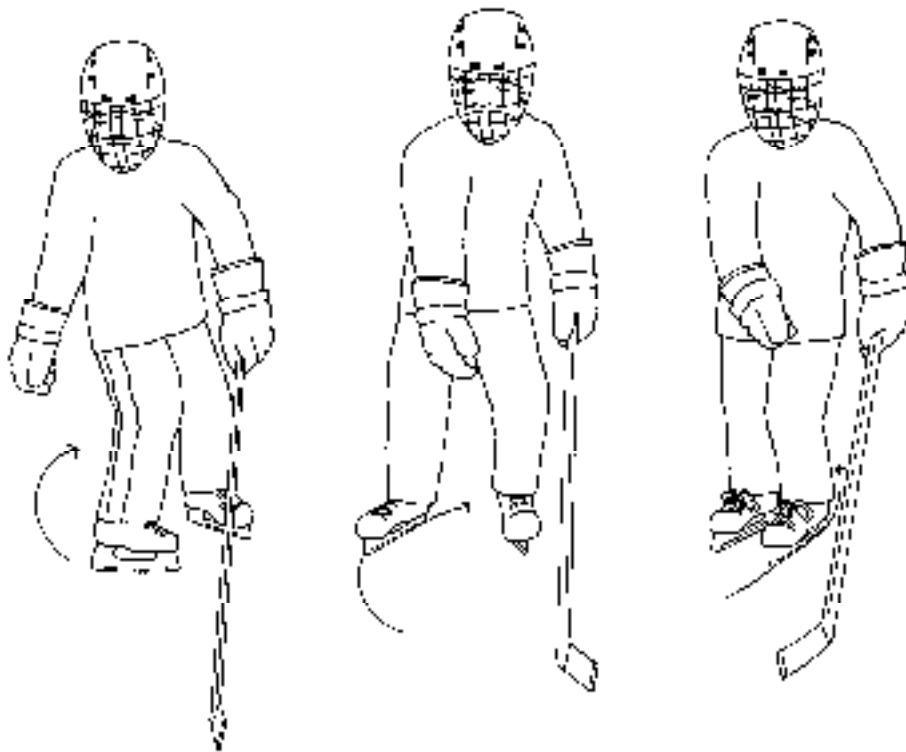


SPECIFICKÉ CÍLE

1. Opakovat postoj pro jízdu vzad. (Lekce A-5).
2. Opakovat chůzi vzad (Lekce A-5).
3. Opakovat skluz vzad (Lekce A-5).
4. Návčik „C – oblouk“ pro začátek bruslení vzad.
5. Návčik „V – zastavení“ pro zastavení z jízdy vzad.

KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

1. „C – oblouk“ pro začátek bruslení vzad:



- a. Začněte ze základního postoje.
- b. Otočte patu pravé nohy (řídící noha) co nejvíce směrem ven. Rotace nohy v kyčelním kloubu směřuje dovnitř
- c. Z podřepu a tlakem do ledu protáhni nohu, noha opíše půlkruh, vnitřní hrana brusle se zařízne do ledu, váha je na řídící noze
- d. Finální odraz přichází od palce, když je kotník ve flexi.
- e. Navraťte pravou brusli na její původní místo, tedy vedle levé brusle.
- f. Pravá noha (podpurná noha) musí zůstat přesně pod hráčovým tělem.
- g. Zopakujte i s levou nohou.

2. „V – zastavení“ při bruslení vzad:



- h. Brusle jsou od sebe vzdáleny na šířku ramen.
- i. Paty jsou u sebe, palce od sebe.
- j. Tělo se lehce nakloní. Tím vznikne odpor čepelí bruslí proti ledu.
- k. Lehce se ohněte v kolenou, v průběhu první fáze zastavení.
- l. V závěrečné fázi zastavení se nohy narovnejí, tlak je nyní na nožích bruslí.
- m. Zastavení by měl hráč zakončit návratem do základního postoje, aby byl připraven na další pohyb.

POMŮCKY

- 1. Tenisové míčky
- 2. Minimantinely



TRÉNINK A-6

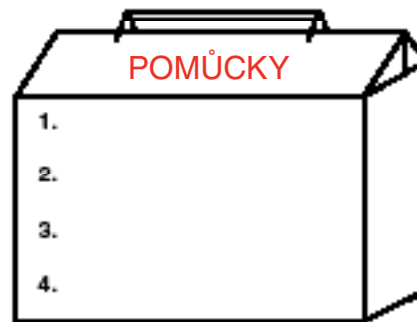


TRENÉR:


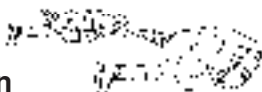





MUŽSTVO:

DATUM:

ČAS:



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část	<ol style="list-style-type: none"> Každý hráč dostane tenisový míček. Poté si najde volné místo, na kterém bude procvičovat kontrolu nad míčkem. 	5 minut
Průpravná část (opakování) 	<ol style="list-style-type: none"> Hráči se rozdělí do dvojic podél postranních mantinelů. Hráč vzadu uchopí hráče před sebou za boky a tlačí ho před sebou. Tlačенý hráč provádí tyto úkony : <ol style="list-style-type: none"> Skluz na obou nohou v základním postoji. Skluz na jedné noze. Jednou na pravé, jednou na levé. Přibrzduje tahajícimu hráči použitím „Zastavení 1 hodina“. Stejně podmínky i cvičení jako v prvním bodě s tím rozdílem že hráči se navzájem táhnou s využitím dvou holí. 	10 minut
Postoj pro pohyb jízdy vzad, chůze a skluz (opakování) 	<ol style="list-style-type: none"> Zopakujte klíčové body pro základní postoj. Zaujměte základní postoj. <ol style="list-style-type: none"> Chůze přes šířku hřiště <ol style="list-style-type: none"> Přenášejte váhu z jedné strany na druhou. Zvedejte brusle. Koncentrujte se na odražení od ledu pro vyvinutí síly. Hráči se rozdělí do dvojic. Jeden hráč tlačí toho druhého pomocí dvou holí. Tlačенý hráč jede skluzem vzad v základním postavení. 	5 minut
„C – oblouk“ (seznámení) 	<ol style="list-style-type: none"> Zopakujte a předvedte klíčové body. Hráči položí obě ruce na hrazení (ruce od sebe na šířku ramen). <ol style="list-style-type: none"> Procvičujte „C – oblouk“ oběma nohama. Hráči odstoupí od mantinelu <ol style="list-style-type: none"> Zaujměte základní postavení. Váhu přeneste na jednu stranu. Odrazte se s využitím „C – oblouku“. Vraťte brusle do původní polohy. Zopakujte cvičení napříč kluzištěm. 	10 minut

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
<p>Závěrečná část</p> <p>Koordinace nohou a rukou </p> <p>Posilování svalů ramen </p> <p>Síla rukou </p>	<ol style="list-style-type: none"> Hráči budou imitovat pohyby zvířat : <ol style="list-style-type: none"> Přeběhnout led jako medvěd. Plazit se po ledě jako žížala. Plazit se po ledě jako tuleň - odráží se tedy pouze rukama. 	<p>10 minut</p> 
<p>Zastavení při bruslení vzad (seznámení)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> Zopakujte a předvedte klíčové body. Hráči se seřadí čelem k mantinelům v základním postoji. <ol style="list-style-type: none"> Na signál se odráží a jedou skluzem vzad. Zastavení začíná vytočením špiček směrem ven, tělo lehce nakloní dopředu. Zopakujte 4–5 krát. Hráči se rozdělí do dvojic. Jeden hráč je tlačěn druhým hráčem vzad, pomocí hole. Tento hráč si bude procvičovat vytočení špiček a naklonění těla. Na konci hřiště si hráči vymění role. 	<p>10 minut</p> 
<p>Čas her (seznámení)</p>	<p>Hra „na policajty a zloděje“</p> <ol style="list-style-type: none"> Hráči jsou v bezpečí do té doby, pokud se nacházejí v jednom ze dvou rohových kruhů (úkrytů). Nesmí však zůstat déle než 5 vteřin. Kruh ve SP je vězení. Trenéři jsou policajti. Hráči jsou zloději. Jakmile se policajt dotkne hráče (zloděje), musí hráč do vězení. Takto chycený hráč může být osvobozen tím že se ho jiný zloděj dotkne. 	<p>10 minut</p> 

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____

LEKCE A-7



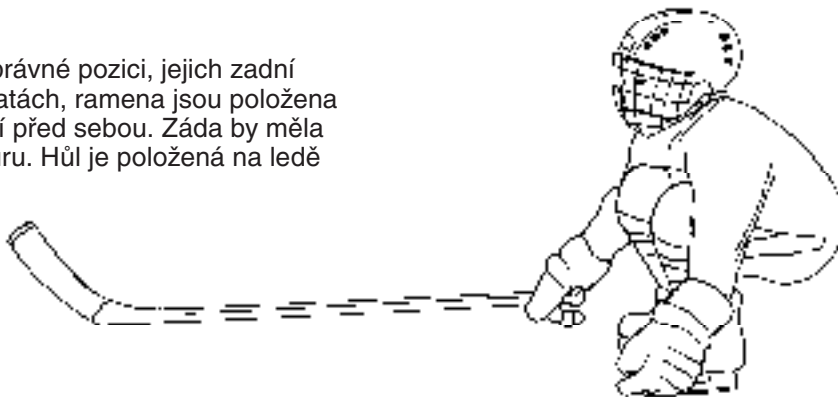
SPECIFICKÉ CÍLE

1. Opakovat „C – oblouk“ (Lekce A-6).
2. Opakovat „V – zastavení“ při bruslení vzad (Lekce A-6).
3. Opakovat další dovednosti (Lekce A-1 až A-6).

KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

1. Dřep:

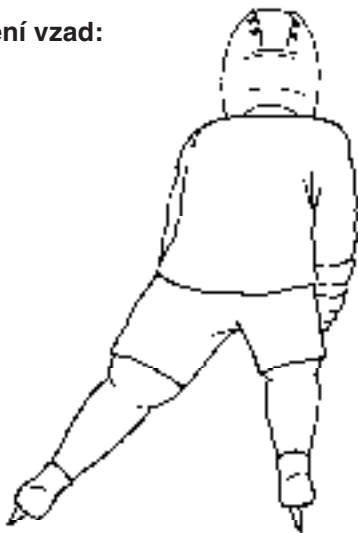
- a) Pokud jsou hráči ve správné pozici, jejich zadní část těla spočívá na patách, ramena jsou položena na kolenu a ruce mají před sebou. Záda by měla být rovná a hlava vzhůru. Hůl je položena na ledě a směřuje dopředu.



2. Poskoky na místě:

Hráči začínají cvik ze základního postavení. Při dopadu by měla být pokrčená kolena.

3. Bruslení vzad:



- a) Hráči začínají ze základního postavení.
- b) Všechnu váhu přeneste na jednu nohu. Před překládáním musí být nohy blízko u sebe.
- c) S využitím přední části čepule brusle, zatlač bruslí směrem do strany až do protažení nohy.
- d) Jakmile je překládání dokončeno, přeneste váhu na druhou nohu a zvedněte odrazovou nohu.
- e) Ohněte koleno odrazové nohy, pohyb směřuje k druhé noze. Brusle je blízko ledu.
- f) Zatímco se odrazová noha vrací k řídicí (přední) noze, začněte překládání druhou nohou.
- g) Pokračujte střídáním obou nohou. Ujistěte se že váha je přenesena na odrazovou nohu.

POMŮCKY

1. Tenisové míčky
2. Provaz 5–6 metrů dlouhý
3. Minimantinely



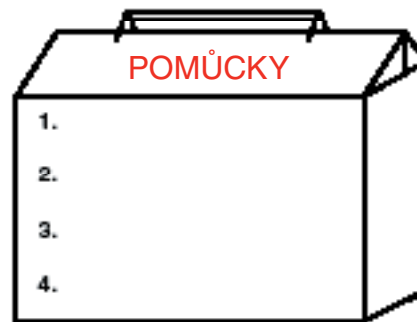
TRÉNINK A-7



TRENÉR:

MUŽSTVO:

DATUM:






ČAS:



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část	1. Bruslení vpravo.	2 minuty
Průpravná část (opakování)  Dále zahrnuje správné zastavení na koncích kluziště. 	1. Dřep a) Rozbruslete se 2–3 odrazy, skluz na obou bruslích, pak přejděte do dřepu 2. Poskoky na jednom místě a) Na povel vyskočí hráči co nejvýše a nejdále jak mohou. 3. Rovnováha na místě a) Balancujte na jedné noze tak dlouho, jak jen to bude možné. 4. Přeběhněte kluziště na bruslích. 5. Bruslete, padněte na kolena a opět se zvedněte. 6. Ležte na zádech, přetočte se na břicho, zvedněte se a pokračujte v bruslení přes kluziště. 7. Rozbruslete se (3–4 odrazy), sklouzněte po břiše na led, přetočte se, zvedněte se a pokračujte v bruslení přes kluziště. 8. Tenisové míčky a) Strkejte před sebou míček s pomocí rukou. Každý z těchto cviků zopakujte 2–3 krát.	20 minut
Pohyb do stran (opakování)	1. Hráči se rozdělí do skupin po 6. Trenér pohybem hole určuje směr pohybu hráčů. Hráči se pohybují do stran po 3–4 krocích. 2. Pokuste se donutit hráče k mírnému pohybu dozadu v průběhu těchto cvičení.	5 minut
Start a zastavení v jízdě vzad Jízda vpřed a zastavení jednostranným pluhem (opakování)	Začněte bruslit vzad napříč kluzištěm a zastavte s použitím „V – zastavení“. Zpátky bruslete jízdou vpřed a zastavte („zastavení 11 hodin“ nebo „zastavení 1 hodina“).	5 minut

TRÉNINK A-7



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Bruslení vzad (seznámení)	<ol style="list-style-type: none"> Hráči začínají podél postraních mantinelů. Na signál začnou hráči bruslit vzad (s využitím „C – oblouk“) napříč kluzištěm. Několikrát opakujte. 	5 minut 
Zábavná část (seznámení) Posilování břišních svalů a nohou Využití čepelí brusle Vstávání z ledu	<ol style="list-style-type: none"> Vyměňte pozici co nejrychleji <ol style="list-style-type: none"> Ležte na zádech, přetočte se na břicho, zvedněte se a bruslete 4 metry vpřed, pak 4 metry vzad. Pak poskočte do strany (3 krát doleva, 3 krát doprava) lehněte na břicho a zvedněte se do základního postavení. Ležte na zádech s rukama překříženýma na prsou. Zkuste se postavit bez pomoci rukou. Sedíte v tureckém sedu s rukama překříženýma na prsou. Pokuste se vstát bez pomoci rukou. 	8 minut 
„T – odraz“ (opakování)	<ol style="list-style-type: none"> Hráči se rozmístí podél postranních mantinelů s jednou bruslí, která se dotýká mantinelu. Druhá noha je natažena dopředu. Odrazte se a jedte skluzem 1 - 2 metry a v tomto cvičení pokračujte než přejedete celé hřiště. 	5 minut 
Čas her	Přeskoky přes provaz <ol style="list-style-type: none"> Trenéři mají provaz 5–6 metrů dlouhý. Hráči utvoří kolem trenérů kruh. Trenéři roztočí provaz těsně u ledu a úkolem hráčů je ho přeskočit. Jakýkoliv hráč, který se provazu dotkne vypadává z kola. 	8 minut 
Bruslení	Hra na honěnou Jakmile se vedoucí (pronásledovatel) dotkne hráče, hráč opustí hrací plochu.	12 minut 

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

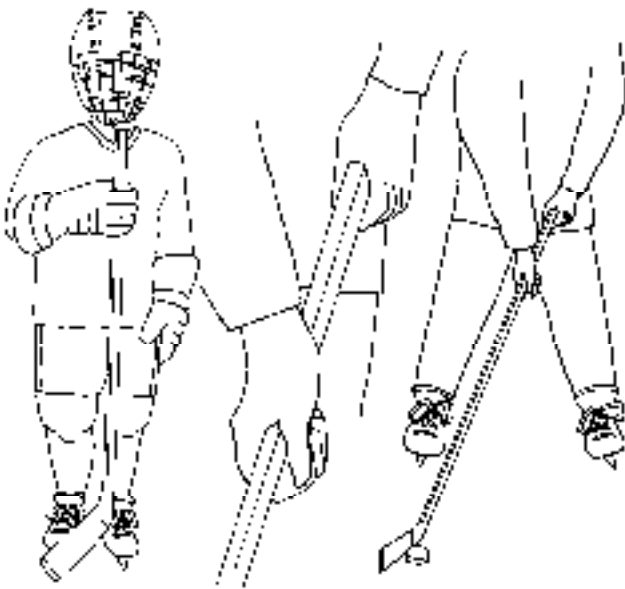
Oblasti ke zlepšení: _____

SPECIFICKÉ CÍLE

1. Opakovat cvičení pro rovnováhu a obratnost.
2. Opakovat bruslení vzad.
3. Nácvik základního postavení pro vedení kotouče.
4. Nácvik vedení kotouče na místě.
5. Nácvik bruslení s kotoučem.

KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

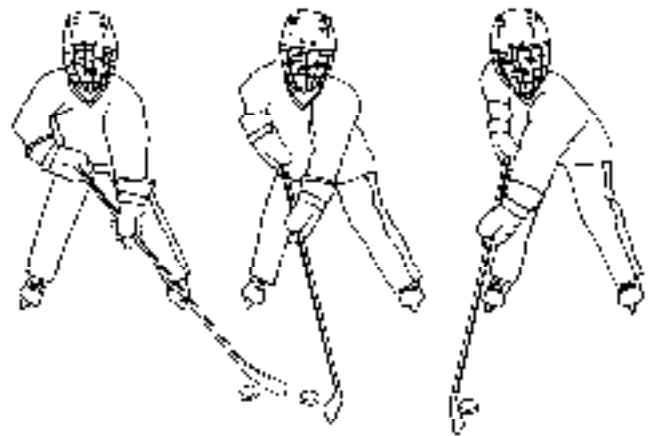
1. Vedení kotouče - základní postavení:



- a) Délka hole
Hráčům na bruslích by měla hůl dosahovat do oblasti mezi klíční kostí a bradou proto, aby byl umožněn volný pohyb horní ruky.
- b) Úhel mezi čepelí a rukojetí
V základním postoji by měla čepel hole ležet celou plochou na ledě. Mladší hráči by měli mít juniorské hole, které mají užší rukojeť a kratší čepel.
- c) Uchopení hole
 1. Horní ruka uchopí hůl na jejím konci.
 2. Dolní ruka uchopí hůl 20 až 30 cm pod vrchní rukou (v šířce ramen).
 3. Palec a ukazovák by měli směřovat dolů do tvaru „V“.
 4. Celá čepel hole je na ledě.
 5. Hlavu držíme vzpřímeně, periferním viděním sledujete kotouč.

2. Vedení kotouče na místě:

- a) Zaujměte základní postoj.
- b) Pohybujte kotoučem ze strany na stranu pohybem zápěstí.
- c) Pohybujte zápěstím tak, abyste otočili špičku hole dovnitř a patku hole směrem ven. Potom změňte směr.
- d) Kotouč je veden uprostřed hole.
- e) Ruce a horní část těla by měla být uvolněná.
- f) Vedení kotouče musí být klidné, rytmické a tiché.



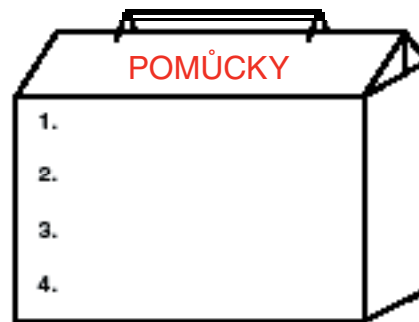
POMŮCKY

1. Překážky
2. Kužele
3. Hokejka
4. Tenisové míčky
5. Odlehčené kotouče
6. Minimantinely

TRÉNINK A-8







TRENÉR: _____
MUŽSTVO: _____
DATUM: _____
ČAS: _____



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část	<p>Každý hráč dostane tenisový míček. Potom se hráči rozmístí po ledu a procvičují kontrolu nad míčkem.</p>	<p>5 minut</p>
Průpravná část (opakování) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Překračujte překážky a podlezte hůl položenou na dvou kuželech. 2. Proběhněte přes překážky a přeskočte hůl položenou na dvou kuželech. <p>POZNÁMKA: Nezapomeňte se odrazit a dopadnout s koleny mírně pokrčenými.</p>	<p>5 minut</p>
Bruslení vzad, zastavení při bruslení vzad, bruslení vpřed, zastavení při bruslení vpřed (opakování) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Připravte překážkovou dráhu, která prověří všechny tyto dovednosti. (viz. obr.) 	<p>5 minut</p>
Vedení kotouče na místě (seznámení) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Předvedte a zdůrazněte klíčové body. 2. Hráči pohybují kotoučem ze strany na stranu, aniž by se hýbali z místa. 3. Zopakujte cvik číslo 5. Ať hráči vykřikují počet prstů, které jim trenér ukazuje. To donutí hráče dívat se, jak na kotouč, tak i před sebe, bez toho, aniž by přestali pohybovat kotoučem. 	<p>15 minut</p>



TRÉNINK A-8

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Vedení kotouče při bruslení (seznámení)	<ol style="list-style-type: none">1. Zopakujte klíčové body náviku vedení kotouče.2. Hráči se seřadí podél mantinelů. Každý hráč přebruslí kluziště a procvičuje vedení s kotoučem. Několikrát opakujte.3. Hráči volně bruslí po kluzišti a procvičují vedení kotouče. Mohou se pohybovat do všech směrů, ale musí si udržet kontrolu nad kotoučem.	10 minut 
Čas zábavy (seznámení) 	<ol style="list-style-type: none">1. Hráči kleknou na kolena a snaží se dotknout hlavou ledu. Potom se protáhnou dozadu a rukama se dotknou bruslí.2. Zkuste přejít led po kolenou tak, že si rukama držíte kotníky.3. Dokážete skákat nahoru a dolů a pak v letu udělat otočku o 180 stupňů?4. Sedíte s koleny zvednutými nad ledem a s rukama sepnatými na holeních. Zkuste se přes rameno koulet jako míč. Přetočte se tolikrát, kolikrát je to možné.5. Z kleku na ledě zkuste vyskočit a zaujmout základní pozici bez toho, aniž byste se rukama dotkli ledu. Švihněte rukama.	10 minut 
Čas her (seznámení)	<ol style="list-style-type: none">1. Každý hráč dostane kotouč nebo jeden z dvou barevně odlišných tenisových míčků.2. Hráči bruslí a procvičují vedení kotouče nebo míček.3. Na znamení píšťalkou si musí hráč vyměnit kontrolovaný objekt za jiný (např. kotouč za míček, nebo jednu barvu míče za jinou atd.).	5 minut 

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____

LEKCE A-9

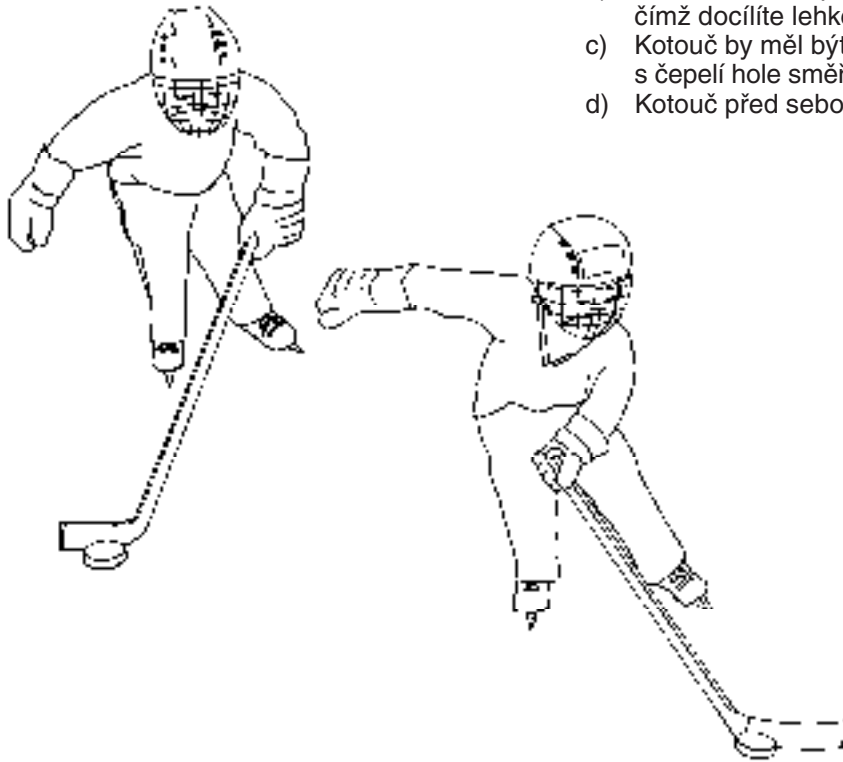


SPECIFICKÉ CÍLE

1. Opakovat cvičení pro rovnováhu a obratnost.
2. Opakovat vedení kotouče na místě
3. Opakovat bruslení s kotoučem.
4. Nácvik vedení kotouče tlačáním.
5. Nácvik startu s kotoučem.

KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

1. Vedení kotouče tlačáním:



- a) Tlačte kotouč dopředu spodní hranou čepelě hole.
- b) Činnost rukou spočívá v napřímení ruky v lokti, čímž docílíte lehkého tahu.
- c) Kotouč by měl být tlačěn střídavě, jednou s čepelí hole směřující doleva, podruhé doprava.
- d) Kotouč před sebou tlačte lehce.

POMŮCKY

1. Odlehčené kotouče
2. Kužele
3. Dětské branky
4. Minimantinely



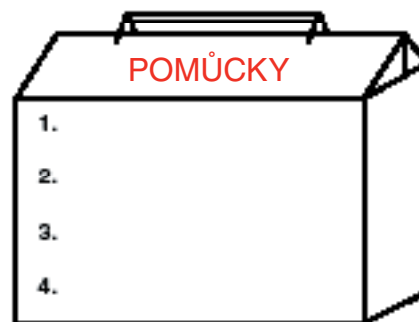
TRÉNINK A-9

TRENÉR: _____

MUŽSTVO: _____

DATUM: _____



ČAS: _____



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část	<ol style="list-style-type: none">Hráči s kotoučem se rozmístí po hřišti a procvičují kontrolu nad kotoučem.	3 minuty
Průpravná část (opakování) 	<ol style="list-style-type: none">Jedte skluzem napříč hřištěm na obou bruslích.Jedte skluzem napříč kluzištěm na jedné brusli. (střídat levá, pravá).Jedte skluzem v dřepu napříč hřištěm.Jedte skluzem napříč hřištěm na jedné noze. V průběhu cviku natáhněte volnou nohu a zvedněte ji dozadu na úroveň boků.Jedte skluzem napříč hřištěm na jedné noze. V průběhu cviku natáhněte volnou nohu do přednožení.Jedte skluzem napříč hřištěm a dotkněte se rukama zadní části brusle.Jedte skluzem napříč hřištěm na obou bruslích. Do poloviny v širokém roznožení, druhou polovinu s nohama u sebe.	10 minut
Vedení kotouče driblinkem (opakování)	<ol style="list-style-type: none">Každý hráč dostane kotouč a provede s ním tyto cviky: Hráči pohybují kotoučem ze strany na stranu, aniž by se hýbali z místa.<ol style="list-style-type: none">Zopakujte cvik. Hráči vykřikují počet prstů které jim trenér ukazuje. To donutí hráče dívat se jak na kotouč, tak i před sebe, bez toho, aby přestali pohybovat kotoučem.Hráči pohybují kotoučem zepředu dozadu po straně, podél těla.Hráči bruslí s kotoučem volně vpřed a procvičují vedení kotouče.	10 minut
Jízda s kotoučem (modifikováno) (seznámení)	<ol style="list-style-type: none">Hráči přebuslí hřiště a udržují stálý kontakt s kotoučem pomocí hole. (Zopakujte 3–4 krát)Hráči přebuslí hřiště a postrkují před sebou kotouč spodní hranou čepele hole. (Zopakujte 3–4 krát)	5 minut
Zábavná část (opakování)	<ol style="list-style-type: none">Hráči stojí ve stoji rozkročném, ruce na ramennou se zvednutými lokty a trupem otáčejí ze strany na stranu. Tento cvik opakujte při jízdě skluzem napříč hřištěm.Výskoky, dopad do dřepuBruslete napříč hřištěm a vyhazujte kotouč do výšky a opět ho chytejte. Kotouč se nesmí dotknout ledu.Zopakujte cvik číslo 3. bruslete však jízdu vzad.	8 minut

TRÉNINK A-9



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Start s kotoučem (seznámení)	1. Kotouč lehce postrčte před sebe. Bruslete za ním a proveďte tlačení kotouče při bruslení napříč kluzištěm.	5 minut 
Čas her (seznámení)	1. Hra 4 proti 4 na šířku hřiště. 2. Ujistěte se, že síly obou týmů jsou vyrovnané. 3. Pro získání bodů se kotouč musí dotknout kužele.	19 minut 

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____





LEKCE A-10

SPECIFICKÉ CÍLE

1. Opakovat rovnováhu a obratnost.
2. Opakovat vedení kotouče.
3. Návik slalomu s kotoučem.

KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

1. **Slalom s kotoučem:**
 - a) Opakování jízdy skluzem (Lekce A-2).
 - b) Opakování vedení kotouče tlačáním (Lekce A-9).
 - c) Opakování vedení kotouče driblinkem (Lekce A-8).



Hráči kličkují kolem rozestavených kuželů:

- v jedné řadě za sebou
- střídavě rozmístěné do stran

POMŮCKY

1. Odlehčené kotouče
2. Tenisové míčky
3. Látková plachta (8 metrů v průměru)
4. Minimantinely

TRÉNINK A-10

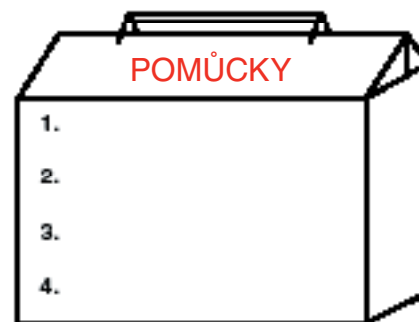


TRENÉR:

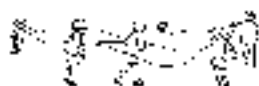
MUŽSTVO:




DATUM:

ČAS:



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část	Hráč s kotoučem bruslí kolem hřiště a procvičuje si kontrolu nad kotoučem.	3 minuty
Průpravná část (opakování)	<ol style="list-style-type: none"> Hráči se rozmístí podél mantinelů. Kužele jsou umístěny 10 metrů od hrazení. <ol style="list-style-type: none"> Hráč začne „T – odrazem“. Hráč se odráží jednou nohou kolem kužele a vrátí se. Cvik zopakují, ale odráží se druhou nohou. Bruslení vzad – zastavení – bruslení vpřed. Hráč táhne partnera vpřed. Partner může vyvinout lehký odpor. Hráč táhne partnera při bruslení vzad. 	10 minut
Rovnováha a Obratnost (opakování)	<ol style="list-style-type: none"> Hráči bruslí napříč hřištěm a dělají pokleky. „T – odraz“ a jízda skluzem na jedné noze. Střídejte obě nohy. Přešlápněte si v jízdě vpřed. Hráči na místě padnou na kolena. Následně na břicho, na lokty. Hůl je před obličejem, následuje vztyk. Vyzkoušejte cvik číslo 3 při bruslení. 	10 minut
Vedení kotouče driblinkem (opakování)	<ol style="list-style-type: none"> Každý hráč dostane tenisový míček nebo odlehčený kotouč. Hráči se postaví čelem k trenérovi a pohybují kotoučem zleva doprava, od sebe a k sobě, zleva, zprava. Hráči bruslí a celou dobu musí udržet kontakt kotouče s čepelí hole. Hráči přebuslí hřiště a procvičují tlačení kotouče. 	5 minut
Zábavná část (seznámení)	<ol style="list-style-type: none"> Hráči se rovnoměrně rozmístí podél obvodu plachty a všichni ji uchopí. Aktivity <ol style="list-style-type: none"> Hráči zvednou plachtu nad hlavu. Sed do dřepu. Bruslí kolem (doprava). Bruslí kolem (doleva). 	7 minut



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Slalom s kotoučem (seznámení) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zopakujte vedení kotouče driblinkem. 2. Rozestavte dráhu, kterou hráči prokličkují. Měňte směr jízdy. 	10 minut 
Čas her (opakování)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hra 4 proti 4 napříč hřištěm. 2. Ujistěte se, že síly obou týmů jsou vyrovnané. 3. Pro získání bodů se kotouč musí dotknout kužele. 4. Hra bez brankařů. 	15 minut 

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____



LEKCE A-11



SPECIFICKÉ CÍLE

1. Zopakovat základní dovednosti z lekcí A-5 až A-10.

POMŮCKY

1. Překážky
2. Kužele
3. Odlehčené kotouče
4. Barvu ve spreji
5. Minimantinely





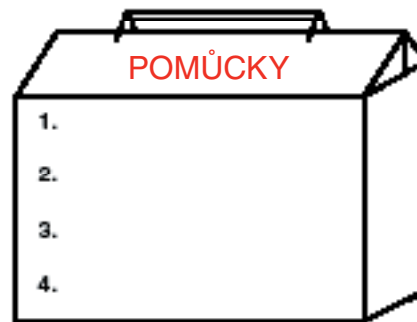
TRÉNINK A-11

TRENÉR:

MUŽSTVO:

DATUM:




ČAS:



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část	<ol style="list-style-type: none">Hráči bruslí okolo hřiště a provádí tyto cviky:<ol style="list-style-type: none">Dotýkají se špiček bruslí.Přitahují kolena k hrudi.Dřep.Jedním kolenem se dotknou ledu.První polovinu jedou skluzem v širokém stoju rozkročeném, druhou polovinu s nohama u sebe. Brusle jsou stále na ledě.Běží na bruslích.	4 minuty
Průpravná část (opakování) 	<ol style="list-style-type: none">Hráči se rozmístí kolem mantinelu. Provedou 3–4 odrazy a pak vykonají tyto cviky:<ol style="list-style-type: none">Jedou skluzem na obou bruslích.Jedou skluzem na jedné brusli. Střídavě na levé a pravé.Jedou skluzem na obou bruslích a projedou slalom mezi kužely.Hráči použijí „T – odraz“ pro získání rychlosti a odráží se pouze jednou bruslí.Použijte překážky a kužele.<ol style="list-style-type: none">Hráči snožmo přeskochí překážky a objedou kužel.Hráči projedou slalomem mezi překážkami.	15 minut
Dovednosti při bruslení vpřed a vzad (opakování) 	<ol style="list-style-type: none">Připravte vyznačenou překážkovou dráhu s využitím kuželů podle vzoru vlevo. Hráči začínají bruslením vzad, poté provedou manévr pro zastavení při bruslení vzad. Rozjed' se jízdou vpřed a zastav s využitím „zastavení 1 hodina“. Několikrát opakujte.Použijte stejnou dráhu, ale s tím, že hráči bruslí pouze vpřed.	10 minut

TRÉNINK A-11



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Zábavná část (opakování)	Hra „honěná“ (pravidla jsou stejná jako v lekci A-4.).	6 minut 
Vedení kotouče (opakování)	<ol style="list-style-type: none"> Na místě. <ol style="list-style-type: none"> Každý hráč dostane kotouč a snaží se napodobovat pohyby trenéra (zleva doprava, zepředu dozadu). Hráči se nyní pomalu pohybují napříč hřištěm a pohybují kotoučem od sebe k sobě. Hráči se pohybují libovolně v určeném prostoru. Hráči s kotoučem se rozmístí podél hrzení. <ol style="list-style-type: none"> Kotouč předsuňte 1–2 metry před sebe. Vystartujte, získejte kontrolu nad kotoučem. To samé jako (a), ale hráči přebruslí hřiště tlačení kotouče před sebou. To samé jako (a), hráč tlačí kotouč jednou rukou před sebou a dribluje s kotoučem. To samé jako (c), ale do kotouče kopnete vnitřní stranou brusle. 	15 minut 
Čas her (seznámení) <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>xxx' #</p> <p>↑</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p># xxx</p> <p>↑</p> </div> </div>	„Štafeta“ <ol style="list-style-type: none"> Nakreslete sprejem značky. Umístěte je 1,5 metru před hráče tak, jak je to vyznačeno na diagramu vlevo. <ol style="list-style-type: none"> X1 jede s kotoučem směrem ke značce, na které kotouč zanechá, dotkne se X2. X2 jede s kotoučem ke stejné značce a kotouč tam také zanechá atd.. X1 vyrazí a levým kolenem se dotkne první značky, pravým kolenem té druhé. X1 se dotkne X2, který cvičení opakuje. X1 vyrazí směrem k druhé značce a zastaví. Jízdou vzad dobruslí k první značce a zastaví. Následně vyrazí vpřed a dotkne se X2, který cvičení opakuje. 	10 minut 

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

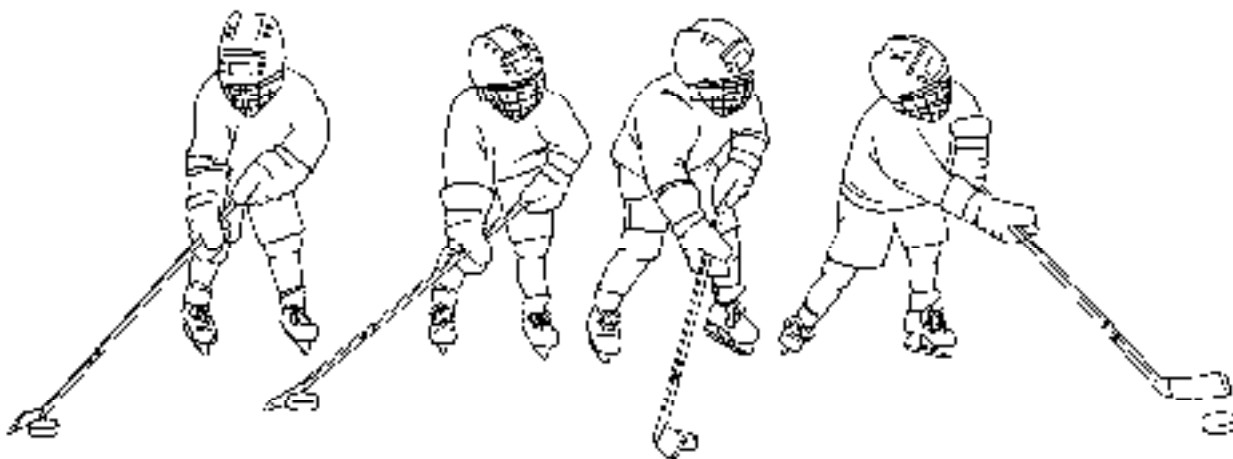
Oblasti ke zlepšení: _____

SPECIFICKÉ CÍLE

1. Opakovat vedení kotouče.
2. Nácvik přihrávání po ruce švihem.
3. Nácvik jak zpracovat přihrávku.

KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

1. Přihrávání po ruce švihem:

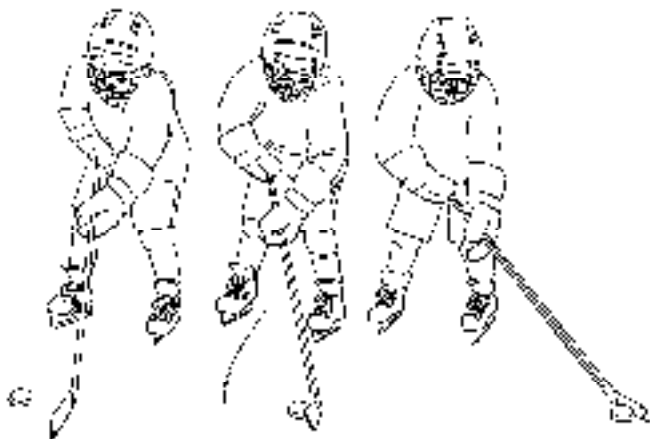


POZNÁMKA: Je velice důležité, aby hráč měl délku hole odpovídající jeho velikosti. (Lekce A-8)

- a. Základní postavení jako při nácviku vedení kotouče.
- b. Pohyb kotouče začíná za tělem a je umístěn uprostřed čepel
- c. Čepel hole by měla být v pravém úhlu k cíli přihrávky.
- d. Veškerá tělesná hmotnost je přenesena na zadní nohu.
- e. Hlava je zvednutá a sleduje cíl, hráč naváže vizuální kontakt s příjemcem přihrávky.

- f. Pohybem paží přihrájeme kotouč. Horní ruka provádí pohyb k tělu a spodní od těla
- g. Ruce i hůl dokončují pohyb (nad ledem) i po provedení přihrávky.
- h. Hráč přenesse váhu ze zadní nohy na přední, jakmile kotouč opustí čepel hole.
- i. Vždy buďte připraveni přihrávku přijmout.

2. Zpracování přihrávky:



- a. Hlava je zvednuta, oči sledují kotouč, hráč naváže vizuální kontakt s přihrávajícím hráčem.
- b. Čepel hole se neustále dotýká ledu, čímž hráč vytvoří dobrý cíl pro přihrávku.
- c. Čepel hole je v pravém úhlu k přihrávce.
- d. Jakmile se kotouč dotkne hole, hráč ztlumí kotouč pohybem paží trochu dozadu.
- e. Po zpracování přihrávky buďte připraveni opět přihrát.

POMŮCKY

1. Odlehčené kotouče
2. Tenisové míčky
3. Minimantinely

TRÉNINK A-12

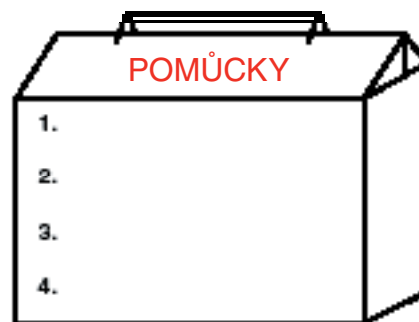


TRENÉR:

MUŽSTVO:

DATUM:



ČAS:



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část	<ol style="list-style-type: none"> Hráč s kotoučem procvičuje vedení kotouče. 	5 minut
Průpravná část (opakování) 	<ol style="list-style-type: none"> Hráči se rozmístí podél postranních mantinelů kluziště, potom přejdou na špičkách, na patách a přeběhnou. Hráči jsou čelem k trenérovi a následují pohyb hole. Ať se pohybují do stran, bruslí vpřed, vzad, padnou na kolena a opět se zvednou. Dvě hole položte vedle sebe (metr od sebe viz. diagram nalevo.). Hráči projedou mezi holemi na levé noze, pak na pravé. Hráči se rozmístí podél postranních mantinelů. Hráči přebuslí kluziště a rukama před sebou postrkují kotouč. Hráči postaví čelem k postranním mantinelům. Ruce umístí na okraje mantinelu, rozběhnou se namířte a odrazí se. Cvičení by mělo trvat 15–20 vteřin a zopakovat 3–4 krát. 	15 minut
Vedení kotouče (opakování) 	<ol style="list-style-type: none"> Hráči se rozdělí do dvojic a jsou od sebe asi dva metry. Každý hráč má kotouč. Hráči navážou oční kontakt a procvičují driblink. Potom se dvojice od sebe rozestoupí na 10 metrů. Hráč X1 bruslí s kotoučem okolo X2 a vrátí se do výchozího postavení. X2 pak bruslí s kotoučem okolo X1 a vrátí se. Hráči začínají u postranních mantinelů. Kotouč si kopnou levou bruslí asi 1 metr před sebe, poté posunou volnou rukou (asi o dva metry) a zbytek cesty provádějí vedení kotouče. Zopakujte výkopem pravou nohou. 	10 minut
Přihrávka po ruce a přijmutí přihrávky (seznámení)	<ol style="list-style-type: none"> Předvedte klíčové body nácvičku pro přihrávku po ruce. Hráči procvičují vedení kotouče na místě. Každý hráč odstoupí na pět metrů od mantinelů. Každý hráč má kotouč a přihrává směrem do mantinelu Zopakujte a předvedte klíčové body pro zpracování přihrávky. Hráči se rozdělí do dvojic a jsou od sebe 5–6 metrů. Procvičují přihrávání a zpracování kotouče. 	15 minut



TRÉNINK A-12

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Zábavná část (opakování)	Zábavná část z lekce A-3.	5 minut 
Čas her (opakování)	Hra – minihokej.	10 minut 

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____

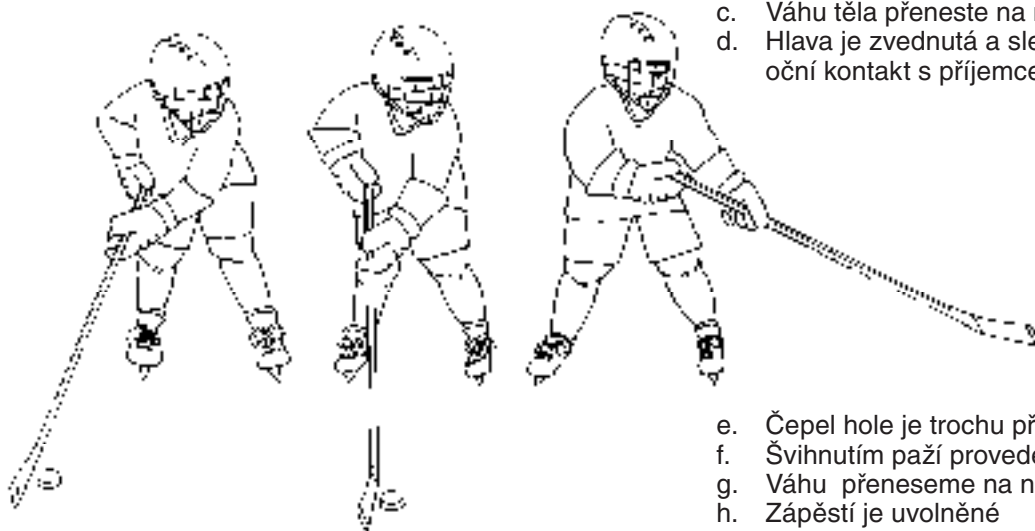


SPECIFICKÉ CÍLE

1. Zopakovat cvičení pro rovnováhu a obratnost.
2. Zopakovat techniku pro přihrávání kotouče po ruce a zpracování přihrávky.
3. Zopakovat vedení kotouče.
4. Nácvik přihrávání kotouče přes ruku.
5. Nácvik zpracování kotouče přes ruku.

KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

1. Přihrávání kotouče přes ruku:

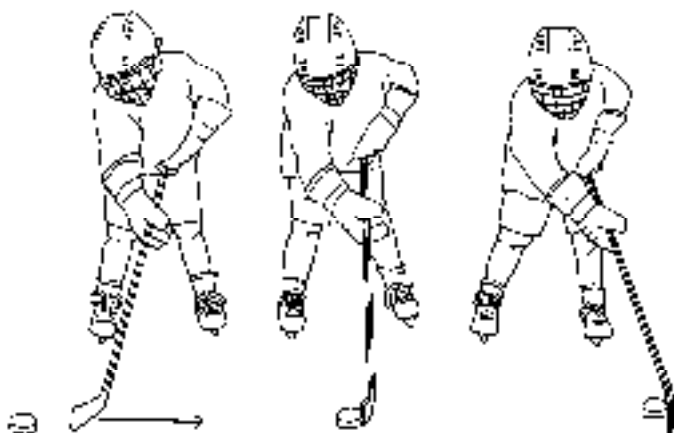


- a. Ruce jsou před tělem
- b. Pohyb kotouče začíná za tělem a je umístěn uprostřed čepele
- c. Váhu těla přeneste na nohu vzadu.
- d. Hlava je zvednutá a sleduje cíl, hráč naváže oční kontakt s příjemcem přihrávky.

- e. Čepel hole je trochu přikloněna ke kotouči
- f. Švihnutím paží provedeme přihrávku
- g. Váhu přeneseme na nohu vpředu.
- h. Zápěstí je uvolněné
- i. Po provedení přihrávky pohyb paží dokončí tuto činnost.

Vždy buďte připravení přijmout přihrávku

2. Zpracování kotouče přes ruku:



- a. Hlava vzpřímená, sledovat cíl přihrávky, navázat vizuální kontakt s přihrávajícím hráčem.
- b. Čepel hole na ledě jako terč pro přihrávku.
- c. Naklonit čepel hole ke kotouči, ztlumit přihrávku pomocí zápěstí (uvolněné a pohyb dozadu).
- d. Vždy být připraven pro přihrávku.

POMŮCKY

1. Kužele
2. Překážky
3. Odlehčené kotouče
4. Tenisové míčky
5. Minimantinely



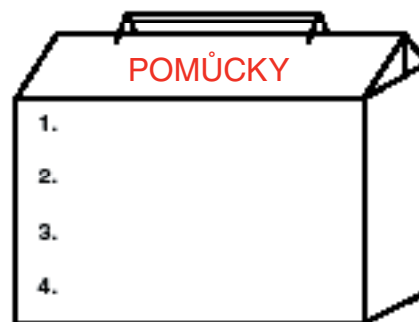
TRÉNINK A-13

TRENÉR:

MUŽSTVO:

DATUM:


ČAS:



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část	<ol style="list-style-type: none">Každý hráč dostane kotouč a sám si procvičuje kontrolu nad kotoučem (na místě, slalom, určený prostor).Hra na honěnou (Lekce A-3) s kotoučem.	10 minut
Průpravná část (opakování) 	<ol style="list-style-type: none">Hráči se rozmistí podél postranního mantinelu. Rychlost naberou 3–4 odrazy a pak vykonají tyto cviky:<ol style="list-style-type: none">Jízda skluzem na levé brusli.Jízda skluzem na pravé brusli.Jízda skluzem na levé brusli, přenášení váhy na vnitřní a vnější hranu brusleTotéž na pravé brusliPomocí kuželů a překážek vytvořte tyto překážkové dráhy. (Lekce A-4, Stanoviště 1)	10 minut
Přihrávání po ruce a zpracování kotouče po ruce (opakování)	<ol style="list-style-type: none">Zopakujte a předvedte klíčové body.Hráči se rozdělí do dvojic (5 metrů od sebe)<ol style="list-style-type: none">procvičují pohyb bez kotouče.procvičují pohyb s kotoučem.	10 minut
Zábavná část (opakování) 	<ol style="list-style-type: none">Štafeta<ol style="list-style-type: none">Uspořádejte štafetu (viz. diagram vlevo) : X1 projede s kotoučem překážkovou dráhu a přihravá X2 ten projede dráhu z druhé strany a přihravá X3 atd..	10 minut
Přihrávání přes ruku a zpracování kotouče přes ruku (seznámení)	<ol style="list-style-type: none">Zopakujte a předvedte klíčové body.Stejná cvičení jaká jsou uvedena pro nácvik přihrávky po ruce a zpracování kotouče z kapitoly A-12.	15 minut

TRÉNINK A-13



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Čas her (opakování)	Minihokej	5 minut 

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____



SPECIFICKÉ CÍLE

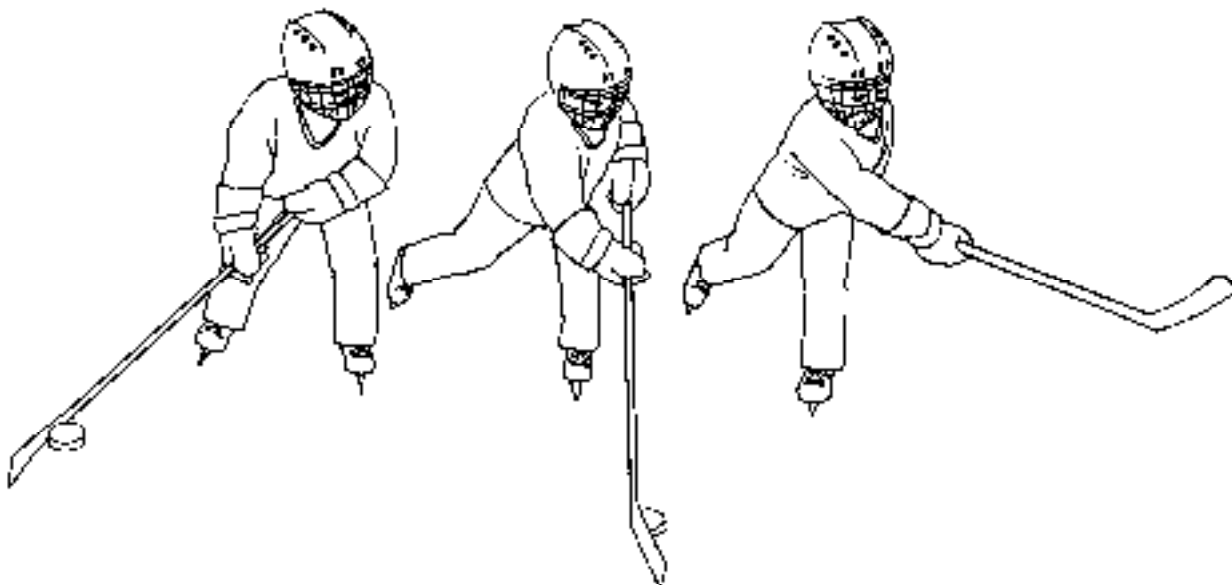
1. Zopakovat rovnováhu a obratnost.
2. Zopakovat vedení kotouče.
3. Zopakovat techniku pro přihrávání po ruce a přes ruku a zpracování přihrávky.
4. Návčik techniku pro přihrávání kotouče při bruslení.
5. Návčik střelby švihem po ruce.

KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

1. Přihrávání po ruce za jízdy:

- a. Připomeňte klíčové body týkající se tlačení kotouče z lekce A-9.
- b. Připomeňte klíčové body pro přihrávku po ruce (Lekce A-12) a přihrávku přes ruku (Lekce A-13)

2. Střela švihem po ruce:



- a. Držení hole je přibližně stejné jako při přihrávání.
- b. Pohyb kotouče začíná za tělem
- c. Kotouč udržujte v kontaktu s čepelí hole.
- d. Váhu přeneste na zadní nohu.
- e. Při švihů se váha přenáší na přední nohu.
- f. Zápěstí je uvolněné. Horní ruka provádí pohyb k tělu a spodní od těla.
- g. Pohyb paží (hokejky) při dokončení pohybu určuje směr kotouče. Pro střelbu po ledě, hůl směřuje těsně nad ledem. Pro střelbu nahoru, pohyb hole směřuje nahoru.

POMŮCKY

1. Odlehčené kotouče
2. Tenisové míčky
3. Izolační páska
4. Minimantienly

TRÉNINK A-14

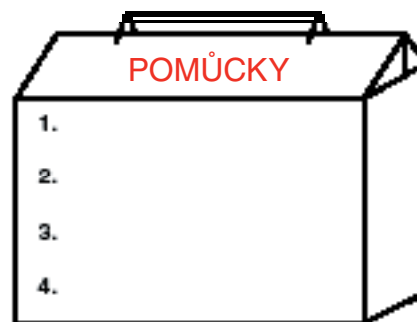


TRENÉR:

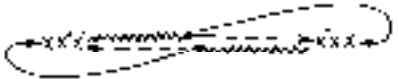


MUŽSTVO:

DATUM:

ČAS:



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část	<ol style="list-style-type: none"> Při vstupu na led si každý hráč vybere kotouč nebo tenisový míček. S vybraným objektem hráči bruslí po kluzišti a procvičují si nad ním kontrolu (1 minutu). Na pokyn trenéra si hráči vymění kotouč nebo míček mezi sebou. 	5 minut
Průpravná část (opakování)	<ol style="list-style-type: none"> Na místě <ol style="list-style-type: none"> Klek a zpět do základního postavení. Břicho – kolena – zvednout se do základního postoje. Záda – břicho – kolena – zvednout se do základní postoje. V pohybu napříč hřištěm <ol style="list-style-type: none"> Poklek na pravé a levé. Poklek a vztyk. Poklek, otočit se o 180°, zvednout se a jízda vzad. Leh na břicho a opět se zvednou. Hráči bruslí jízdou vzad, zastaví se a bruslí vpřed a opět se zastaví Pohyby do stran 	15 minut
Přihrávání po ruce a přes ruku, zpracování kotouče (opakování)	<ol style="list-style-type: none"> Zopakujte a předvedte . Hráči se rozdělí do dvojic (5 metrů od sebe) a procvičují si přihrávky Přihrávky po ruce a přes ruku 	7 minut
Bruslení a přihrávání (opakování)	<ol style="list-style-type: none"> Hráči se rozmístí podél postranních mantinelů. Hráč přebruslí hřiště a přihraje směrem k určenému bodu na mantinelu. Pro vytvoření bodu použijte izolačku. Zopakujte slalom s kotoučem. 	7 minut
Střelba po ruce švihem (seznámení)	<ol style="list-style-type: none"> Zopakujte a předvedte. Hráči se postaví 3–4 metry před mantinel. <ol style="list-style-type: none"> Opakování pohybů při střelbě bez kotouče. Dejte hráčům tenisový míček. 	12 minut

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Bruslení – Přihrávka (opakování) 	Dvě skupiny hráčů proti sobě na delších stranách kluziště. X1 jede s kotoučem do středu hřiště a přihraje X2. X2 jede s kotoučem do středu hřiště a přihraje X3 atd.	5 minut 
Hra (opakování)	„Semaforey“ (Lekce A-2) Každý hráč v průběhu hry dribluje s tenisovým míčkem.	9 minut 

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____



LEKCE A-15

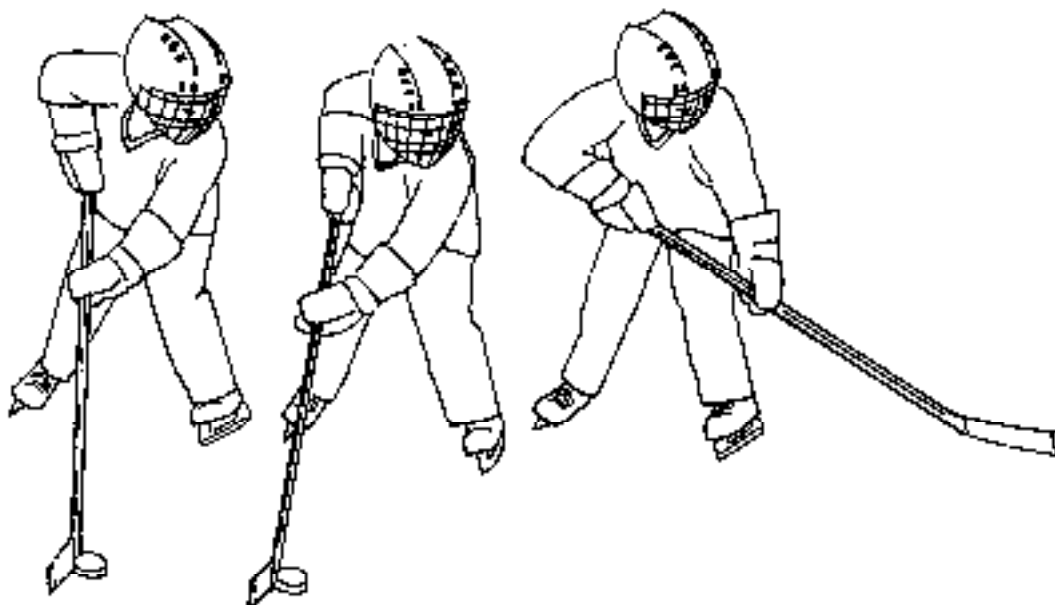


SPECIFICKÉ CÍLE

1. Zopakovat vedení kotouče.
2. Zopakovat techniku střelby po ruce a přes ruku, příjem přihrávky.
3. Zopakovat střelbu švihem po ruce.
4. Nácvik střelby švihem přes ruku.
5. Nácvik bruslení a střelby.

KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

1. Střelba švihem přes ruku:



- a. Držení hole je přibližně stejné jako při přihrávání.
- b. Pohyb kotouče začíná za tělem
- c. Váhu přeneste na zadní nohu.
- d. Při švihu se váha přenáší na přední nohu.
- e. Hlava je nahoře
- f. Zápěstí je uvolněné. Horní ruka provádí pohyb k tělu a spodní od těla.
- g. Pohyb paží (hokejky) při dokončení pohybu určuje směr kotouče. Pro střelbu po ledě, hůl směřuje nad ledem. Pro střelbu nahoru, pohyb hole směřuje nahoru.

POMŮCKY

1. Odlehčené kotouče
2. Kužele
3. Židle
4. Hranol 40 x 3 cm
5. Barva ve spreji
6. Minimantinely



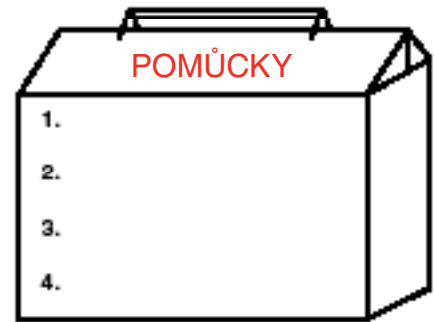
TRÉNINK A-15

TRENÉR: _____

MUŽSTVO: _____

DATUM: _____





ČAS: _____



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část	<p>1. Hráči bruslí vpravo a vykonávají tyto cviky:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Dotknou se špiček bruslíb) Dřepc) Přitáhnou si kolena ke hrudid) Pokleky na levé, pravée) Nohy od sebe, k soběf) Běží na bruslích	5 minut
Průpravná část (opakování) 	<p>Hráči se rozmístí podél postranních mantinelů. Překážky (kužele, židle, hole, rukavice) rozmístíte do podoby překážkové dráhy (viz. obr. vlevo). Trenér projede dráhu jako první, ostatní ho v jedné řadě za sebou následují.</p>	15 minut
Vedení kotouče (opakování)	<p>1. Hráči se rozmístí podél postranních mantinelů. Každý z hráčů dostane kotouč. Bruslí na druhou stranu a:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Udržuje kontakt s kotoučem a čepelí hole.b) Hráči bruslí do volného prostoruc) Dobruslí kotouč jenž je 3–4 metrů vzdálen od hrazení a pokračují na druhou stranu.d) Dobruslí kotouč jenž je 3–4 metrů vzdálen od hrazení a pokračují na druhou stranu. Nejdříve začíná z kleku, poté z lehu na břicho a na zádech.	10 minut
Přihrávka po ruce a přes ruku a přijetí přihrávky (opakování)	<p>1. Hráči se rozdělí do skupin po třech a vytvoří trojúhelník (hráči jsou od sebe 4 metry). Hráči si přihrají na místě (po ruce, přes ruku).</p> <p>2. Hráči bruslí podél mantinelů (asi dva metry) a přihrají si o mantinel. Hráč nepřestává po celou dobu cvičení bruslit. Po 5 minutách změňte směr.</p>	10 minut

TRÉNINK A-15



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Střela švihem – po ruce (opakování)	<ol style="list-style-type: none"> Zopakuj klíčové body a předved. Hráči se postaví 3–4 metry od mantinelů. Poté se snaží střelbou umístit kotouč do vyznačeného bodu na mantinelu. 	7 minut 
Střelba švihem – přes ruku (opakování)	<ol style="list-style-type: none"> Zopakuj klíčové body a předved. Projděte s hráči pohyby při střelbě bez kotouče. Dejte hráčům kotouč. 	8 minut 
Bruslení a střelba (seznámení)	<ol style="list-style-type: none"> Hráči s kotoučem se rozestaví podél postranních mantinelů. Poté bruslí na druhou stranu kluziště a vystřelí na mantinel. 	2 minuty 
Čas her (seznámení) 	<ol style="list-style-type: none"> Hráči se rozdělí do dvou skupin. Utvoří dvě řady asi 20 metrů od sebe. Hranol dřeva (popsán v pomůckách) umístěte doprostřed mezi obě skupiny. Každý hráč má svůj kotouč. Na signál začnou obě skupiny střílet na dřevo. Tým, který dostane dřevo blíž k soupeřům svojí střelbou, vyhrává. Hráči se nesmí pohnout z místa. Trenér vrací kotouče zpět hráčům. 	8 minut 

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____

LEKCE A-16 – A-20

SPECIFICKÉ CÍLE

1. Tyto lekce jsou individuálně připraveny trenérem každého týmu.
2. Těchto pět lekcí slouží k opakování nácviku dovedností z lekcí A-1 až A-15.
3. V těchto lekcích také můžete čas využít pro:
 - a) testování
 - b) minihokej

KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

1. Je velmi důležité, aby byl trenér dobře připraven na trénink.
2. Jednotlivá cvičení volte tak, aby rozvíjela jednotlivé dovednosti. Můžete použít i cvičení, která jsou popsána v předchozích kapitolách A-1 až A-15.
3. Stručnou osnovu, která by měla pomoci vytvoření tréninkového plánu, naleznete v následujících lekcích A-16 až A-20.

POMŮCKY

1. Výběr záleží na trenérovi.
2. Minimantinely



TRÉNINK A-16

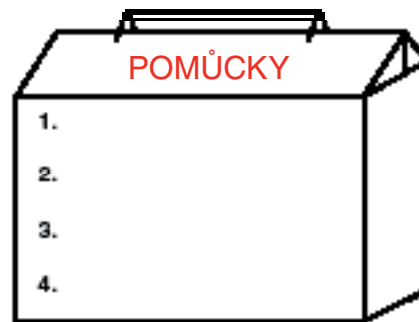


TRENÉR:

MUŽSTVO:

DATUM:

ČAS:



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část		
Základní postoj, leh na led a vztyk (opakování)	1. Lekce A-1	



TRÉNINK A-16

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
„T – odraz“ a jízda na „koloběžce“ (opakování)	1. Lekce A-2 a A-3	
Střelba švihem po ruce (opakování)	1. Lekce A-14	

SHRNUTÍ LEKCE:

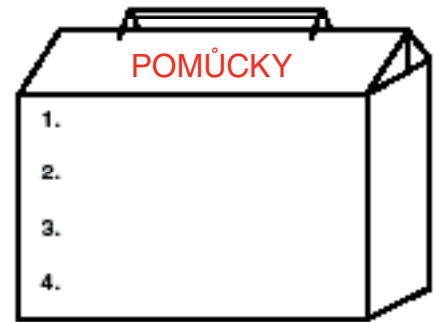
Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____

TRÉNINK A-17



TRENÉR: _____
MUŽSTVO: _____
DATUM: _____
ČAS: _____



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část		
Skluz na jedné brusli, skluz na obou bruslích, vyjíždění oblouků (opakování)	1. Lekce A-1 a A-3.	
Překládán vpřed (opakování)	1. Lekce A-4	



TRÉNINK A-17

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Zastavení – zastavení jednostranným pluhem – „11 hodin / 1 hodina“ (opakování)	1. Lekce A-3	
Jízda s kotoučem (opakování)	1. Lekce A-9	

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____

TRÉNINK A-18

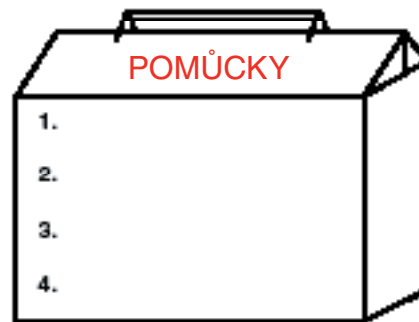


TRENÉR:

MUŽSTVO:

DATUM:

ČAS:



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část		
Bruslení vzad, „C – oblouk“, překládání vzad a zastavení z jízdy vzad (opakování)	1. Lekce A-5, A-6 a A-7.	



TRÉNINK A-18

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Přihrávka švihem a zpracování přihrávky po ruce a přes ruku (opakování)	1. Lekce A-12.	

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____



TRÉNINK A-19

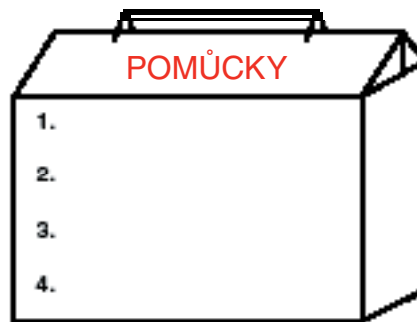


TRENÉR:

MUŽSTVO:

DATUM:

ČAS:



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část		
Pohyb do stran	1. Lekce A-4.	
Vedení kotouče na místě (opakování)	1. Lekce A-8.	



TRÉNINK A-19

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Bruslení s kotoučem (opakování)	1. Lekce A-9 a A-15.	
Střelba přes ruku (opakování)	1. Lekce A-15.	

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____

TRÉNINK A-20

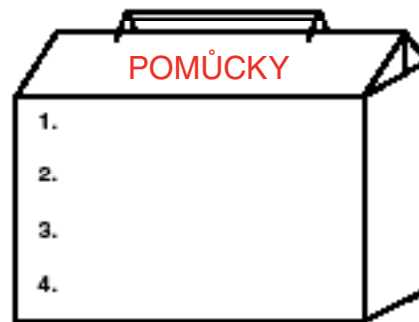


TRENÉR:

MUŽSTVO:

DATUM:

ČAS:



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část		
Slalom s kotoučem (opakování)	1. Lekce A-10.	
Přihrávka přes ruku a příjem přihrávky přes ruku (opakování)	1. Lekce A-13.	



TRÉNINK A-20

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Bruslení a přihrávání (opakování)	1. Lekce A-14.	
Bruslení a střelba (opakování)	1. Lekce A-15.	

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____

1. Mužstvo

2. Datum

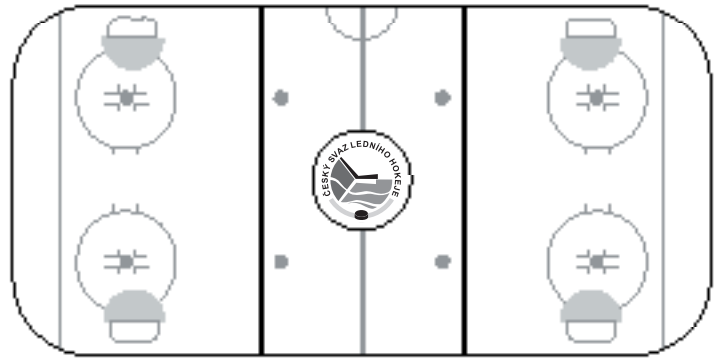
3. Číslo tréninkové jednotky

Obsah tréninku:

1. _____
2. _____
3. _____

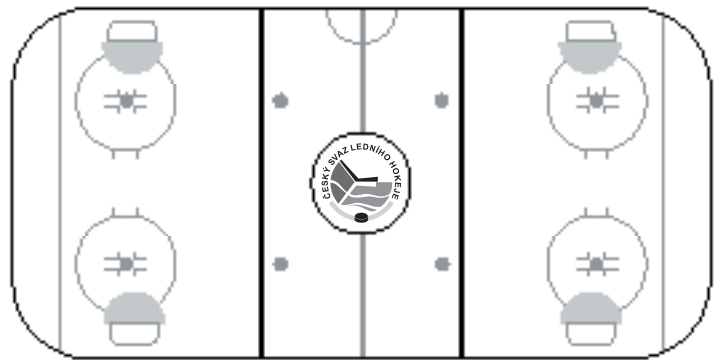
NÁZEV CVIČENÍ

KLÍČOVÉ BODY:



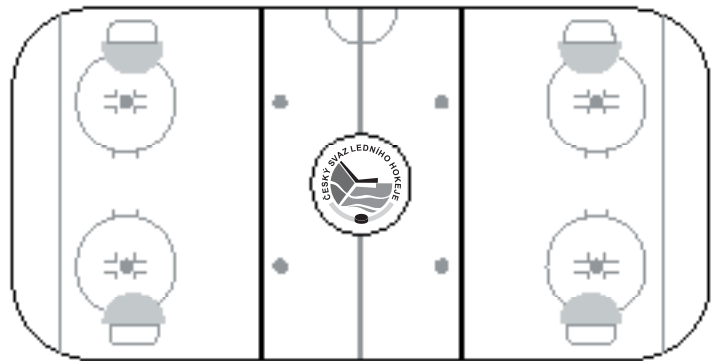
NÁZEV CVIČENÍ

KLÍČOVÉ BODY:



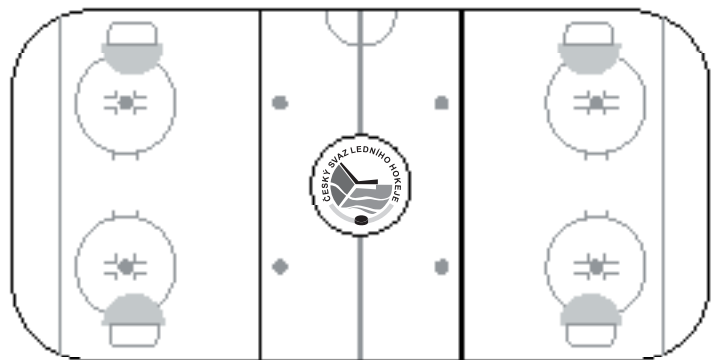
NÁZEV CVIČENÍ

KLÍČOVÉ BODY:



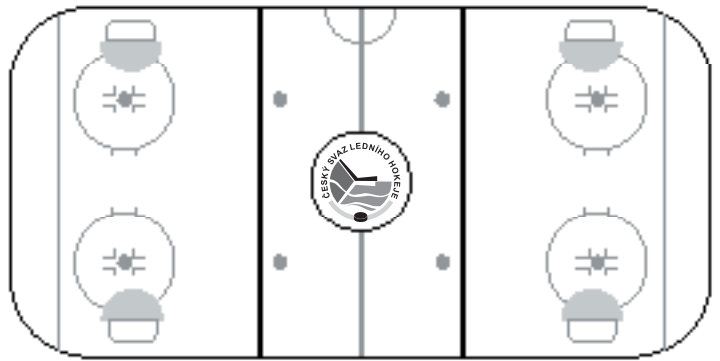
NÁZEV CVIČENÍ

KLÍČOVÉ BODY:



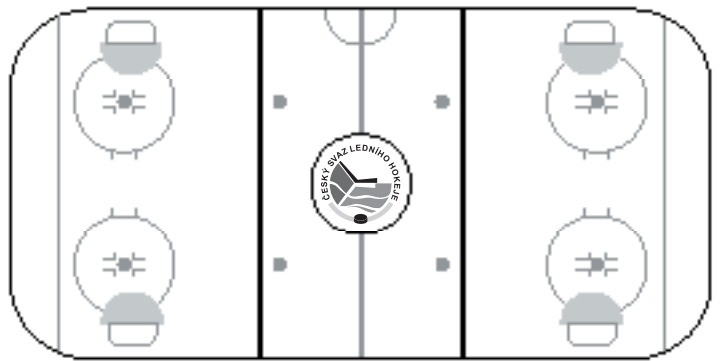
NÁZEV CVIČENÍ

KLÍČOVÉ BODY:



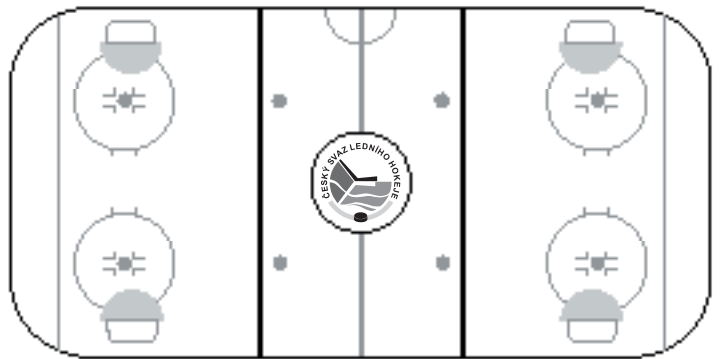
NÁZEV CVIČENÍ

KLÍČOVÉ BODY:



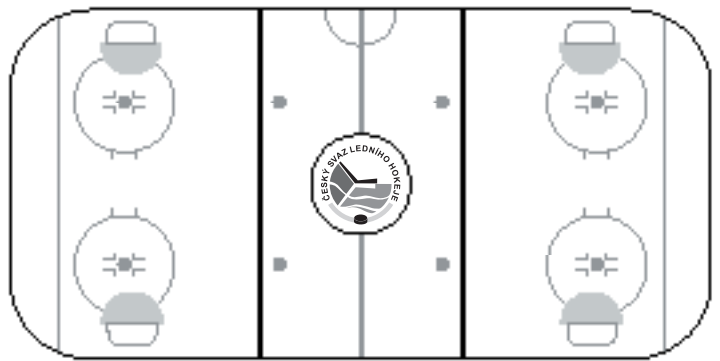
NÁZEV CVIČENÍ

KLÍČOVÉ BODY:



NÁZEV CVIČENÍ

KLÍČOVÉ BODY:



1. Mužstvo

2. Datum

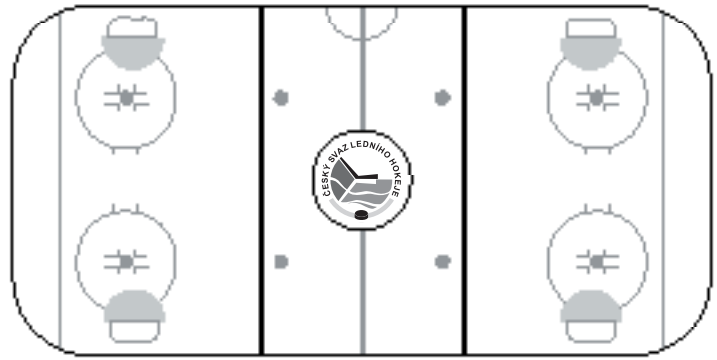
3. Číslo tréninkové jednotky

Obsah tréninku:

1. _____
2. _____
3. _____

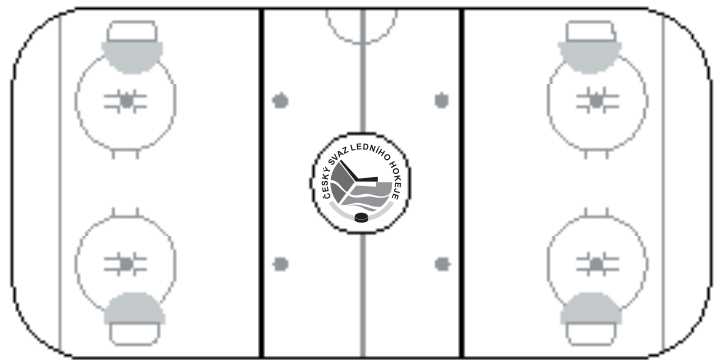
NÁZEV CVIČENÍ

KLÍČOVÉ BODY:



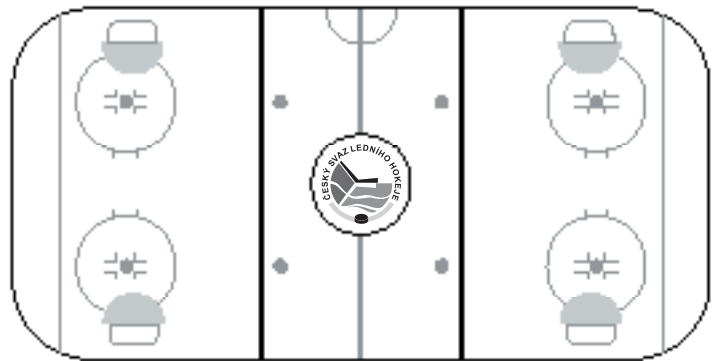
NÁZEV CVIČENÍ

KLÍČOVÉ BODY:



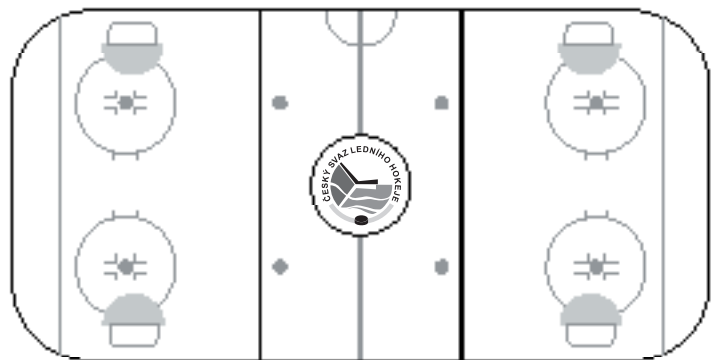
NÁZEV CVIČENÍ

KLÍČOVÉ BODY:



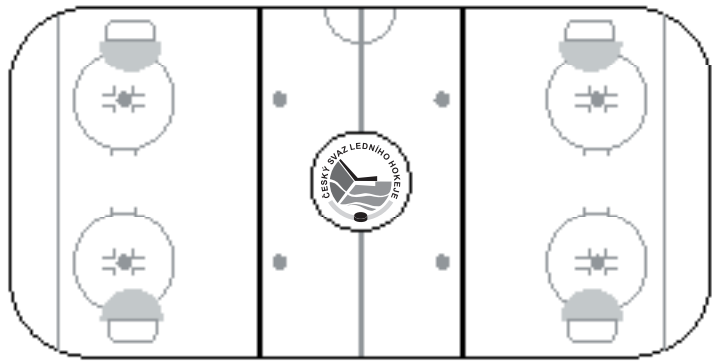
NÁZEV CVIČENÍ

KLÍČOVÉ BODY:



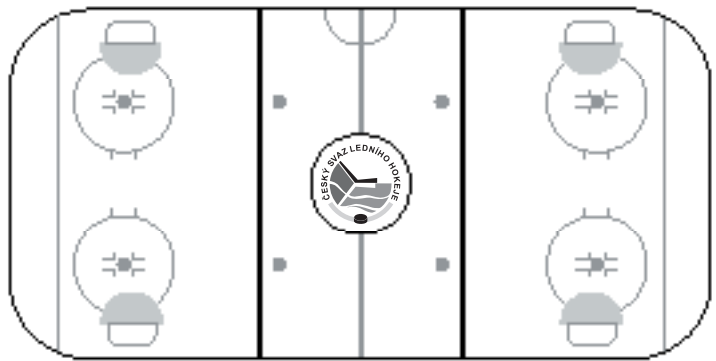
NÁZEV CVIČENÍ

KLÍČOVÉ BODY:



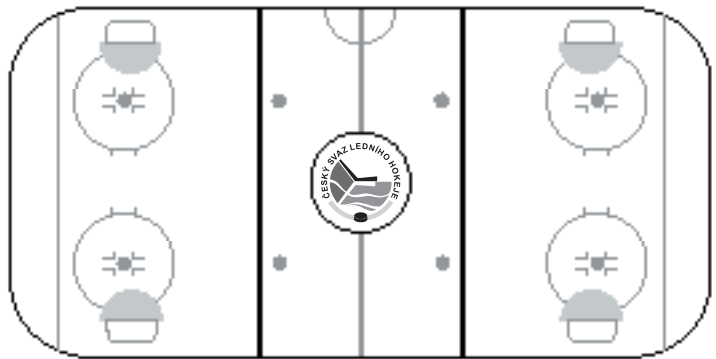
NÁZEV CVIČENÍ

KLÍČOVÉ BODY:



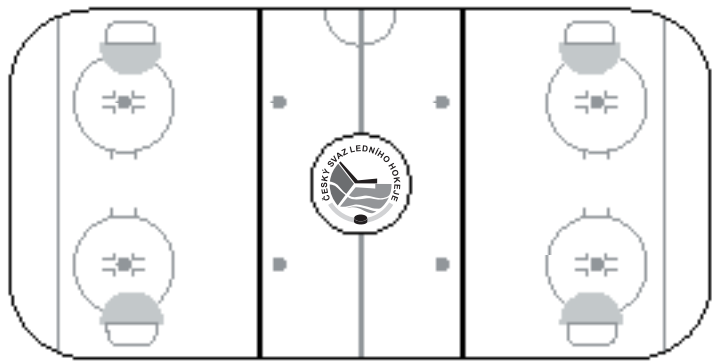
NÁZEV CVIČENÍ

KLÍČOVÉ BODY:



NÁZEV CVIČENÍ

KLÍČOVÉ BODY:



LEKCE B-1



SPECIFICKÉ CÍLE

1. Zopakovat správný postoj, (Lekce A-1).
2. Zopakovat skluz na dvou bruslích / rovnováhu, (Lekce A-2).
3. Zopakovat skluz na jedné brusli / rovnováhu, (Lekce A-2).
4. Zopakovat jízdu na koloběžce, (Lekce A-3).
5. Návčik jízdy na „koloběžce“ po obvodu kruhu.

KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

1. Správný postoj



- a. Brusle rovnoběžně v šířce ramen.
- b. Špičky bruslí směřují dopředu.
- c. Nohy pokrčeny v kolenou tak, aby byly v jedné přímce se špičkami bruslí.
- d. Tělo by mělo být lehce nakloněno dopředu.
- e. Hlava vzpřímená.
- f. Hůl držíme v obou pažích na ledě.

2. Skluz na dvou bruslích



- a. Několika odrazy získáte rychlost
- b. Zaujměte základní postoj (Lekce 1)
- c. Časté chyby :
 - 1) Kolena jsou tlačena dovnitř, proti sobě
 - 2) Nohy jsou příliš napnuté
 - 3) Horní část těla je příliš předkloněna
 - 4) Hráč se dívá dolů na led
 - 5) Hráč nedrží hůl oběma rukama
 - 6) Hůl není blízko ledu

3. Skluz na jedné brusli



- c. Základním principem bruslení je, že jedna noha musí být pod těžištěm těla za všech okolností. Bruslení zahrnuje střídání jízdy z jedné na druhou nohu. Je proto nezbytné, aby se hráč naučil rovnováze a skluzu na jedné noze.
- d. Několika odrazy získáte rychlost.
- e. Skluz na jedné noze :
 - i. Nůž brusle na stojné noze je kolmo na led, ne na hranách.
 - ii. Udržte základní postoj na pomocné noze.
 - iii. Skluz v přímém směru.
- f. Časté chyby :
 - i. Základní postoj.
 - ii. Váha není přenesena dopředu na podpůrnou nohu.
 - iii. Hráč je na vnitřní nebo vnější hraně brusle.

4. Jízda na „koloběžce“



Jízda na koloběžce zahrnuje „T – odraz“, pomáhá zlepšit sílu odrazu a propnutí nohy.

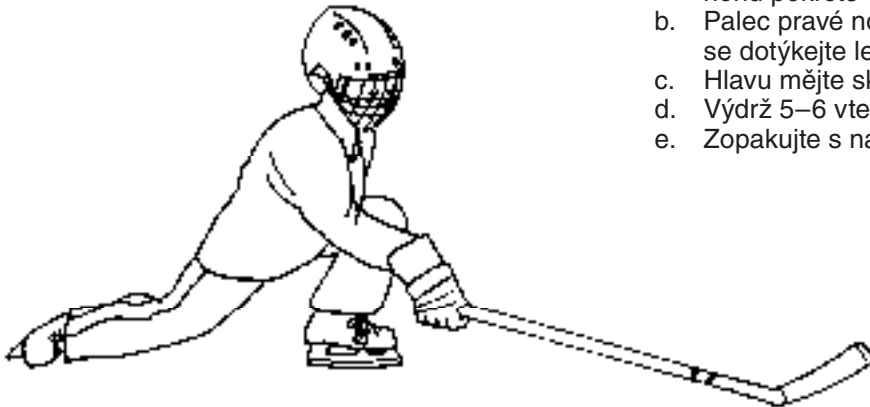
- a. Umístěte levou brusli za pravou do tvaru „T“.
- b. Odrazte se levou nohou, po odrazu naplno napněte nohu a skluzem jedte na pravé brusli.

- g. Rychlým pohybem pravé nohy zaujměte opět pozici T“ za levou nohu před dalším odrazem.
- h. Opakujte s využitím obou nohou.

LEKCE B-1



5. Rozcvičení - Strečink třísel



- Pravou nohu natáhněte za sebe, přičemž levou nohu pokrčte v kolenu do úhlu 90°.
- Palec pravé nohy směřujte ven, stranou brusle se dotýkejte ledu.
- Hlavu mějte skloněnou, ramena vzpřímená.
- Výdrž 5–6 vteřin.
- Zopakujte s natažením druhé nohy.

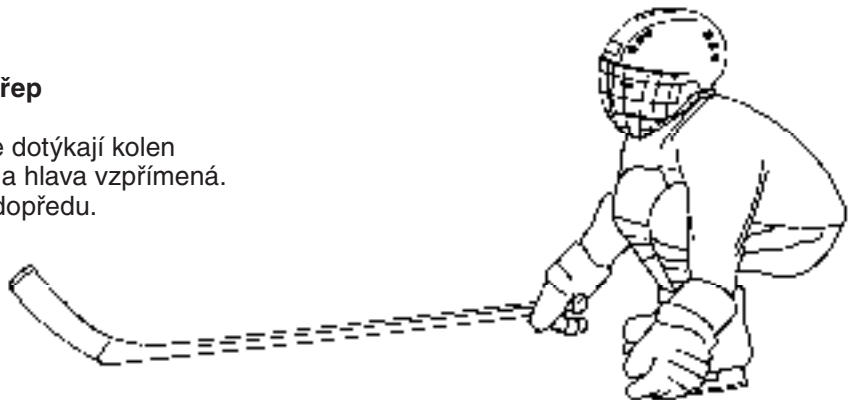
6. Rozcvičení – Předklon



- Zvedněte hůl nad hlavu.
- Předkloňte se a dotkněte se palců u nohou. Nohy jsou natažené.
- Předklánějte se pomalu.
- Výdrž 5–10 vteřin.

7. Rovnováha a pohyblivost – Dřep

Hýždě se dotýkají bruslí, ramena se dotýkají kolena a ruce před tělem. Záda jsou rovná a hlava vzpřímená. Hůl je položena na ledě a směřuje dopředu.



8. Poskoky na místě:

Hráči začínají cvik ze základního postavení. Při dopadu by měla být pokrčená kolena.

POMŮCKY

- Překážky
- Odlehčené kotouče
- Minimantinely



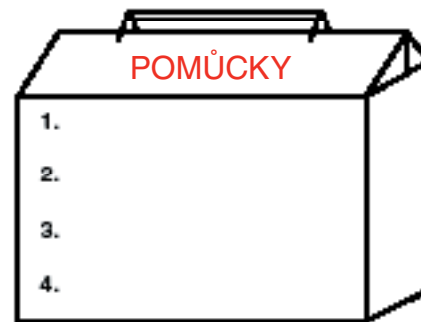
TRÉNINK B-1

TRENÉR:

MUŽSTVO:

DATUM:








ČAS:

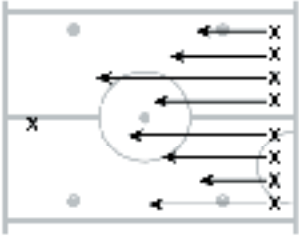



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část	Bruslete vlevo i vpravo.	3 minuty
Průpravná část (opakování) 	<ol style="list-style-type: none">Hráči bruslí okolo hřiště.Přitom provádí :<ol style="list-style-type: none">Hluboký dřepVzpaženíPřitažení kolen k hrudníkuSkok do výškyStrečink tříselPředklony	5 minut
Vstávání z ledu (opakování)	<ol style="list-style-type: none">Zopakujte klíčové body a procvičte.Hráči padnou na kolena a opět se zvednou do základního postoje.Hráči si lehnou na záda, před sebou oběma rukama drží hůl, lokty mají opřené o led. Z kleku se přesunou pomocí loktů, a pak se zvednou do základního postoje.	4 minuty
Rovnováha a obratnost (opakování) 	<ol style="list-style-type: none">Hráči bruslí od postraních mantinelů na druhou stranu hřiště a:<ol style="list-style-type: none">Překročí překážky.Přeběhnou překážky.2–3krát se odrazí a pak provedou dřep.Přeběhnou hřiště.Skok na místě<ol style="list-style-type: none">Na povel trenéra vyskočí hráči co nejvíce do výšky. Po dopadu se vrátí do základního postoje.	8 minut
Zábavná část (seznámení) 	<ol style="list-style-type: none">Každý hráč dostane kotouč.V předklonu dotlačí kotouč přes hřiště pomocí rukou.Hráči kopou kotouč před sebou.Cvičení zopakujte 3–4krát.	5 minut

TRÉNINK B-1



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
<p>Skluz na obou bruslích (opakování)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zopakujte klíčové body a předvedte. 2. Hráči se rozmístí podél postraních mantinelů. 3. Udělejte několik odrazů pro získání rychlosti a přejděte do skluzu na obou bruslích. Při skluzu udržujte základní postoj. Zopakujte 2–3krát. 4. Hráči se rozdělí do dvojic. Jeden hráč uchopí druhého za boky a tlačí ho před sebou. Tlačený hráč vykonává skluz na obou bruslích a udržuje základní postoj. 	<p>6 minut</p> 
<p>Skluz na jedné noze (opakování)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zopakujte klíčové body a předvedte. 2. Hráči se rozmístí podél postraních mantinelů čelem k druhé straně hřiště. <ol style="list-style-type: none"> a. Udělejte několik odrazů pro získání rychlosti, a pak proveďte skluz na jedné noze co nejdál. b. Zpět na druhé noze c. Zopakujte 2–3krát každou nohou. 3. Hráči se rozdělí do dvojic. Jeden hráč uchopí druhého za boky a tlačí ho před sebou. Tlačený hráč vykonává skluz na obou nohou a udržuje základní postoj. Uprostřed hřiště uvolní tlačící hráč partnera, který provádí skluz na jedné noze co nejdál. Zopakujte 2–3. 4. Hráči si vymění role. 	<p>8 minut</p> 
<p>Jízda na „koloběžce“ (opakování)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zopakujte a předvedte klíčové body. 2. Hráči se postaví podél postranních mantinelů. 3. Pomocí odrazu jednou nohou se dostanou na druhou stranu hřiště. 4. Zopakujte fázi odrazu a skluzu jak nerychleji to bude možné. 5. Návrat s použitím druhé nohy. 6. Zopakujte 2krát oběma nohama. 	<p>4 minuty</p> 
<p>Jízda na „koloběžce“ v kruzích (seznámení)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rozmístěte tři až čtyři hráče ke každému kruhu. 2. Pokrčte nohy a odrazte se vnější bruslí. 3. Zatlačte dolů a ven do strany vnější bruslí. 4. Vnější noha sklouzne zpět do původní pozice když se hráč napřímí. 5. Zopakujte v obou směrech. 	<p>8 minut</p> 

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
<p>Čas her (opakování)</p> 	<p>Hra na policajty a zloděje</p> <ol style="list-style-type: none"> Hráči jsou v bezpečí do té doby, co se nacházejí v jednom ze dvou rohových kruhů (úkrytů). Nesmí však zůstat déle než 5 vteřin. Kruh ve SP je vězení. Trenéři jsou policajti. Hráči jsou zloději. Jakmile se policajt dotkne hráče (zloděje), musí hráč do vězení. Takto chycený hráč může být osvobozen tím, že se ho jiný zloděj dotkne. 	<p>9 minut</p> 

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____



LEKCE B-2



SPECIFICKÉ CÍLE

1. Zopakovat postoj, skluz a jízdu na koloběžce, (Lekce B-1).
2. Zopakovat vyjíždění oblouků – slalom, (Lekce A-3).
3. Zopakovat zastavení jednostranným pluhem, (Lekce A-3).
4. Zopakovat pohyb do stran, (Lekce A-4).
5. Návčik odrazu a skluzu.

KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

1. Vyjíždění oblouků – slalom:



- a. Brusle jsou od sebe vzdáleny na šířku ramen.
- b. Vnitřní brusle určuje směr.
- c. Hlava a ramena zahájí změnu směru.
- d. Kolena jsou pokrčena, předkloňte se dopředu.
- e. Následujte hůl.
- f. Zopakujte cvičení na obě strany.

2. Zastavení jednostranným pluhem – „11 hodin / 1 hodina“:



- „1 hodina“ – představuje přibrzdění pravou bruslí proti jedné hodině na ciferníku
- „11 hodin“ – představuje přibrzdění levou bruslí proti jedenácté hodině na ciferníku
- a. Hráč začíná ze základního postavení jízdou vpřed.
 - b. Hráč jede skluzem na obou bruslích v základním postoji.
 - c. Otočte patu pravé nohy vně. Tlačte brusli proti 1 hodině na ciferníku.
 - d. Váhu udržujte na přední části brzdící nohy.
 - e. Kolena jsou pokrčena a záda narovnána.

3. Pohyb do stran – opakování:

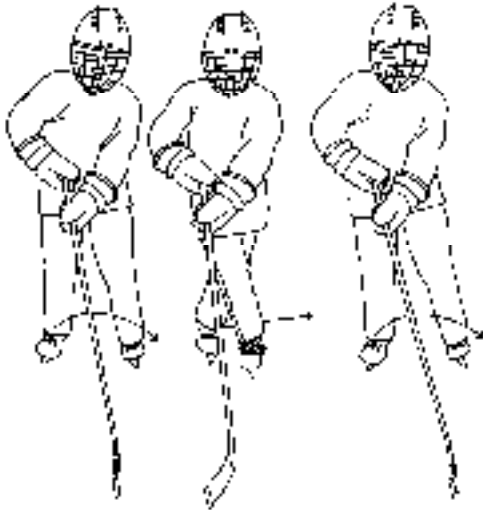
- Hráči začínají ze základního postoje.
- Tělo se v pravém úhlu přemísťuje do směru pohybu. Neotáčejte tělo do směru jízdy.
- Hůl držte před sebou.
- Ze začátku jeďte pomalu, poté co hráči zvládnou cvik, zrychlete tempo.



e. Pokrok:

- Posuňte pravou nohu před levou.
- Přeložte levou brusli zpoza pravé a umístěte zpět do základní polohy.
- Zopakujte kroky 1 a 2 tolikrát, kolikrát to bude nutné.

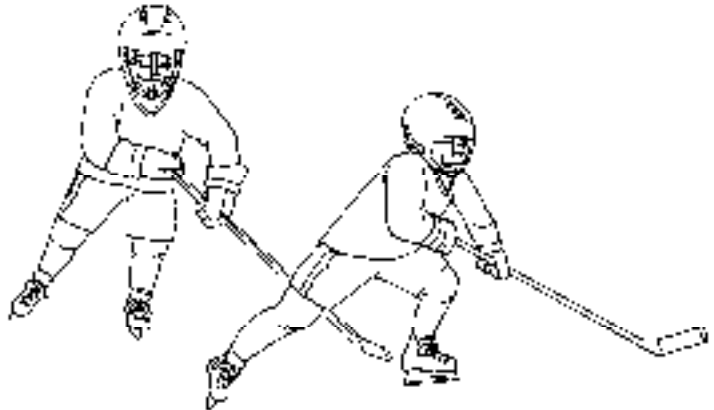
4. Překládání stranou:



- Zopakujte stejné kroky jako v klíčových bodech 3 (od a. až do e.).
- Krok e. je nepatrně změněn:
 - Dejte pravou brusli přes levou. Nohy jsou nyní překřížené.
 - Levá brusle se vrací do základní pozice.
 - Zopakujte kroky 1. a 2. tolikrát, kolikrát bude potřeba.
 - Procvičujte pohyb na obě strany.

5. Odraz a skluz:

- Bruslení je série odrazů a skluzů střídavě oběma nohama. Rychlost naberete rychlými, krátkými odrazy. Po získání rychlosti se frekvence snižuje a cyklus odraz – skluz se prodlužuje.



- Vytočte špičku přední nohy vně (35–40 stupňů).
- Tlačte brusli dolů, do strany a dozadu.
- Pro zesílení odrazu, využijte odrazovou nohu co nejvíce (od kyčle ke špičkám). Finální odraz jde přes špičky bruslí.
- Když je odraz dokončen, váha je přenesena na přední nohu a odrazová noha se lehce zvedne z ledu.
- Odrázovou nohu se vrací k přední noze. Udržuj nohu blízko ledu a následuje uvolnění této nohy.
- Nyní jste připraveni začít odraz druhou nohou.

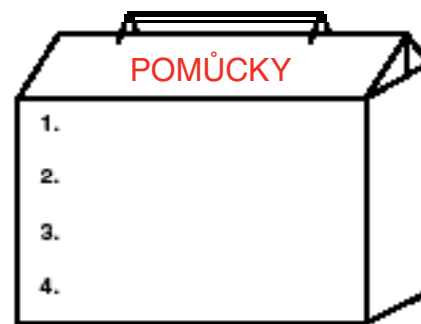
POMŮCKY

- Kužele
- Minimantinely






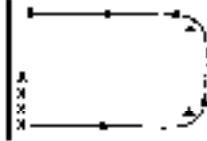



TRÉNINK B-2



TRENÉR: _____
MUŽSTVO: _____
DATUM: _____
ČAS: _____

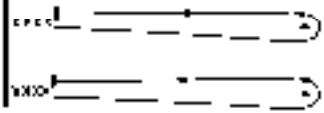



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část	Volné bruslení kolem hřiště	2 minuty
Průpravná část (opakování) 	<ol style="list-style-type: none"> Hráči zvedají koleno ke hrudi. Skluz na jedné, druhá noha vzadu. V jízdě na kolena a vztyk. „T – odrazem“ získávají rychlost a přibrzdí jednostranným pluhem. Střídání levé a pravé nohy. Opakujte několikrát. 	12 minut
Odrazy jednou nohou na kruhu pro vhazování (opakování)	<ol style="list-style-type: none"> Zopakuj a předveď klíčové body. Tři nebo čtyři hráči na kruhu pro vhazování. Ze základního postavení, obě nohy vedle sebe. Odráz vnější bruslí. Hráč jede skluzem do místa odkud vystartoval. Opakuj bod 4.–6. Změň směr jízdy. 	5 minut
Zastavení v jízdě vpřed (opakování)	<ol style="list-style-type: none"> Hráči startují u mantinelu Jedou na druhou stranu a procvičují zastavení jednostranným pluhem. Opakuj 2–3 krát. Hráči musí zastavit na signál trenéra. 	3 minuty
Vyjíždění oblouků (opakování) 	<ol style="list-style-type: none"> Zopakuj klíčové body. Hráči projíždí slalomovou dráhu podle obrázku. Hráči se rozjedou a poté projedou skluzem na obou bruslích mezi jednotlivými kužely. Po projetí posledního kuželu se vrací a zastaví. 	5 minut

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Čas na zábavu (seznámení) 	<ol style="list-style-type: none"> Hráči se rychle rozjedou, prostrčí si hůl mezi nohy a sednou si na ní (viz.obr.) To samé, ale při jízdě vzad 	5 minut 
Pohyb do stran (Opakování) 	<ol style="list-style-type: none"> Zopakuj klíčové body. Hráči podél hrazení čelem na druhou stranu. Rozpočítej hráče na 3. První jdou tři metry vpřed, druzí dva metry a třetí jeden metr vpřed. Ze základního postavení. <ol style="list-style-type: none"> dva kroky staranou vlevo, vpravo. tři kroky stranou v každém směru. čtyři kroky stranou v každém směru. 	4 minuty 
Překládání stranou (Opakování)	<ol style="list-style-type: none"> Zopakuj klíčové body – nový způsob Zopakuj cvičení 3. a, b, c. 	4 minuty 
Vyjíždění oblouků (Opakování) 	<ol style="list-style-type: none"> Hráči stojí v řadě u mantinelu. Na znamení se hráč rozjede a jede skluzem na obou bruslích kolem kuželů. U mantinelu zastaví pomocí jednostranného pluhu. Cvičení provádějte z obou stran. Druhý hráč startuje, je-li první hráč u prvního kuželu. 	5 minut 
Odraz a skluz (seznámení) 	<ol style="list-style-type: none"> Zopakuj a předved' klíčové body. Hráči startují od mantinelu. Střídáním odrazu a skluzu přejíždí na druhou stranu. Použij počítání „Odraz 2-3-4, Odraz 2-3-4“ atd. Opakuj několikrát. 	7 minut 

TRÉNINK B-2



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Herní část 	1. Štafety a. hráče rozdělte do dvou skupin. b. Hráči startují z kleku. Startují na druhou stranu, objedou kužel a vrací se. Hráč musí zastavit před hráčem, kterého se musí dotknout. Teprve poté smí další hráč vystartovat. c. Provádějte na obě strany.	8 minut 

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____



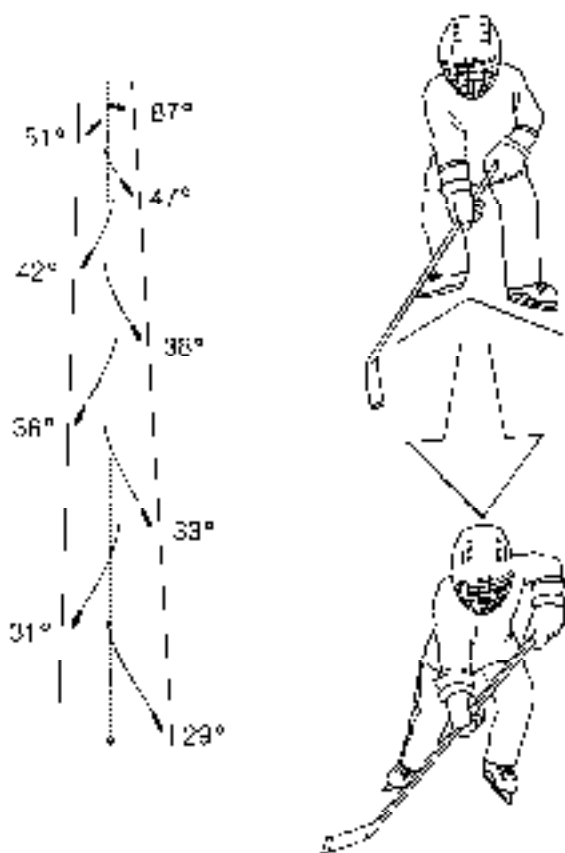
LEKCE B-3

SPECIFICKÉ CÍLE

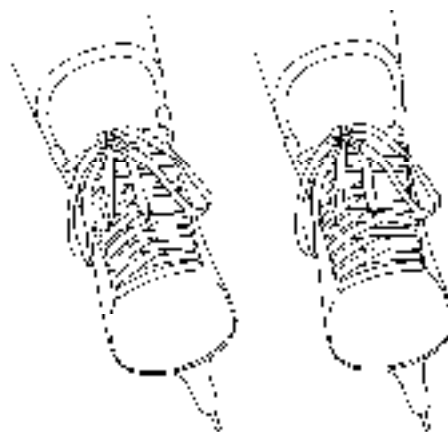
1. Zopakovat odraz a skluz, (Lekce B-2).
2. Zopakovat zastavení jednostranným pluhem, (Lekce A-3 a B-2).
3. Zopakovat pohyb do stran, (Lekce A-4 a B-2).
4. Nácvik startu z místa vpřed
5. Nácvik kontroly hran

KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

1. Start z místa vpřed:



2. Kontrola hran:



- a. Hráči musí být schopni používat vnitřní a vnější hrany bruslí. Při jízdě slalomem (dvojvlnovka) skluzem na obou bruslích, jede hráč na pravé vnější hraně a na levé vnitřní hraně.

- a. Hráči jsou v základním postavení, pokrčená kolena, předklon.
- b. Špičky bruslí jsou vytočeny ven do tvaru „V“. Váha se přenáší do špiček.
- c. Odraz je proveden střídavým nasazováním vnitřních hran levé a pravé brusle. První odraz každou nohou je krátký.
- d. Další dva odrazy jsou již delší. Při třetím a čtvrtém odrazu se úhel nože blíží k 35–40 stupňům.
- e. Brusle se pohybují nízko nad ledem pro rychlejší zotavení.
- f. Tělo se postupně narovná a rychlost se zvyšuje do maxima.
- g. Po šesti krátkých odrazech, hráč přechází do prodlouženého skluzu.

POMŮCKY

- 1 Kuzele nebo barva ve spreji
- 2 Překážky
- 3 Minimantinely

TRÉNINK B-3

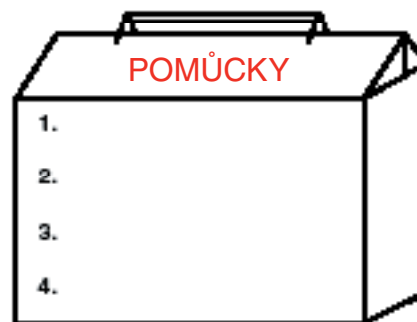


TRENÉR:

MUŽSTVO:

DATUM:



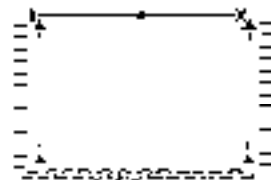





ČAS:



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část	<p>Volné bruslení kolem hřiště. Procvičuj odraz a skluz z poslední lekce. Pamatuj „Odras 2-3-4“, „Odras 2-3-4“, atd.</p>	<p>3 minuty</p>
Průpravná část (opakování) 	<ol style="list-style-type: none"> Pomocí 2–3 odrazů získej rychlost a protáhni si třísla. Protáhni obě nohy. Pomocí 2–3 odrazů získej rychlost, předkloň se a dotkni se špiček. Jízdou vpřed, koleno se dotýká ledu střídavě pravou a levou nohou. Opakuj 2–3 krát. Jízdou vpřed. Na znamení proved' obrat o 360°. Jízda vpřed – obrat – jízda vpřed. Opakuj 3–4 krát. Přeběhni hřiště na bruslích. Opakuj 3–4 krát. Hráči ve dvojicích jízdou přes hřiště. Jeden táhne druhého za hokejky. První drží hokejky za čepele. Čepel směřuje dolů z důvodu bezpečnosti. Každý provádí cvičení jednou. <ol style="list-style-type: none"> skluz na obou bruslích základním postavením skluz na jedné. Střídat levou, pravou. mírný odpor vytočením pravé nebo levé brusle. 	<p>15 minut</p>
Odras a skluz, zastavení (opakování)	<ol style="list-style-type: none"> Použij kužele nebo sprej pro určení směru. Označ místo pro odraz a jak daleko musí jet skluzem. Na závěr hráči provedou zastavení jednostranným skluzem. 	<p>5 minut</p>
Start z místa vpřed (seznámení) 	<ol style="list-style-type: none"> Cvičení na místě. Hráči v základním postavení. Na znamení vytočí špičky do „V“. Snaž se vytočit špičky co nejvíce do stran. Opakuj 1., ale hráči se rozjedou vpřed pomocí 4 odrazů. Opakuj 5–6 krát. Opakuj 2., ale hráči pokračují přes hřiště. Důraz se klade na odraz a skluz. Na druhé straně zastaví a jedou zpět. Opakuj 5–6 krát. 	<p>8 minut</p>



TRÉNINK B-3

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Zábavná část 1. Posilování břišních svalů a nohou 2. Využití čepelí brusle 3. Vstávání z ledu (opakování) 	<ol style="list-style-type: none">1. Vyměňte pozici co nejrychleji<ol style="list-style-type: none">a) Ležte na zádech, přetočte se na břicho, zvedněte se a bruslete 4 metry vpřed, potom 4 metry vzad. Poskočte do strany (3 krát doleva, 3 krát doprava) lehněte na břicho a zvedněte se do základního postavení.b) Ležte na zádech s rukama překříženými na prsou. Zkuste se postavit bez pomoci rukou.c) Sedněte v tureckém sedu s rukama překříženými na prsou. Pokuste se vstát bez pomoci rukou.	8 minut 
Pohyb do stran (Opakování) 	<ol style="list-style-type: none">1. Pomocí kuželů vyznač dráhu pro cvičení.2. Hráči vystartují jízdou vpřed od kužele 1 ke kuželi 2 kde zastaví.3. Od 2 bruslí jízdou stranou k 3.4. Od 3 bruslí jízdou vzad k 4.5. Jízdou stranou od 4 k 1.	5 minut 
Kontrola hran (seznámení) 	<ol style="list-style-type: none">1. Rozmístí kužele podle obrázku nebo použij sprej pro určení směru pohybu.2. Po startu jedou hráči skluzem na levé brusli (vnitřní hrana).3. Hráči se vrací zpět opět na levé brusli (vnější hrana).4. Opakuj cvičení na pravé brusli.5. Opakuj 4–5 krát každou bruslí.	8 minut 
Čas her 	<ol style="list-style-type: none">1. Rozmístí překážky a kužele podle obrázku.2. Hráč překročí překážky, pokračuje jízdou vpřed a vrací se kolem kužele, kde se dotkne dalšího hráče.3. Stejně cvičení, ale hráči projíždí překážky slalomem.	8 minut 

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____

LEKCE B-4



SPECIFICKÉ CÍLE

1. Zopakovat Lekci B-1 až po Lekci B-3.
2. Zopakovat základní postavení pro vedení kotouče (Lekce A-8).
3. Zopakovat vedení kotouče na místě (Lekce A-8)

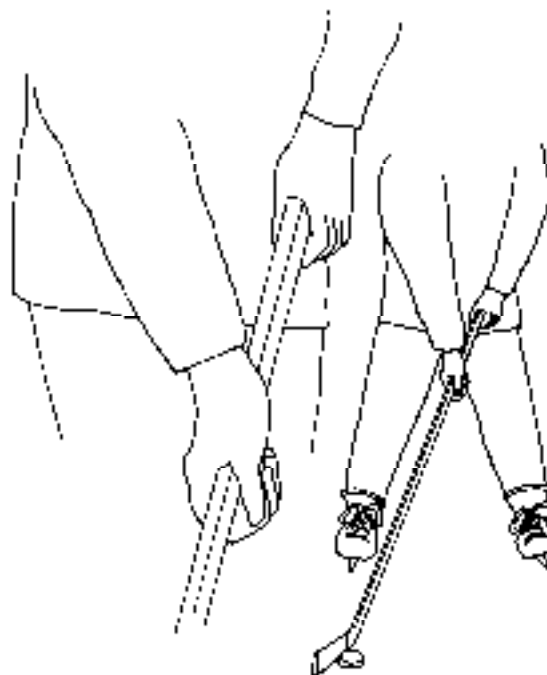
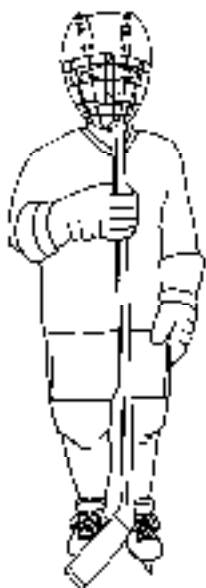
KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

1. Základní postavení pro vedení kotouče:

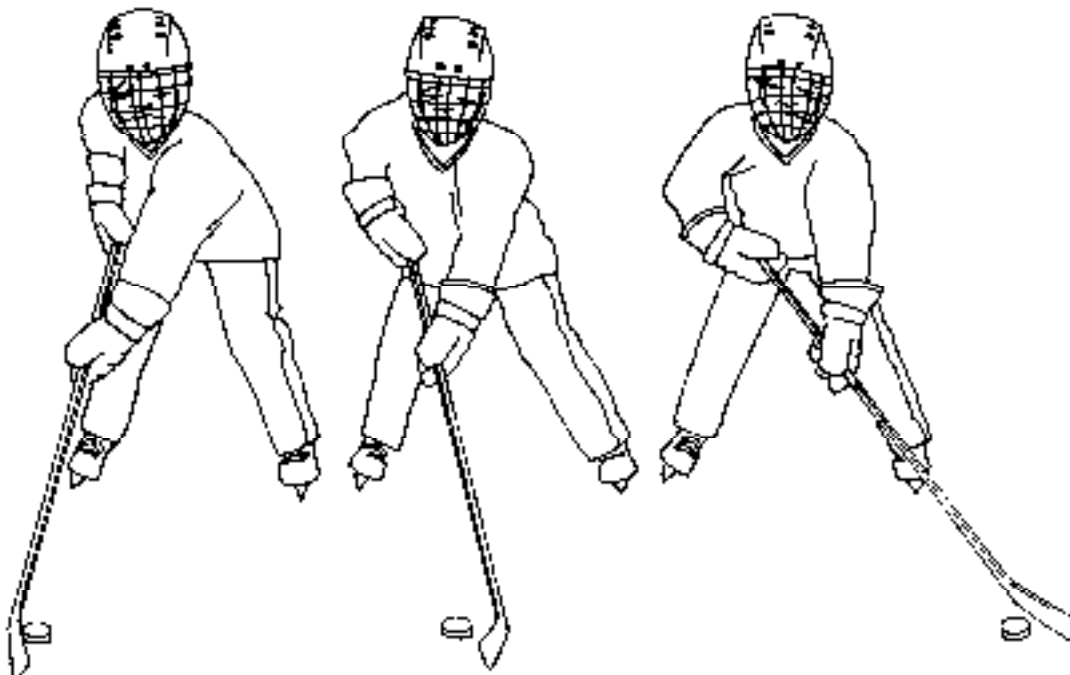
- a. Délka hole
Hráčům na bruslích by měla hůl dosahovat do oblasti mezi klíční kostí a bradou proto, aby byl umožněn volný pohyb horní ruky.
- b. Úhel mezi čepelí a rukojetí
V základním postoji by měla čepel hole ležet celou plochou na ledě.
Mladší hráči by měli mít juniorské hole, které mají užší rukojeť a kratší čepel.

Uchopení hole:

- a. Horní ruka drží hůl koncovkou ve dlani.
- b. Dolní ruka uchopí hůl 20 až 30 cm od konce hokejky.
- c. Palec a ukazovák by měli směřovat dolů do tvaru „V“.
- d. Celá čepel hole je na ledě.
- e. Hlavu držte vzpřímeně, periferním viděním sledujte kotouč.



3. Vedení kotouče na místě:



- Zaujměte základní postoj.
- Pohybujte kotoučem ze strany na stranu pohybem zápěstí.
- Pohybujte zápěstím tak, abyste otočili špičku hole dovnitř a patku hole směrem ven. Potom změňte směr.
- Kotouč je veden uprostřed hole.
- Ruce a horní část těla by měla být uvolněná.
- Vedení kotouče musí být klidné, rytmické a tiché.

POMŮCKY

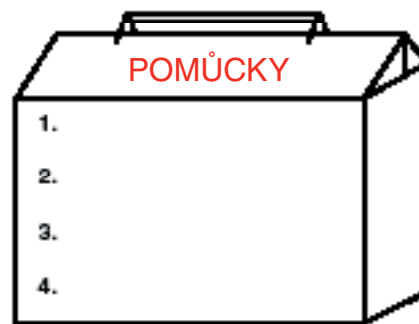
- Kužele
- Odlehčené kotouče
- Minimantinely












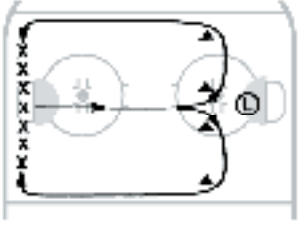





TRÉNINK B-4



TRENÉR: _____
MUŽSTVO: _____
DATUM: _____
ČAS: _____




DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část	Každý hráč dostane kotouč a na vybraném místě si procvičuje kontrolu nad kotoučem.	4 minuty 
Průpravná část (opakování) Při těchto cvičeních hráči procvičují zastavení jednostranným pluhem u mantinelu. 	<ol style="list-style-type: none"> Hráči bruslí napříč kluzišťem od postranního mantinelu. Před sebou rukama postrkují kotouč. 3–4krát zopakujte. Hráči si protáhnou třísla na jedné a potom na druhé noze. Cvičení dvakrát zopakujte oběma nohama. Hráči se předkloní. Při návratu cvičení zopakují. Hráči si přitáhnou koleno k hrudníku. Cvičení dvakrát zopakujte oběma nohama. Hráči provedou dřep a rukama se chytí za paty. Hráči se postaví do základního postoje. Brusle se nesmí zvednout z ledu. Potom provádí „dvojlínovku“ - střídavě roznožují a přinožují („buřtíky“). 	12 minut 
Pohyb do stran (opakování)	Hráči se rozmístí čelem k brance podél postranních mantinelů. Cvičení začínají ze základního postavení. Překládáním do strany přejedou na druhou stranu.	4 minuty 
Odras a skluz (opakování) 	<ol style="list-style-type: none"> Hráči se rozmístí podél postranních mantinelů. Na povel vystartují a koncentrují se na odrazy a skluz. Zopakujte 3–4krát. Rozmístěte kužele 6 metrů od mantinelů. Na znamení hráči bruslí pomalu ke kuželům. Jakmile dosáhnou úrovně kuželů zrychlí. Provádějte na obě strany. 	4 minuty 
Jízda na koloběžce v kruzích (opakování)	<ol style="list-style-type: none"> Zopakujte a předvedte klíčové body. 4–5 hráčů se postaví ke každému kruhu. Po odrazu vnější bruslí jedu skluzem co nejdál Opakujte několikrát i v druhém směru. 	4 minuty 

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Čas pro zábavu (opakování) 	<p>Hráči budou napodobovat pohyby zvířat.</p> <ol style="list-style-type: none"> Přeběhnou led jako medvěd. Přeplazí se přes led jako žížala. Přejdou led pomocí rukou jako tuleň. 	5 minut 
Vyjíždění oblouků (opakování) 	<ol style="list-style-type: none"> Rozmístíte překážkovou dráhu podle obrázku vlevo. Hráč bruslí k trenérovi, přiblíží se k němu na 3 metry a podle znamení trenéra jej objedou z levé nebo z pravé strany. 	5 minut 
Kontrola hran (opakování) 	<ol style="list-style-type: none"> Rozmístíte kužele podle obrázku vlevo, nebo použijte barvu ve spreji ke stejnému účelu. Provedte 4–5 odrazy pro získání rychlosti a pak začněte skluz na levé noze (vnitřní hranou). Hráči zkusí následovat vytyčenou dráhu bez toho, aniž by na led spustili pravou nohu. Vrátí se v opačném směru na levé brusli (vnější hrana). Zopakujte celé cvičení na pravé noze. Zopakujte celé cvičení 2krát na každé brusli. 	4 minuty 
Postavení pro vedení kotouče (opakování)	<ol style="list-style-type: none"> Předvedte a vytyčte klíčové body. Hráči zaujmou základní postavení. Postavte hráče do řady. Každý má před sebou kotouč. Patku hole umístěte 2–4 cm nad kotouč. Špička hole se dotýká ledu. Krouživými pohyby zápěstí kolem kotouče hráči získávají cit pro správný pohyb v zápěstí. 	3 minuty 
Vedení kotouče na místě (opakování)	<ol style="list-style-type: none"> Zopakujte a předvedte klíčové body. Hráči pohybují kotoučem před sebou ze strany na stranu. Když je kotouč vlevo, přeneste váhu na levou nohu. Když je vpravo, přeneste váhu na pravou nohu. Pohybujte kotoučem na levé nebo pravé straně (vedle těla). Zopakujte bod 3 na druhé straně těla. Pohybujte kotoučem diagonálně před trupem. 	7 minut 

TRÉNINK B-4



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
<p>Čas her – štafeta (seznámení)</p> <p>xx' * * xx'</p>	<p>Vyznačte na ledě body barvou ve spreji. Tyto body umístěte metr před hráče. Můžete použít i kužele.</p> <ol style="list-style-type: none">Na znamení X1 vystartuje a zastaví se na vyznačeném bodě. Poté se dotkne X2 a jede zpět. Vystartuje X2. Zopakujte 2krát.,Použijte stejný formát jako v bodě a., ale hráči se musí levým kolenem dotknout ledu při cestě tam, pravým při cestě zpátky.Všechny týmy se přesunou na jednu polovinu hřiště. Umístěte kužele 20 metrů před hráče. Na povel se první z týmu rozbruslí a po dosažení kužele objede kužel vlevo. Pro předání štafety se dotkne dalšího hráče ze stejného týmu. Cvičení zopakujte i směrem vpravo.	<p>8 minut</p> 

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____



SPECIFICKÉ CÍLE

1. Zopakovat kontrolu hran, (Lekce B-3 a B-4).
2. Zopakovat vedení kotouče na místě, (Lekce A-8 a B-4).
3. Nácvik zastavení smykem z jízdy vpřed (vytočením).
4. Nácvik zrychlení v překládání.
5. Zopakovat bruslení s kotoučem, (Lekce A-8).

KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

1. Zastavení smykem z jízdy vpřed (vytočením):



Umožní rychlejší zastavení než zastavení jednostranným pluhem.

1. Hráč jede jízdou vpřed skluzem na obou bruslích.
2. Základní postoj – hlava je zpřímená, kolena pokrčená, záda rovná a brusle od sebe vzdáleny na šířku ramen.
3. Pro zastavení se hráč tělem natočí bokem ke směru jízdy přetočením v pravém úhlu proti směru jízdy.
4. Zastavení zahajte natočením ramen. Poté následuje natočení boků a nohou.
5. Natočení boků způsobí, že vnější noha se vytočí do brzděné pozice. Vnitřní noha pak funguje jako osa k obratu do brzděné pozice. Brusle jsou od sebe vzdáleny na šířku ramen. Vnitřní brusle je lehce předsunuta před vnější bruslí. Váhu rovnoměrně rozložte na obě brusle.
6. Důrazně propněte nohy, zatímco vyvinete tlak na přední část bruslí. Používáme vnitřní hranu vnější brusle a vnější hranu vnitřní brusle.
7. Udržujte hlavu a ramena vzpřímeně.
8. Hůl držíme oběma rukama.

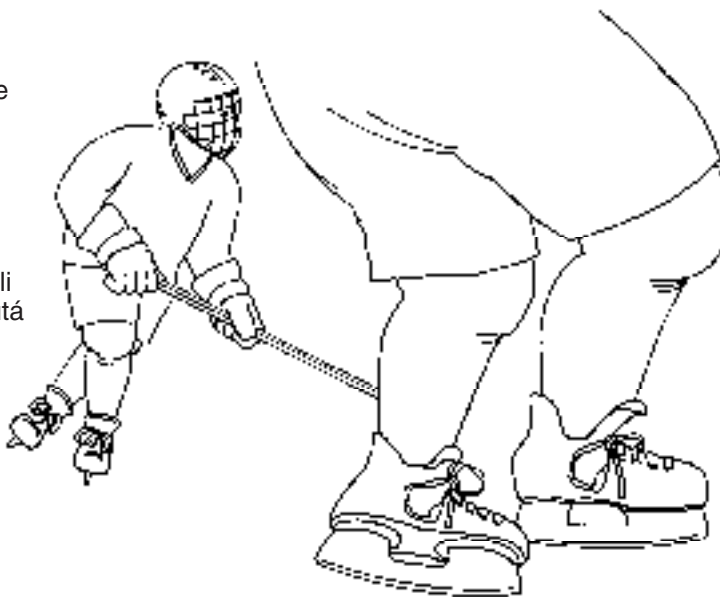
LEKCE B-5



2. Zrychlení v překládání:

Tato technika se používá pro zvýšení rychlosti při překládání vpřed.

1. Bruslení v kruzích.
2. Zatlačte vnější brusli ven do strany a udržujte kontakt brusle s ledem do doby, než je noha propnuta.
3. Natočte se do kruhu pro vhadzování od pasu nahoru, natlačením boků směrem do kruhu a udržením vnitřního ramene nahoře.
4. Po propnutí nohy viz. 2, přesuňte vnější brusli přes vnitřní. Vnější brusle je trochu předsunutá ve směru nohy vnitřní.
5. Vnitřní noha se odráží protažením nohy za nohu vnější. Pro odraz se využije vnější hrana vnitřní brusle.
6. Poté co je noha plně natažena, rychle ji vraťte do původní polohy pod tělo za vnější brusli.
7. Tyto kroky pravidelně opakujte se stejným důrazem.
8. Zopakujte v obou směrech.



3. Bruslení s kotoučem:

1. Předvedte hráčům „periferní vidění“.
2. Bruslete s kotoučem a dívejte se před sebe. Zpočátku dovolíme hráčům podívat se dolů a tak kontrolovat kotouč.
3. Pomocí periferního vidění kontrolujte kotouč.
4. Kotouč udržujte před sebou.
5. Ruce jsou před tělem.

POMŮCKY

1. Překážky
2. Odlehčené kotouče
3. Kužele
4. Tenisové míčky
5. Minimantinely



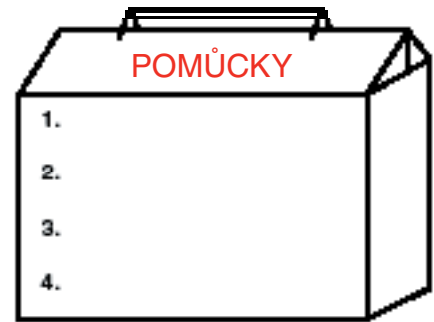
TRÉNINK B-5

TRENÉR:

MUŽSTVO:

DATUM:

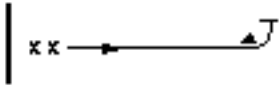






ČAS:



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část	Každý hráč dostane kotouč. Hráči bruslí vpravo a procvičují si kontrolu kotouče.	4 minuty
Průpravná část (opakování) 	<ol style="list-style-type: none">Hráči se rozmístí podél mantinelů. V jízdě vpřed provádí následující cviky:<ol style="list-style-type: none">Skluzem na obou nohou v dřepu.Skluzem na jedné noze, klikatě z vnější na vnitřní hranu. Dvakrát zopakujte oběma nohama.Hráči jedou vpřed směrem ke kuželu. Kolem kužele provedou krátký oblouk a vrátí se zpátky na výchozí pozici. Zopakujte druhou stranou.Rozmístěte překážky a kužele podle vzoru vlevo.<ol style="list-style-type: none">Hráči přeskočí překážky a provedou krátký oblouk kolem kužele.Hráči prokličkují překážkami a provedou krátký oblouk kolem kužele.	15 minut
Kontrola hran (opakování) 	<ol style="list-style-type: none">Hráči se rozdělí do dvojic. Jeden z dvojice táhne partnera za sebou pomocí dvou holí. Táhnoucí hráč drží hole za čepele, které směřují dolů.Tážený hráč jede skluzem na jedné noze, přičemž přenáší váhu z vnitřní na vnější hranu brusle.Při návratu zopakujte i druhou nohou.Partneři se vymění a zopakují cvičení.Zopakujte tak, že každý hráč vykoná cvik 2krát.	5 minut
Postavení pro vedení kotouče a vedení kotouče na místě (opakování)	<ol style="list-style-type: none">Zopakujte a předvedte klíčové body.Každý hráč dostane kotouč a imituje pohyby trenéra. Hráči pohybují kotoučem před sebou zleva doprava a vedle sebe zepředu dozadu.Hráči vykonávají cvičení 2., ale současně určují počet prstů, které bude ukazovat trenér.Hráči se pohybují s kotoučem podle směru pohybu trenéra. Pohybují kotoučem zleva doprava, aniž by se na kotouč dívali.	5 minut

TRÉNINK B-5



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Zastavení smykem (představení) 	<ol style="list-style-type: none"> Umístěte kužele 20 metrů před mantinel. Použijte 4–5 kuželů. Hráči začínají od postranních mantinelů. Bruslí ke kuželi a začínají skluz na obou nohou. U kužele udělají krátký oblouk. Při snížení rychlosti provedou zastavení smykem. Zopakujte v obou směrech. 	6 minut 
Čas zábavy (opakování)	<ol style="list-style-type: none"> Hráči se rozdělí na dva týmy. Každý tým zůstává na jedné polovině hřiště. Každý hráč má svůj tenisový míček. Pokuste se naházet co nejvíce míčků na soupeřovu polovinu hřiště. Tým, jenž má po skončení hry na své polovině nejméně míčů, vyhrává. Zopakujte 3krát. 	5 minut 
Zrychlení v překládání (představení) 	<ol style="list-style-type: none"> Hráči bruslí kolem kruhů pro vzhazování a provádějí překládání vpřed. Zopakujte v obou směrech. Hráči bruslí po kruhu nebo vně kruhu. 	7 minut 
Bruslení s kotoučem (opakování)	<ol style="list-style-type: none"> Hráči bruslí s kotoučem v určeném prostoru. V různých směrech. Důležitá je kontrola kotouče. 	5 minut 
Jízda na koloběžce v kruzích (opakování)	<ol style="list-style-type: none"> Zopakujte a předvedte klíčové body. 4–5 hráčů se postaví ke každému kruhu. Po odrazu vnější bruslí jedu skluzem co nejdál. Opakujte několikrát i v druhém směru. 	8 minut 

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____

SPECIFICKÉ CÍLE

1. Zopakovat zastavení smykem, (Lekce B-5).
2. Zopakovat zrychlení v překládání, (Lekce B-5).
3. Zopakovat bruslení s kotoučem, (Lekce B-5).
4. Zopakovat správný postoj pro bruslení vzad, (Lekce A-5).
5. Zopakovat „V – zastavení“ při bruslení vzad, (Lekce A-6).
6. Návčik techniky pro změnu směru – zastavení smykem a „T – odraz“.

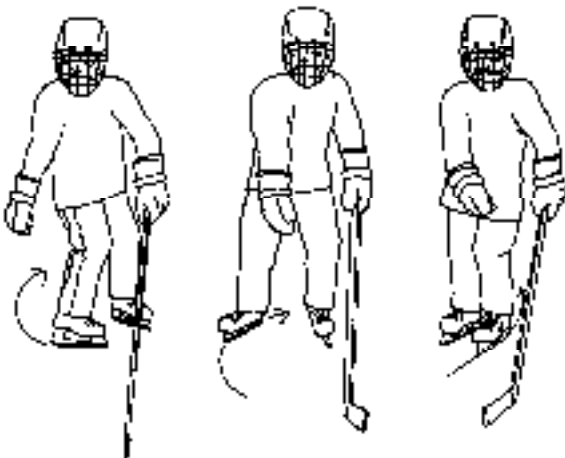
KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

1. Postoj pro bruslení jízdou vzad:



- a. Postoj pro bruslení vzad je podobný sedu na židli.
- b. Kolena jsou pokrčená a záda rovná.
- c. Chodidla i kolena jsou od sebe vzdálena na šířku ramen.
- d. Těžiště je níže.
- e. Hlava je zvednuta, vypnutá prsa, ramena tlačte dozadu.
- f. Rovnoměrně rozdělte svou tělesnou váhu na obě brusle.

2. „C – oblouk“ pro začátek bruslení pozadu:



- a. Začněte ze základního postoje.
- b. Otočte patu pravé nohy (řídící nohy) co nejvíce směrem ven. Rotace nohy v kyčelním kloubu směřuje dovnitř.
- c. Z podřepu a tlakem do ledu protáhni nohu, noha provede půlkruh, vnitřní hrana brusle se zařízne do ledu, váha je na řídící noze.
- d. Finální odraz přichází od palce v okamžiku, když je kotník ve flexi.
- e. Navratte pravou brusli na její původní místo, tedy vedle levé brusle.
- f. Levá noha (podpůrná noha) musí zůstat přesně pod hráčovým tělem.
- g. Zopakujte i s levou nohou.

LEKCE B-6



3. „V – zastavení“ při bruslení vzad:



- Začněte ze základního postoje.
- Otočte patu pravé nohy (řídící nohy) co nejvíce směrem ven . Rotace nohy v kyčelním kloubu směřuje dovnitř.
- Z podřepu a tlakem do ledu protáhni nohu, noha provede půlkruh, vnitřní hrana brusle se zařízne do ledu, váha je na řídící noze.
- Finální odraz přichází od palce v okamžiku, když je kotník ve flexi.
- Navraťte pravou brusli na její původní místo, tedy vedle levé brusle.
- Levá noha (podpurná noha) musí zůstat přesně pod hráčovým tělem.
- Zopakujte i s levou nohou.

4. Změna směru:



- Hráč z jízdy vpřed zastaví smykem.
- Po zastavení provede „T – odraz“ pro vystartování do opačného směru.
 - Přední brusli nasměrujte do směru pohybu.
 - Zadní brusli lehce přeneste za tu pravou, čímž vytvoříte tvar „T“. Celá plocha čepel brusle je na ledě. Váhu přeneste na zadní brusli.
 - Zadní bruslí se silně odrazíte.
 - Hlavu udržujte vzpřímenou, kolena pokrčená.
- Po odrazu („T – odraz“), pokračujte v odrazech pro získání rychlosti.

POMŮCKY

- Překážky
- Kužele
- Tenisové míčky
- Lano (5–6 metrů dlouhé)
- Barva ve spreji
- Minimantinely



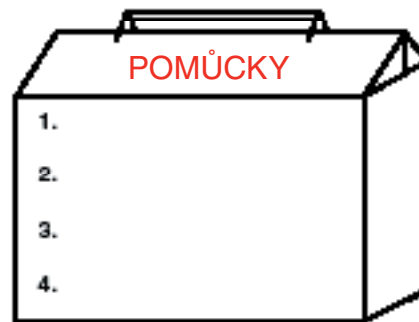
TRÉNINK B-6

TRENÉR:

MUŽSTVO:

DATUM:










ČAS:



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část	Hráči bruslí po hřišti a procvičují si zastavení smykem.	4 minuty
Průpravná část (opakování) Cvičení na stanovištích 5 minut na každé stanoviště (opakování) 	<ol style="list-style-type: none">Stanoviště 1: Rozmístíte překážky a kužele podle vzoru vlevo. Hráči přeskočí první překážku, roznožením přejedou druhou a projedou skrz třetí. Na konci dráhy přeskočí hůl na kuželech a zastaví smykem.Stanoviště 2: Rozmístíte překážky a kužele podle vzoru vlevo. Hráči začínají slalomem mezi kužely, pak přeskočí překážku a podklouznou pod holí na kuželech a zastaví smykem.Stanoviště 3: Každý hráč dostane tenisový míček a:<ol style="list-style-type: none">Odrazí míček do vzduchu, otočí se o 360° zleva doprava a opět míč chytí.Zopakujte s otočkou zprava doleva.Rozdělte hráče do dvojic. Hráči si stoupnou proti sobě (na 2 metry). Na povel trenéra oba odrazí míč do vzduchu a snaží se chytit partnerův míč.	15 minut
Zrychlení v překládání (opakování) 	<ol style="list-style-type: none">Pro toto cvičení použijte kruhy pro vhadzování.Hráči překládají okolo kruhu 1 (2x) a pak přejedou ke kruhu 2, který objedou také dvakrát.Vyšlete vždy 3–4 hráče najednou.	5 minut
Bruslení s kotoučem (opakování)	Hráči se rozmístí podél postraních mantinelů. Každý hráč má kotouč. Na povel trenéra přebuslí hřiště na druhou stranu. Připomeňte hráčům, aby využívali periferního vidění pro kontrolu kotouče.	5 minut

TRÉNINK B-6



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Změna směru - zastavení smykem a „T-odraz“. (seznámení) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hráči začínají od postraních mantinelů. 2. Na povel trenéra vystartují kupředu a bruslí na druhou stranu hřiště. 3. Dva metry před mantinelem hráči zastaví smykem. 4. Pro změnu směru vykonají hráči „T – odraz“. 5. Třikrát zopakujte 	7 minut 
Postoj pro bruslení vzad Skluz při bruslení vzad (opakování) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zopakujte a předvedte klíčové body. 2. Rozdělte hráče do dvojic. 3. Jeden hráč z dvojice tlačí partnera vzad pomocí dvou holí. Tlačený hráč zaujme základní pozici a vykonává skluz na obou nohou. 4. Hráči si vymění pozice. 5. Zopakujte 2–3krát. 	5 minut 
„C – oblouk“ (opakování) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hráči začínají od postraních mantinelů. 2. Na povel trenéra začnou bruslit vzad pomocí „C – oblouku“. Na jednu stranu kluziště se dostanou pomocí levé nohy, zpátky pomocí pravé. Zopakujte 2–3krát. 3. To samé jako ve 2., ale odrazové nohy pravidelně střídáte (odraz levou, pak prvou atd.). Několikrát zopakujte. 	7 minut 
„V – zastavení“ při bruslení vzad (opakování) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hráči se rozdělí do dvojic a stojí čelem k sobě. Jeden hráč z dvojice tlačí partnera pozadu, pomocí jedné hole na úrovni prsou. Tlačený hráč si procvičuje „V zastavení“ a náklon dopředu. Na druhé straně hřiště se hráči prohodí. Zopakujte 2–3krát. 2. Hráči bruslí vzad napříč hřištěm a provedou „V – zastavení“. Vystartují vpřed na druhou stranu a zastaví skluzem. Zopakujte 2–3krát. 	5 minut 
Čas her (opakování)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Trenér si vezme provaz 5–6 metrů dlouhý. 2. Postaví se doprostřed hřiště a začne provazem točit okolo sebe. Provaz se dotýká ledu. Hráči se rozmístí okolo trenéra a nadskakují. 3. Každý hráč, který se dotkne lana vypadá ze hry. 	7 minut 

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____

SPECIFICKÉ CÍLE

1. Zopakovat „C – oblouk“ při bruslení vzad, (Lekce A-6 a B-6).
2. Zopakovat „V – zastavení“ při bruslení vzad, (Lekce A-6 a B-6).
3. Zopakovat techniky pro změnu směru, (Lekce B-6).
4. Nácvik skluzu na jedné noze při bruslení vzad.
5. Nácvik zastavení na jedné brusli a „T – odraz“ při bruslení vzad.
6. Nácvik odrazu a skluzu při bruslení vzad.

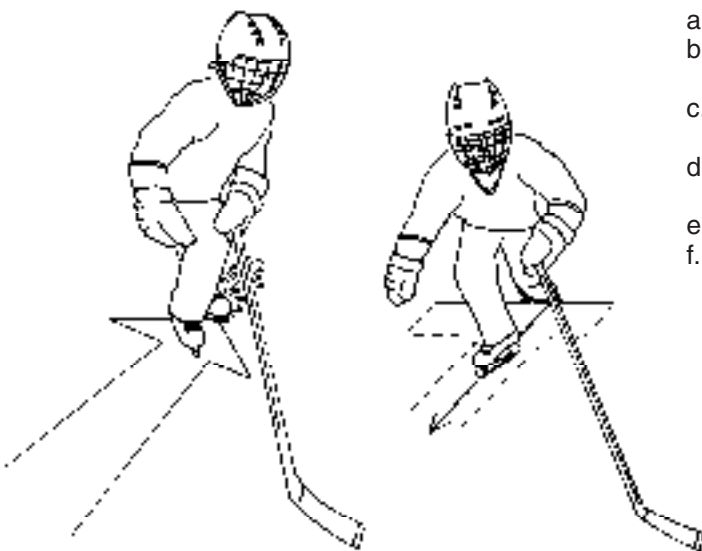
KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

1. Skluz na jedné noze při bruslení vzad:



- a. Hráč jede jízdou vzad.
- b. Zvedne jednu nohu z ledu.
- c. Brusle je celou plochou na ledě.
- d. Hráč jede skluzem vzad na jedné brusli přímým směrem.

2. Zastavení na jedné brusli a start pomocí „T – odrazu“ z jízdy vzad:



- a. Hráč jede jízdou vzad.
- b. Levou nohu natáhneme a váhu přeneseme na pravou.
- c. Ramena, boky a nohy natoč doleva, čímž se levá brusle dostane do pozice k zastavení.
- d. Hráč pokrčí levé koleno a váhu přenese z pravé na levou nohu.
- e. Pravá noha a koleno se přesunou pod tělo.
- f. Brusle jsou nyní v pozici pro „T – odraz“ a start, (Lekce B-6).

LEKCE B-7



3. Odraz a skluz při bruslení vzad:



- Hráč jede jízdou vzad.
- Veškerou váhu přeneseme na jednu brusli. Na začátku odrazu jsou nohy blízko u sebe.
- Odraz začíná na zadní části brusle a končí na přední. Po odrazu se noha napíná a hmotnost se přenáší na druhou pokrčenou nohu.
- Zopakujte i s druhou nohou.
- Pokračujte střídavě oběma nohama. Vzniká pohyb dvojité vlnovky. Ujistěte se, že váha je vždy přenesena na odrazovou nohu.

POMŮCKY

- Odlehčené kotouče
- Kužele
- Tenisové míčky nebo fotbalový míč.
- Minimantinely





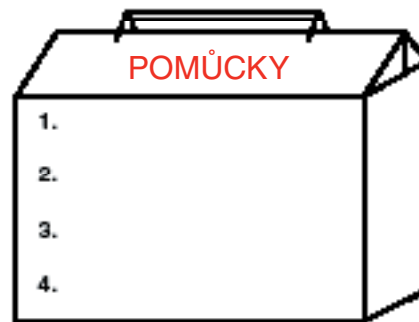
TRÉNINK B-7

TRENÉR: _____

MUŽSTVO: _____

DATUM: _____








ČAS: _____



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část	Hráči bruslí vzad vpravo a zaměří se na „C – oblouk“.	4 minuty
Průpravná část (opakování) 	<ol style="list-style-type: none">Hráči začínají u postraních mantinelů. Udělají 3–4 odrazy a přejedou na druhou stranu ve skluzu na obou nohou. Levou ruku předpaží a levou nohu vyšvihnou do výšky tak, aby se jí rukou dotkli. Při návratu použijte pravou ruku a pravou nohu. Zopakujte 2krát na obě strany.Zopakujte krok 1., s tím, že si hráč přitáhne koleno ke hrudi pomocí hole. Zopakujte 2krát na obě strany.Zopakujte krok 1., při pohybu skluzem. Nohy jsou u sebe a hráči imitují jízdu slalomem.Hráči začínají z lehu na zádech. Přetočí se na břicho, zvednou se a přebruslí na druhý konec hřiště a zastaví smykem. Při cestě zpět hráči bruslí vzad a pro zastavení použijí „V – zastavení“. Zopakujte 2krát.Poskoky na místě. Na povel trenéra vyskočí hráči co nejvýše a nejdále. Skoky provádějí dopředu, dozadu i do stran	12 minut
„C – oblouk“ při bruslení vzad (opakování) 	Hráči se rozdělí do dvojic. Rozmístí se podél postraních mantinelů. Pomocí „C – oblouku“ se rozjedou vzad napříč hřištěm. Jeden hráč z dvojice táhne partnera pomocí dvou holí. Tažený hráč nevyvíjí žádný odpor. Výměna rolí. Každý z dvojice zopakuje cvičení 2krát.	4 minuty
„V – zastavení“ při bruslení vzad (opakování) 	Hráči se rozdělí do dvojic. Jeden hráč z dvojice tlačí partnera před sebou pomocí hole. Tlačенý hráč vykonává skluz a každé 3 metry provede „V – zastavení“. Zopakujte 3–4 krát.	4 minuty
Zábavná část	<ol style="list-style-type: none">Hráči bruslí a vyhodí kotouč do vzduchu, chytí ho, dřív než spadne na led.Zopakujte krok 1., ale při jízdě vzad.	4 minuty


TRÉNINK B-7



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Změna směru (opakování)	<ol style="list-style-type: none"> Hráči začínají od postraních mantinelů. Na povel vyrazí a přebuslí na druhou stranu hřiště. Dva metry před hrazením zastaví smykem. Aby vystartovali i v opačném směru vykonají „T – odraz“. Zopakujte 3krát. 	4 minuty 
Zastavení na jedné brusli a „T – odraz“ při bruslení vzad (seznámení)  	<ol style="list-style-type: none"> Zopakujte a předvedte klíčové body. Zopakujete „T – odraz“ při bruslení vpřed: <ol style="list-style-type: none"> Hráči se rozmístí podél mantinelů Pravou nohu přeneste za levou čímž vytvoříte tvar „T“. Pravou nohou zatlačte dolů a ven a jedte skluzem co nejdál. Pokračujte na druhou stranu. Vraťte se a použijte levou nohu. Zopakujte zastavení na jedné brusli při bruslení vzad: <ol style="list-style-type: none"> Hráči se rozmístí čelem k hrazení. Na povel provedou „C – oblouk“ pro získání rychlosti. Jeden metr před hrazením provedou zastavení jednostranným pluhem. Zopakujte 6–7krát. Zkuste provést cvičení oběma nohama. Zkombinujte zastavení na jedné brusli a „T-odraz“.: <ol style="list-style-type: none"> To samé jako v kroku 3., ale při zastavení by měli hráči končit v pozici „T – odraz“. Okamžitě se odrazte zadní nohou pro získání rychlosti. Pokračujte v bruslení a 2 metry před mantinely zastavte smykem. Zopakujte 4–5krát. 	12 minut 
Skluz na jedné noze při bruslení vzad (seznámení)	<ol style="list-style-type: none"> Zopakujte a předvedte klíčové body. Hráči se rozdělí do dvojic čelem k sobě. Jeden hráč z dvojice stojí u mantinelu a drží dvě hole za čepele. Druhý hráč ze dvojice uchopí hole za jejich konce. Tlačený hráč vykonává skluz na obou bruslích a přejde na skluz na jedné noze. Výměna rolí. 4–5krát zopakujte. 	6 minut 
Odras a skluz při bruslení vzad (seznámení) 	<ol style="list-style-type: none"> Zopakujte a předvedte klíčové body. Hráči začínají u postraních mantinelů. Hráči provedou „C – oblouk“ pro získání rychlosti. Střídavě se odrazí levou a pravou (dvojvlonka). Mezery mezi odrasy jedou skluzem. 	4 minuty 



TRÉNINK B-7

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Čas her Fotbal na ledě (seznámení)	<ol style="list-style-type: none">1. Použijte tenisové míčky nebo fotbalový míč.2. Použijte kužele jako branky.3. Aby byl uznán gól, musí se míč dotknout kužele.4. Zdůrazněte důležitost přihrávek a využití volného prostoru.	6 minut 

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____



LEKCE B-8

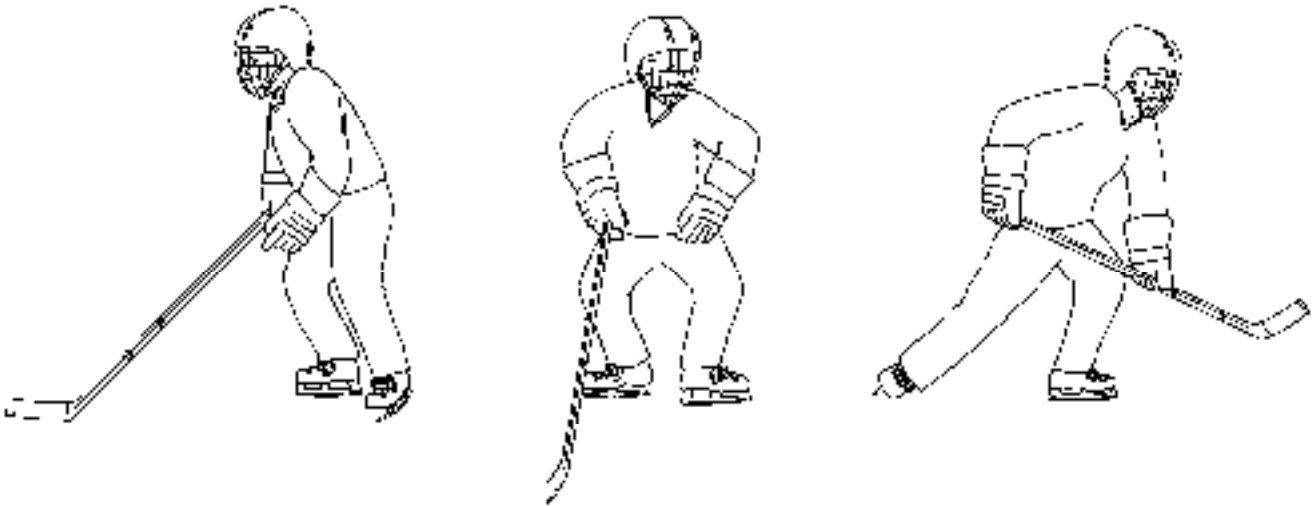


SPECIFICKÉ CÍLE

1. Zopakovat zastavení na jedné brusli a „T – odraz“ při bruslení vzad, (Lekce B-7).
2. Zopakovat skluz na jedné noze při bruslení vzad, (Lekce B-7).
3. Nácvik obratu z jízdy vzad do jízdy vpřed.
4. Nácvik obratu z jízdy vpřed do jízdy vzad.

KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

1. Obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed:



- a. Hráč jede jízdou vzad.
- b. Pro obrat vlevo přeneste váhu na pravou brusli.
- c. Obrat začíná natočením levého ramene dozadu. Trup i boky budou následovat.
- d. Zvedněte levou brusli a vytočte špičku brusle co nejvíce do strany. Pravá brusle jede skluzem přímým směrem.
- e. Přeneste váhu na levou nohu a dokončete obrat.
- f. Při přenesení váhy se musí hráč silně odrazit pravou nohou.
- g. Nyní je hráč připraven vyrazit dopředu.
- h. Po obratu je důležité zrychlení.
- i. Hráči se musí naučit obraty na obě strany.

2. Obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad:



- Hráč jede jízdou vpřed. V okamžiku, kdy jede po levé brusli a noha vzadu provádí odraz, se hráč napřímí a otočí pravou brusli ven co nejvíce. Paty jsou téměř u sebe.
- Obrat začíná natočením levého ramene dozadu. Trup i boky budou následovat.
- Přenes váhu z levé brusle na pravou; došlápní pravou bruslí a odlehčí obě brusle tím, že se narovnájí v kolenou. Odlehčení nohou pomůže při přenosu váhy z levé na pravou.
- Dokončete obrat natočením levé nohy tak, aby byla rovnoběžná s tou pravou.
- Pravou bruslí se odrazte do strany a bruslíte vzad.
- Hráči se musí naučit obrat na obě strany.

POMŮCKY

- Odlehčené kotouče
- Kužele
- Minimantinely



TRÉNINK B-8

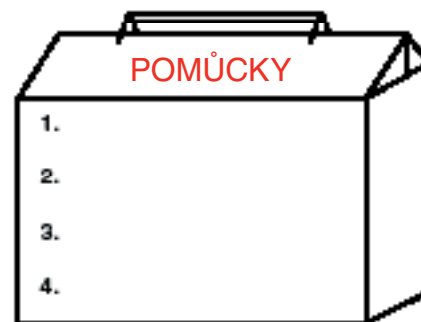


TRENÉR:









MUŽSTVO:

DATUM:

ČAS:




DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část	<p>Každý hráč dostane kotouč. Procvičují zastavení smykem na levou i pravou stranu, přičemž stále kontrolují kotouč</p>	<p>4 minuty</p>
Průpravná část (opakování) 	<ol style="list-style-type: none"> Hráči začínají od postranních mantinelů. Přejdou hřiště na špičkách a po patách. Zopakujte dvakrát. Hráči začínají od postranních mantinelů. Skluzem na jedné provádějí následující cvičení: <ol style="list-style-type: none"> Zvednou levou nohu před sebe a udržují rovnováhu. Při návratu výměna nohou. Zvednou levou nohu za sebe a lehce se předkloní. Při návratu naopak. Hráči začínají čelem k postranním mantinelům. Na povel trenéra se otočí o 180 stupňů a zrychlí a co nejrychleji dobruší na druhou stranu hřiště. Na konci zastaví smykem. Zopakujte 3–4krát. Překládáním vpřed jedou na druhou stranu. Umístěte 4 kužele přes hřiště na 4 metry od sebe. <ol style="list-style-type: none"> Hráči začínají od postranních mantinelů, objedou kužele a jedou na druhou stranu. Zopakujte třikrát v obou směrech. Rychlé ruce <ol style="list-style-type: none"> Deset rychlých výpadů rukou na místě Rychlý výpad při pohybu na druhou stranu. Deset rychlých výpadů rukou při startu vpřed. Zopakujte předchozí kroky třikrát. 	<p>20 minut</p>
Zastavení na jedné brusli a „T – odraz“ při bruslení vzad (opakování)	<ol style="list-style-type: none"> Hráči začínají čelem k postranním mantinelům. Pomocí „C – oblouku“ začnou bruslit pozadu přes hřiště. Zastaví na jedné brusli a okamžitě pomocí „T – odrazu“ bruslí na opačnou stranu. Bruslí vpřed a zastaví smykem. Zopakujte 4krát. 	<p>3 minuty</p>

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
<p>Skluz na jedné noze při bruslení vzad (opakování)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hráči začínají od postranních mantinelů. 2. 3–4krát se odrazí v jízdě vzad a jedou skluzem na jedné noze. <ol style="list-style-type: none"> a. Zvednou levou nohu před sebe. b. Zvednou levou nohu za sebe a nakloní se dopředu. 3. Zopakujte oba předchozí kroky levou i pravou nohou. 4. Zopakujte dvakrát. 	<p>4 minuty</p> 
<p>Zábavná část</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hráči drží hůl v levé ruce před sebou. Na povel trenéra hůl pustí, otočí se o 360° doleva a rychle chytí hůl než spadne na led. Později zopakují otočku doprava a hůl drží pravou rukou. To samé, ale zkusit obrat 2 x 360°. 2. Hráči si dají hůl na ramena a: <ol style="list-style-type: none"> a. Rameny provádí krouživé pohyby vpřed a vzad. b. Zkusí se dotknout levé brusle levou částí hole. c. Zkusí se dotknout pravé brusle pravou částí hole. 	<p>8 minut</p> 
<p>Obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed (seznámení)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zopakujte a předvedte klíčové body. 2. Hráči začínají od postranních mantinelů. Na znamení jízdou vzad. 3. Jedou skluzem na obou bruslích a provedou obrat. 4. Z obratu hráči zrychlí a bruslí vpřed a zastaví skluzem. 5. Obraty provádějte na obě strany. 	<p>8 minut</p> 
<p>Obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad. (seznámení)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zopakujte a předvedte klíčové body. 2. Hráči začínají od postranních mantinelů. Na znamení se rozjedou vpřed. 3. Jedou skluzem na obou bruslích a provedou obrat. U hrazení zastaví oboustranným pluhem. 4. Obraty provádějte na obě strany. 	<p>8 minut</p> 

TRÉNINK B-8



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Čas her (opakování)	Hra na malém prostoru a. Hraje se napříč hřiště. b. Použijte kužele jako branky. c. Pro uznání gólu se musí kotouč dotknout kužele. d. Hraje se bez brankařů.	5 minut 

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____



SPECIFICKÉ CÍLE

1. Zopakovat Lekce B-4 až B-8.
2. Návčik krátkého oblouku.

KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

1. Krátký oblouk:

Krátký oblouk umožňuje hráči změnu směru na malém prostoru.



1. Do nájezdu se hráč dostane ve skluzu.
2. Hlavu má zvednutou, kolena pokrčená a nohy v šíři ramen.
3. Brusle jsou za sebou (špička k patě) na straně, kam chceme zatočit.
4. Hráč natočí hlavu i ramena do požadovaného směru.
5. V bocích se nakloní do půlkruhu, ve směru bruslí.
6. Váha by měla být rovnoměrně rozdělena na obě nohy. Tlak je na vnější hraně vedoucí nohy a na vnitřní hraně druhé nohy.
7. Aby bylo možné začít zrychlení v přešlapování, musí být brusle blízko u sebe a těžiště před bruslemi.
8. Hráč nesmí sedět na patách
9. Po dokončení oblouku následuje překládání pro zrychlení. Zadní (vnější) nohu přeložíme přes přední (vnitřní) nohu, abychom z oblouku zrychlili.

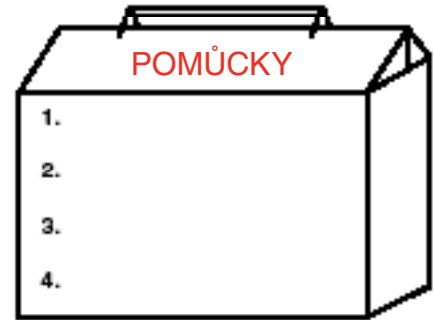
POMŮCKY

1. Kužele
2. Odlehčené kotouče
3. Minimantinely

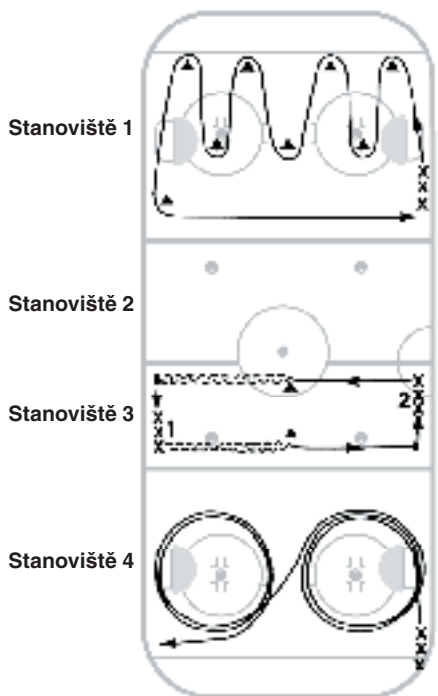
TRÉNINK B-9





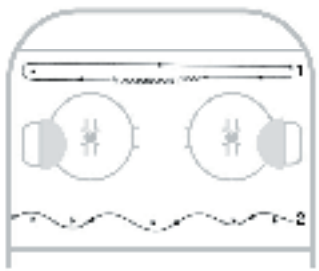



TRENÉR: _____
MUŽSTVO: _____
DATUM: _____
ČAS: _____



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část	Hráči bruslí a volně si procvičují zastavení smykem na levou i pravou stranu. Pro získání rychlosti provedou „T – odraz“.	4 minuty
Průpravná část (opakování)	<p>Stanoviště 1, (v jedné třetině)</p> <ol style="list-style-type: none"> Hráči provedou krátký oblouk u každého z kuželů. Při návratu na výchozí pozici zastaví skluzem. <p>Stanoviště 2, (ve středním pásmu)</p> <ol style="list-style-type: none"> Hráči startují jízdou vzad pomocí „C – oblouku“, přebruslí hřiště a zastaví pomocí „V – stop“. Po zastavení okamžitě vystartují vpřed. Na konci hřiště zastaví skluzem. Zopakujte 3krát. To samé jako v kroku 1., ale hráči zastaví na jedné noze při bruslení vzad. Poté následuje „T – odraz“ pro získání rychlosti. <p>Stanoviště 3: (ve středním pásmu) Od jednoho postranního mantinelu k druhému.</p> <ol style="list-style-type: none"> Skupina 1 bruslí vzad ke kuželu a provede obrát z jízdy vzad do jízdy vpřed. Z oblouku zrychlí a u mantinelů zastaví skluzem. Skupina 2 bruslí vpřed ke kuželu a provede obrát z jízdy vpřed do jízdy vzad. Jízdou vzad dobruslí k mantinelu a zastaví <p>Stanoviště 4, (v jedné třetině)</p> <ol style="list-style-type: none"> Hráči překládají vpřed po kruhu 1 (2x) a přejedou ke kruhu 2 (2x). 3–4 hráči najednou. <p>POZNÁMKA: Hráči jsou 6 minut na každém stanovišti. Na znamení se na stanovištích střídají.</p>	24 minut



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Zábavná část 	<ol style="list-style-type: none"> Hráči se rozdělí do dvojic. Jeden z dvojice zvedne partnerovi nohy do vzduchu. Partner pak pomocí rukou chodí po ledu. Po 12-ti metrech si hráči vymění role a vrátí se do výchozího postavení. Každý hráč si kotouč položí na čepel hole a bruslí napříč hřištěm. Zkuste krok 3. při bruslení vzad. 	8 minut 
Krátký oblouk (seznámení) 	<ol style="list-style-type: none"> Zopakujte a předvedte klíčové body. Rozmístěte 3–4 kužele přibližně 20 metrů od postranních mantinelů. Shodný počet hráčů postavte na obě strany kuželů. Hráči se rozjedou jízdou vpřed směrem ke kuželům. Před kuzelem jedou skluzem na obou bruslích. Kolem kužele provedou krátký oblouk Provádějte na obě strany. 	8 minut 
Čas her Štafeta napříč hřištěm 	<ol style="list-style-type: none"> Start vpřed, obrát do jízdy vzad. Obrát z jízdy vzad vpřed a pokračuje k mantinelu. U mantinelu krátký oblouk kolem kužele a jízda vpřed. Při návratu hráč provede poklek na levé a pravé koleno. Zastavit smykem a předá štafetu partnerovi. Stejná formace jako v bodu 1. Hráči bruslí napříč hřištěm a překládají mezi kužely. U posledního kužele zastaví smykem. Provedou 3 x sed-leh a stejným způsobem se vrátí zpět. Než se dotknou partnera, zastaví skluzem. Hra na „babu“ <ol style="list-style-type: none"> Určený hráč má babu. Pokud se dotkne jiného hráče – hráč se zastaví a stojí ve stojí rozkročném. Chycený hráč se může osvobodit jen tím, že mu jiný hráč projede mezi nohama. 	16 minut 

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____

LEKCE B-10



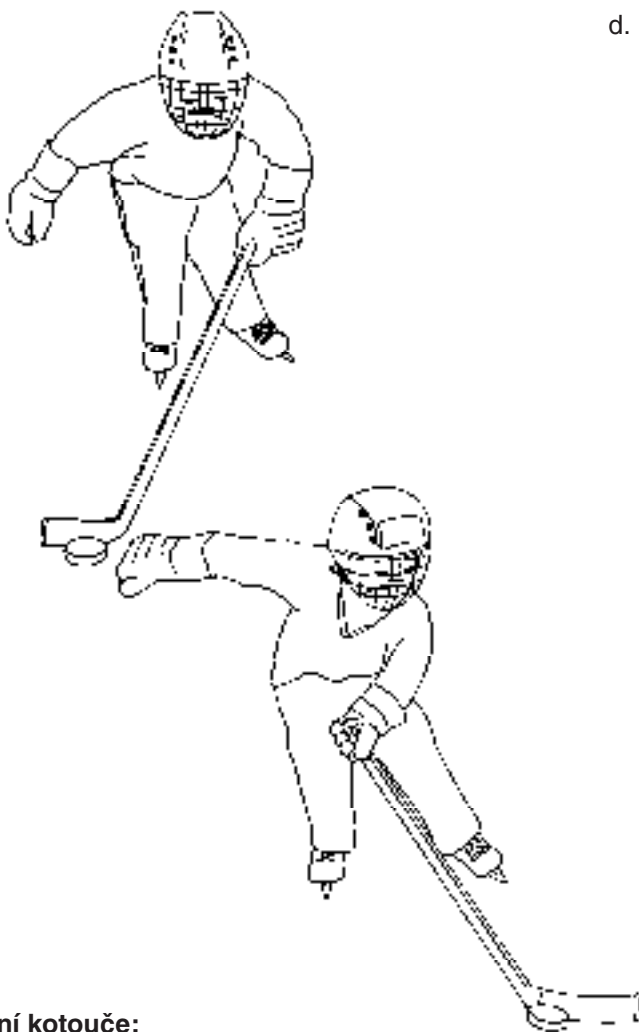
SPECIFICKÉ CÍLE

1. Zopakovat postavení pro vedení kotouče, (Lekce A-8 a B-4).
2. Zopakovat krátký oblouk, (Lekce B-9).
3. Zopakovat tlačení kotouče, (Lekce A-9).
4. Zopakovat start s kotoučem, (Lekce A-9).
5. Zopakovat slalom s kotoučem, (Lekce A-10).

KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

1. Start s kotoučem:

- a. Zopakujte start vpřed, (Lekce B-3).
- b. Hráči udržují kontakt čepce hole s kotoučem.



2. Tlačení kotouče:

- a. Hráči drží hůl pouze jednou rukou. Ruka je lehce pokrčená.
- b. Tlačte kotouč vpřed spodní hranou čepce hole.
- c. Tlačte kotouč před sebou lehce tak, aby vám neutekl.

3. Slalom s kotoučem:

- a. Zopakujte vedení kotouče na místě, (Lekce B-4).
- b. Zopakujte bruslení s kotoučem, (Lekce A-10).
- c. Hráči provedou krátký oblouk kolem kužele. Kotouč vedou vedle těla.
- d. Hráči udržují kotouč mezi tělem a kuželem.

POMŮCKY

1. Odlehčené kotouče
2. Kužele
3. Barva ve spreji
4. Minimantinely



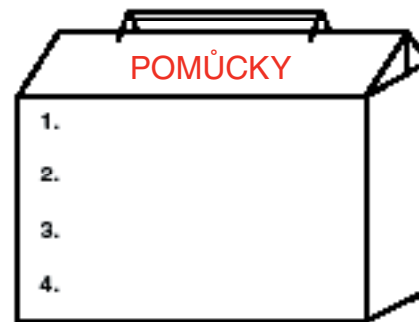
TRÉNINK B-10

TRENÉR:

MUŽSTVO:

DATUM:








ČAS:



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část	Hráči bruslí vlevo a provádí tyto cviky: a. Dotknou se špiček bruslí. b. Přitáhnou si koleno ke hrudi. c. Sednou si do dřepu. d. Jedním kolenem se dotknou ledu. e. Provádí „buřtíky“	4 minuty
Průpravná část (opakování)	1. Stojí k čelem k trenérovi a následují pohyby jeho hole: do stran, dopředu, dozadu, na kolena a zase nahoru. 2. Začínají od postranních mantinelů. 3–4krát se odrazí a přejdou do skluzu na jedné noze, přičemž s lehce kývají ze strany na stranu (z vnější hrany na vnitřní). Zopakujte oběma nohama 2–3krát. 3. Bruslí napříč hřištěm vzad a zastaví „V – zastavení“. Okamžitě po zastavení vystartují vpřed a bruslí na druhou stranu hřiště kde zastaví skluzem. 4. To samé jako v bodě 3., ale zastaví na jednu nohu a vystartuje vpřed „T – odraz“.	17 minut
Krátký oblouk (opakování) 	1. Hráče rozdělíte do dvojic 10 m od sebe. Na znamení se jeden z dvojice rychle rozjede k partnerovi. Objede ho z levé strany a vrátí se na výchozí pozici. Druhý hráč udělá to samé. 2. Provádějte na obě strany.	5 minut
Zábavná část 	1. Dokáží hráči bruslit a přitom se rukama držet za kotníky? 2. Dokáží bruslit s nohama zkříženými před sebou? 3. Dokáží 1. a 2. při bruslení vzad? 4. Sednout do dřepu s jednou nohou přednoženou před sebou a s rukama předpaženými pro udržení rovnováhy? 5. Zopakujte bod 4. s druhou nohou.	5 minut

TRÉNINK B-10



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Tlačení kotouče (opakování) 	<ol style="list-style-type: none"> Zopakujte a předvedte klíčové body. Bruslí přes hřiště a tlačí kotouč před sebou. Umístíte kužele 2 metry od sebe před koncovými mantinely. Hráči tlačí kotouč až ke kuželům, provedou krátký oblouk a vrátí se (stále tlačí kotouč před sebou). 	5 minut 
Start s kotoučem (opakování)	<ol style="list-style-type: none"> Na znamení si přihrají kotouč lehce před sebe. Pak k němu dobruslí a tlačí ho před sebou až na konec hřiště. Přebuslí hřiště přičemž stále udržují kontakt s kotoučem. 	5 minut 
Slalom s kotoučem (opakování) 	<ol style="list-style-type: none"> Projedou slalomem z kuželů 1–4. Otočí se o 360° kolem kužele 5. Tlačí kotouč od kužele 5 ke kuželi 6. Ve skluzu objedou kužel 6 a vrátí se do výchozí pozice. 	9 minut 
Čas her 	Štafeta Barvou ve spreji vyznačte 2 body na zemi, 1,5 metru před prvního hráče z obou skupin štafety. <ol style="list-style-type: none"> Hráč X1 bruslí k vyznačenému bodu a na něm zanechá kotouč. Poté se dotkne hráče X2. X2 vyrazí k vyznačenému bodu, vezme si kotouč a nechá kotouč na dalším vyznačeném bodě. X1 bruslí ke vzdálenějšímu bodu a zastaví. Jízdou vzad se vrátí k prvnímu bodu a zastaví. Poté vyrazí vpřed a dotkne se X2. X2 pak zopakuje cvičení v opačném směru. Každé cvičení opakujte 2krát. 	10 minut 

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____

LEKCE B-11

SPECIFICKÉ CÍLE

1. Zopakovat start a bruslení s kotoučem, (Lekce A-8, A-9 a B-10).
2. Zopakovat tlačení kotouče, (Lekce A-9, B-10).
3. Zopakovat slalom s kotoučem, (Lekce A-10, B-10).
4. Nácvik kontroly kotouče pomocí bruslí.
5. Nácvik vedení kotouče holí a bruslí.

KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

1. Kontrola kotouče pomocí brusle:



- a. Vytočte špičku brusle tak, aby bylo možné kontrolovat kotouč.
- b. Hráči by měli zrakem kontrolovat kotouč co nejméně.
- c. Kotouč udržujte do jednoho metru od bruslí.

2. Kombinace vedení kotouče holí a bruslí:

- a. Toto je důležité pro hráče, kteří chtějí využívat periferní vidění na vyšším stupni.
- b. Cit pro kotouč je důležitý.
- c. Schopnost kontroly kotouče holí a bruslí.

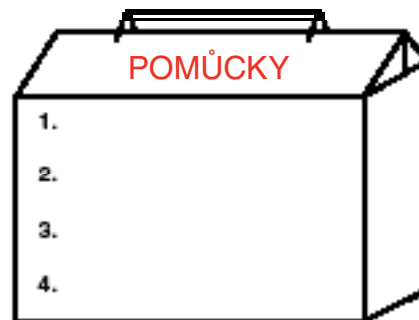
POMŮCKY

1. Odlehčené kotouče
2. Tenisové míčky
3. Kotouče pro pozemní hokej
4. Kužele
5. Minimantinely

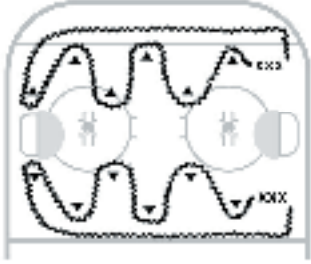

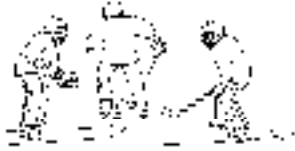




TRÉNINK B-11



TRENÉR: _____
MUŽSTVO: _____
DATUM: _____
ČAS: _____




DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část	<p>Při nástupu na led dostane každý hráč tenisový míček, hokejový kotouč nebo kotouč pro pozemní hokej. Hráči volně bruslí po hřišti. Na povel trenéra si vymění svůj kotouč nebo míček za jiný předmět. Střelba není povolena.</p>	5 minut
Průpravná část (opakování) 	<ol style="list-style-type: none"> Čtyři stanoviště, 5 minut na každém stanovišti. Výměna se provádí na znamení. <p>Stanoviště 1: (v jedné třetině)</p> <ol style="list-style-type: none"> Hráči překládají kolem kruhu 1 (2 krát). Vyšlete 2–3 hráče najednou. Zopakujte 2–3krát. Zopakujte 1., ale s kotoučem. <p>Stanoviště 2: (ve SP)</p> <ol style="list-style-type: none"> Hráči překročí překážky. Ve skluzu objedou kužel 1 a bruslí ke kuželu 2. a zastaví skluzem u mantinelu. Bruslí vzad od kuželu 2 ke kuželu 3 a zastaví. <p>Stanoviště 3: (ve SP)</p> <ol style="list-style-type: none"> Skupina 1 bruslí ke kuželu obratem z jízdy vzad do jízdy vpřed. Potom zrychlí vpřed a u mantinelů zastaví skluzem a zařadí se na konec řady skupiny 2. <p>Stanoviště 4: (v jedné třetině)</p> <ol style="list-style-type: none"> Hráči udržují kontrolu nad kotoučem při slalomu mezi kužely. Za posledním kuželem vystartují do rohu a zastaví skluzem. Bruslí vzad na druhou stranu hřiště a při tom kontrolují kotouč. 	20 minut

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
<p>Vedení kotouče (opakování)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Organizace cvičení – ve třetině. 2. Každý hráč má kotouč. 3. Hráči se rozdělí do čtyř skupin. 4. Jedou s kotoučem mezi kužely. 5. Zpět tlačí kotouč. 6. Druhý hráč vystartuje, je-li první hráč u posledního kužele. 	<p>8 minut</p> 
<p>Zábavná část (opakování)</p> 	<p>Na čarách hráči provedou:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Přeskok. b. Vyskočí na červené čáře, ve vzduchu se otočí o 180 stupňů. Po dopadu pokračují jízdou vzad. Zpět vyskočí, otočí se 180 stupňů a pokračují jízdou vpřed. c. Vyskočí na jedné noze. d. Zopakujte c. druhou nohou. 	<p>4 minuty</p> 
<p>Kontrola kotouče bruslí (seznámení)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Předvedte a zopakujte klíčové body. 2. Bruslí napříč a bruslemi kontrolují kotouč. <ol style="list-style-type: none"> a. Udržujte neustále kontakt mezi bruslí a kotoučem. b. Udržujte kotouč lehce před sebou (na metr). 3. Zopakujte 2–3krát. 	<p>4 minuty</p> 
<p>Kombinace vedení kotouče a bruslí (seznámení)</p>	<p>Hráči jedou na druhou stranu hřiště a provádí:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Do půlky hřiště kontrolují kotouč holí, potom bruslemi. b. Do půlky hřiště kontrolují kotouč bruslemi, potom holí. Kotouč si na hůl lehce přihrají bruslí. c. Hráč vede kotouč holí jízdou vpřed. Kotouč si předkopne levou a potom pravou nohou. Následuje opět vedení kotouče holí. d. Zopakujte 3–4krát. 	<p>8 minut</p> 

TRÉNINK B-11



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Čas her	<ol style="list-style-type: none">1. Použijte kotouč.2. Hra na malém prostoru (ve třetině).3. Použijte kužele jako branky. Branka platí, když se kotouč dotkne kužele.4. Žádní brankaři.	10 minut 

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____

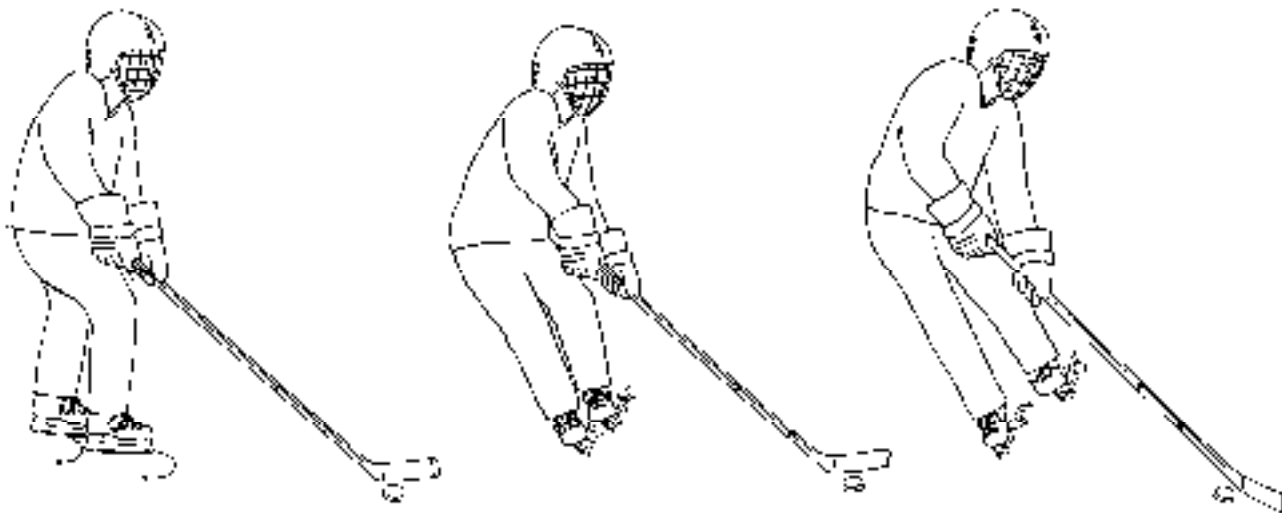


SPECIFICKÉ CÍLE

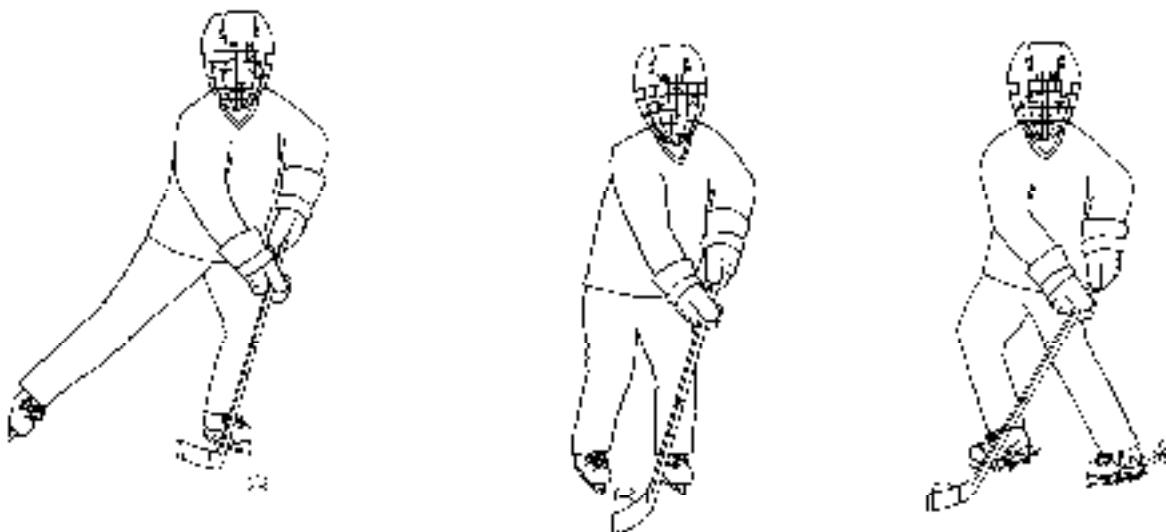
1. Zopakovat využití bruslí ke kontrole kotouče, (Lekce B-11).
2. Zopakovat vedení kotouče hokejkou a bruslí, (Lekce B-11).
3. Nácvik zastavení s kotoučem.
4. Zopakovat přihrávání na místě..
 - a. Přihrávka švihem po ruce a zpracování přihrávky, (Lekce A-12).
 - b. Přihrávka švihem přes ruku, (Lekce A-13).

KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

1. Zastavení s kotoučem:



- a. Zopakujte zastavení smykem při bruslení vpřed, (Lekce B-5).
- b. Zopakujte vedení kotouče, (Lekce B-4; B-10).
- c. Při zastavení udržuje hráč kontrolu nad kotoučem tak, že čepelí hole kotouč přikryje.
- d. Hráči drží hůl oběma rukama.



2. Přihrávka ze stoje:



a. Přihrávka švihem po ruce:

1. Základní postavení jako při nácvičení vedení kotouče.
2. Pohyb kotouče začíná za tělem. Kotouč je umístěn uprostřed čepele.
3. Čepel hole by měla být v pravém úhlu k cíli přihrávky.
4. Veškerá váha je přenesena na zadní nohu.
5. Hlava je zvednutá a sleduje cíl. Hráč naváže vizuální kontakt s příjemcem přihrávky.
6. Švihnutím obou paží přihrájeme kotouč. Horní ruka provádí pohyb k tělu a spodní od těla.
7. Ruce i hůl dokončují pohyb (nad ledem) i po provedení přihrávky.
8. Hráč přenesení váhu ze zadní nohy na přední, jakmile kotouč opustí čepel hole.
9. Vždy buďte připraveni přihrávku přijmout.

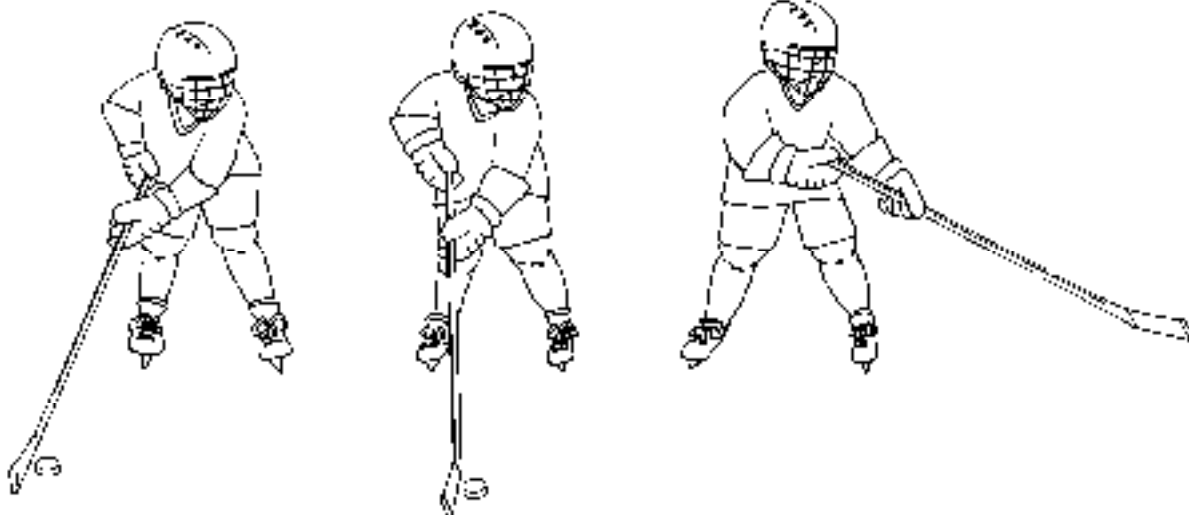
b. Zpracování přihrávky po ruce:

1. Hlava je zvednuta a sleduje kotouč, hráč naváže vizuální kontakt s přihrávajícím hráčem.
2. Čepel hole se neustále dotýká ledu, čímž hráč vytvoří dobrý cíl pro přihrávku.
3. Čepel hole je v pravém úhlu k přihrávce.
4. Jakmile se kotouč dotkne hole, hráč ztlumí kotouč pohybem paží mírně vzad.
5. Po zpracování přihrávky buďte připraveni opět přihrát.



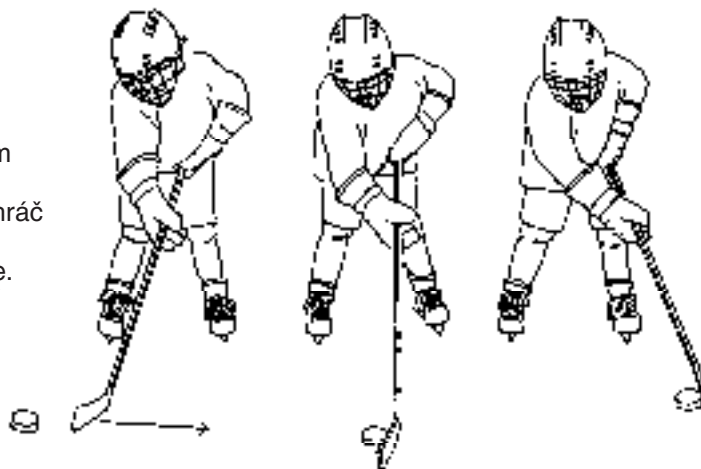
c. Přihrávka švihem přes ruku:

1. Ruce jsou před tělem.
2. Pohyb kotouče začíná za tělem a je umístěn uprostřed čepel.
3. Hmotnost přeneste na zadní nohu.
4. Hlava je vzpřímená a sleduje cíl, hráč naváže vizuální kontakt s příjemcem přihrávky.
5. Čepel přiklopíme ke kotouči.
6. Švihnutím hole provedeme přihrávku.
7. Váhu přeneseme na přední nohu.
8. Zápěstí je uvolněné.
9. Po provedení přihrávky pohyb paží dokončí tuto činnost.
10. Vždy buďte připraveni přijmout přihrávku.



d. Příjem přihrávky přes ruku:

1. Hlava je zvednuta a sleduje kotouč, hráč naváže vizuální kontakt s přihrávajícím hráčem.
2. Čepel hole se neustále dotýká ledu, čímž hráč vytvoří dobrý cíl pro přihrávku.
3. Čepel hole je v pravém úhlu vůči přihrávce.
4. Jakmile se kotouč dotkne hole, hráč ztlumí kotouč pohybem paží trochu dozadu.
5. Po zpracování přihrávky buďte připraveni opět přihrát.



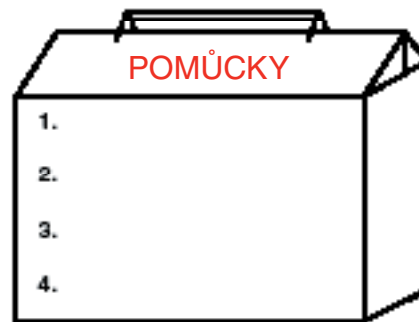
POMŮCKY



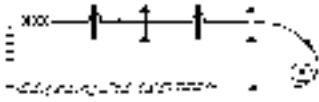


1. Překážky
2. Vysoké kužele
3. Odlehčené kotouče
4. Minimantinely





TRÉNINK B-12



TRENÉR: _____
MUŽSTVO: _____
DATUM: _____
ČAS: _____




DOVEDNOST	POPIS	ČAS
<p>Úvodní část</p> 	<p>Hráči bruslí vpravo a provádí tyto cviky:</p> <ol style="list-style-type: none"> Dotknou se špiček. Sednou si do dřepu. Přitáhnou si koleno ke hrudi. Jedním kolenem se dotknou ledu. Provádí „buřtíky“ Běží mezi modrými čarami. 	<p>4 minuty</p> 
<p>Průpravná část (opakování)</p>  	<ol style="list-style-type: none"> Hráči bruslí napříč. Po každém odrazu se kolenem dotknou ledu a zase se zvednou. Zopakujte 3krát. Překládají v jízdě vpřed. Bruslí vpřed, přeskočí překážku (1), podlezou pod překážkou (2), přeskočí další překážku (3) a podlezou pod další překážkou (4), která je na dvou vysokých kuželech. Poté se rychle zvednou, otočí se o 360° kolem kužele a bruslí vpřed (6 metrů). Provedou obrat z jízdy vpřed vzad a jedou k mantinelu. Překládáním stranou se pak vrátí do výchozího postavení. Stejné cvičení, ale s kotoučem. 	<p>15 minut</p> 

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
<p>Slalom s kotoučem</p> 	<p>Cvičení na stanovištích..</p> <p>Stanoviště 1:</p> <ol style="list-style-type: none"> Hráči projedou slalom kolem kuželů, projedou za brankou a dojedou nakonec druhé řady. <p>Stanoviště 2:</p> <ol style="list-style-type: none"> Cvičení se provádí napříč hřištěm, zpočátku bez kotouče a později s kotoučem. Hráč bruslí vpřed, zastaví skluzem a okamžitě začne bruslit vzad a zastaví. Vystartuje vpřed a zastaví jednostranným pluhem. <p>Stanoviště 3:</p> <ol style="list-style-type: none"> Hráči z C a D bruslí s kotoučem kolem kruhů pro vzhazování. 	<p>18 minut</p> 
<p>???</p>	<p>???</p>	<p>10 minut</p> 
<p>Zastavení s kotoučem (seznámení)</p>	<ol style="list-style-type: none"> Zopakujte a předvedte klíčové body. Hráči bruslí s kotoučem napříč hřištěm. Na znamení hráč zastaví skluzem. Provádějte na obě strany. Zopakujte 6–7krát. 	<p>4 minuty</p> 

TRÉNINK B-12



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Čas her (opakování)	<ol style="list-style-type: none">1. Hráči se postaví podél mantinelů. Každý má svůj kotouč.2. Trenér stojí uprostřed. Na jeho povel hráči vystartují.3. Trenér se snaží projíždějícím hráčům vypíchnout kotouč.4. Hráč, který ztratí kotouč, bude v dalším kole pomáhat trenérovi.	9 minut 

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____



SPECIFICKÉ CÍLE

1. Zopakovat zastavení s kotoučem, (Lekce B-12).
2. Zopakovat přihrávku z místa, (Lekce A-12, A-13, B-12).
3. Zopakovat přihrávání a zpracování přihrávky, (Lekce A-14).
4. Návčik přihrávky do jízdy.
5. Návčik přihrávky o mantinel.

KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

1. Bruslení a přihrávání:

- a. Připomeňte hráčům klíčové body tlačení kotouče z Lekce A-9.
- b. Připomeňte hráčům klíčové body přihrávky po ruce a přes ruku (Lekce B-12).

2. Přihrávka do jízdy:

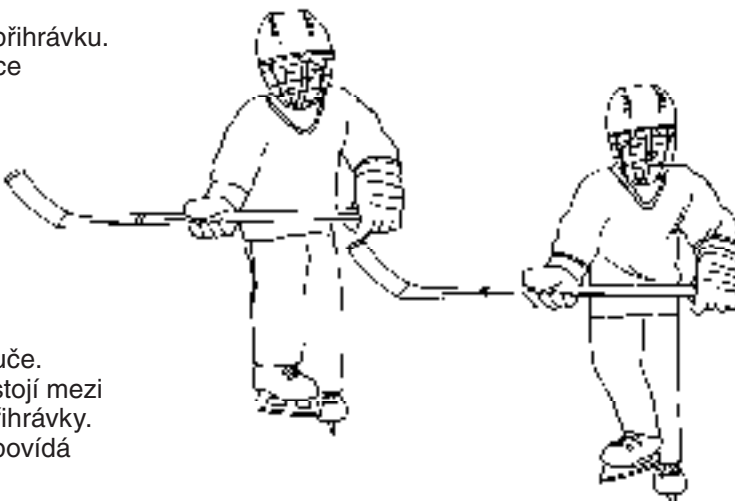
- a. Nejrychlejší způsob jak spoluhráči předat kotouč, je přihrát.
- b. Přihrávající hráč musí rychle reagovat a dokázat včas přihrát kotouč.
- c. Přihrávající hráč nesmí „telegrafovat“ přihrávku.
- d. Přihrávající hráč musí sledovat příjemce přihrávky, odhadnout jeho vzdálenost, rychlost a zároveň udržet kontrolu nad kotoučem.
- e. Hráči přihrávají kotouč před příjemce přihrávky tak, aby ho stačil dobruslit a zpracovat. Tomu se říká přihrát „do jízdy“.

3. Přihrávka o mantinel:

- a. Využijte mantinely pro přihrávání kotouče.
- b. Tuto techniku lze využít, když soupeř stojí mezi hráčem, který přihrává a příjemcem přihrávky.
- c. Úhel odrazu kotouče od mantinelu odpovídá úhlu dopadu kotouče na mantinel.

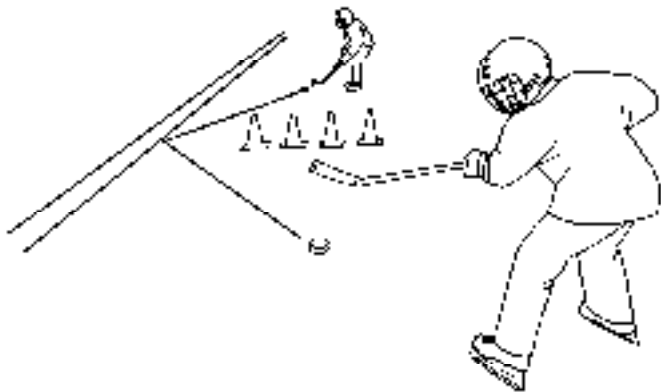
4. Skluz na jedné noze - špičky k sobě:

- a. 3–4krát se odrazte a jeďte skluzem.
- b. Zvedněte pravou nohu.
- c. Pravou špičku brusle tlačte proti levé špičce a natočte pravý kotník ven, jak jen to bude možné (až do pravého úhlu).
- d. Udržte si tuto pozici a pokračujte ve skluzu na druhou stranu hřiště.
- e. Zopakujte oběma nohama.



5. Skluz na jedné noze – špička a pata k sobě:

- a. Pravou patu k levé špičce.
- b. Natočte špičku ven.
- c. Zopakujte oběma nohama.



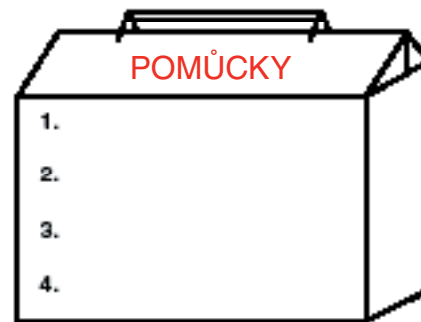
POMŮCKY




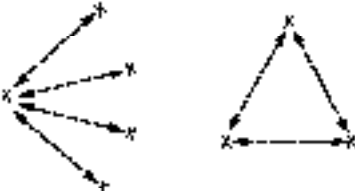

1. Předměty pro překážkovou dráhu
2. Kužele
3. Odlehčené kotouče
4. Barvu ve spreji
5. Minimantinely

TRÉNINK B-13



TRENÉR: _____
MUŽSTVO: _____
DATUM: _____
ČAS: _____



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část	Hráči si volně procvičují start a zastavení s kotoučem.	4 minuty 
Průpravná část (opakování) 	Hráči se rozmístí podél postraních mantinelů a přebruslí na druhou stranu příčměž: a. Hráč předpaží a neustále přednožuje pravou nohou, zpět, levou. b. Holí si přitáhne koleno k prsům. c. Provede dřep. d. Bruslení bez zvedání bruslí. Zopakujte 2krát. e. Bruslí vzad, zastaví skluzem a vystartuje vpřed. Poté bruslí na druhou stranu hřiště, kde zataví skluzem. Zopakujte cvičení 3krát. f. Překážky (kužele, židle, dřívka a rukavice) rozmístíte tak, abyste vytvořili překážkovou dráhu. Trenér předvádí a hráči ho v jedné řadě následují.	15 minut 
Přihrávání na místě (opakování) 	1. Rozdělte hráče do skupin po 4–5ti. a. Hráč, který přihrává, stojí čelem k ostatním. b. Hráči si přihrávají mezi sebou. c. Hráči se často střídají v roli přihrávajícího hráče. 2. Rozdělte hráče do skupin po třech. a. Hráč zpracuje přihrávku, otočí se, klekne si, zvedne se a přihráje jednomu z hráčů.	8 minut 

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Bruslení a přihrávání (opakování) 	<ol style="list-style-type: none"> Přihrávání: <ol style="list-style-type: none"> Dvě řady hráčů se postaví 20 metrů od sebe. Vyznačte na ledě bod asi 4 metry od skupiny. První hráč řady A bruslí s kotoučem až k vyznačenému bodu. Přihraje hráči z řady B a zařadí se na konec. Další hráč opakuje cvičení v opačném směru. Rozmístěte kužele 3 metry od sebe. Každá řada se postaví na jednu stranu. Dvojice hráčů si přihrává mezi kužely a vrací se na konec řady. 	8 minut
Přihrávka do jízdy (seznámení) 	<ol style="list-style-type: none"> Zopakujte a předvedte klíčové body. Postavte dráhu podle vzoru vlevo. <ol style="list-style-type: none"> Na znamení startují X2 a X3 jízdou vpřed, připraveni přijmout kotouč. X1 a X4 jim přihrájí kotouč tak, aby kotouč přijali asi 5 metrů od místa startu. X2 s kotoučem bruslí kolem kužele a zařadí se na konec řady. X1 se zařadí na konec řady. X3 se zařadí na konec řady. 	8 minut
Přihrávka o mantinel (seznámení) 	<ol style="list-style-type: none"> Zopakujte a předvedte klíčové instruktážní body. Postavte dráhu podle vzoru vlevo. <ol style="list-style-type: none"> Na znamení hráč X1 přihraje o mantinel X2 a to samé udělá i X3 hráči X4. Cvičení pokračuje ve směru hodinových ručiček. 	8 minut
Čas her	Hra na malém prostoru. <ol style="list-style-type: none"> Hraje se s kotoučem. Napříč kluzišťem. Použijte kužele jako branky. Gól platí, když se kotouč dotkne kužele. Hráči si musí 3krát přihrát, než mohou skórovat. Hraje se bez brankářů. 	9 minut

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____

LEKCE B-14

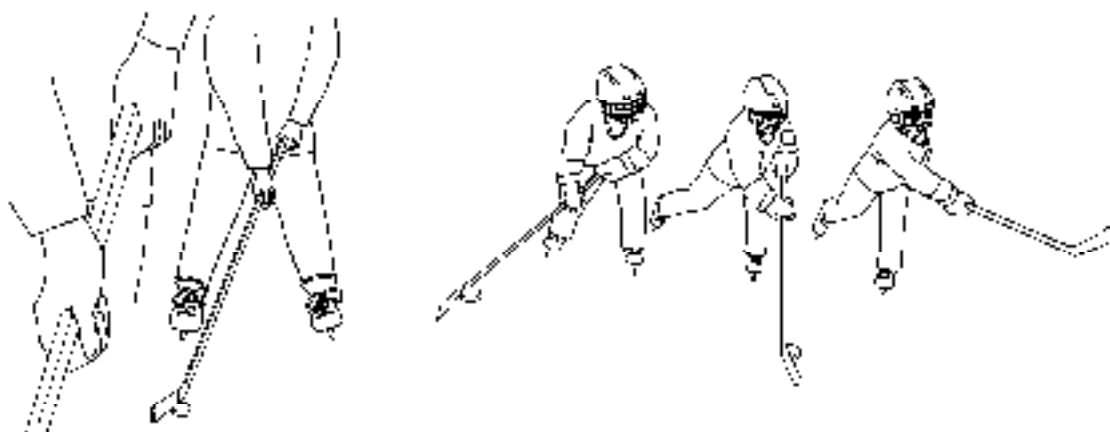


SPECIFICKÉ CÍLE

1. Zopakovat přihrávku o mantinel, (Lekce B-13).
2. Zopakovat přihrávku do jízdy, (Lekce B-13).
3. Zopakovat bruslení a přihrávání, (Lekce A-14;B-13).
4. Zopakovat střelbu po ruce švihem, (Lekce A-14).
5. Zopakovat střelbu přes ruku švihem, (Lekce A-15).

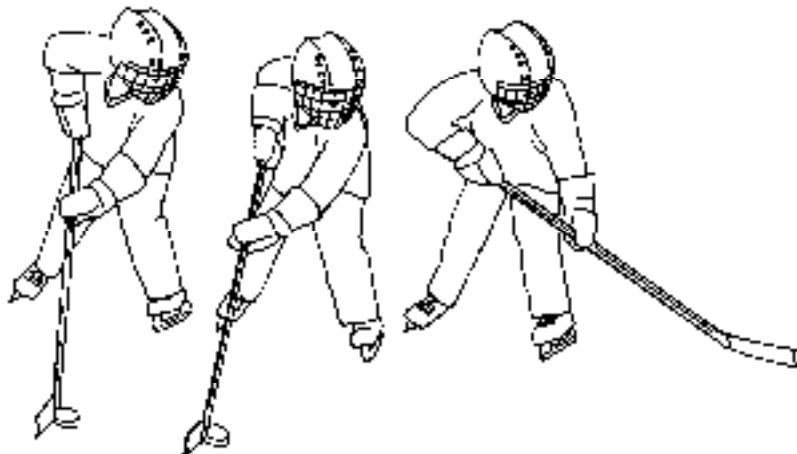
KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

1. Střelba švihem po ruce:



- a. Držení hole je přibližně stejné jako při přihrávání.
- b. Pohyb kotouče začíná za tělem.
- c. Kotouč udržujte v kontaktu s čepelí hole.
- d. Váhu přeneste na nohu vzadu.
- e. Váha se přenáší na přední nohu.
- f. Zápěstí je uvolněné. Horní ruka provádí pohyb k tělu a spodní od těla.
- g. Pohyb paží (hole) při dokončení pohybu určuje směr kotouče. Pro střelbu po ledě, hůl směřuje nad ledem. Pro střelbu nahoru směřuje pohyb hole nahoru.

2. Střelba přes ruku :



- a. Držení hole je přibližně stejné jako při přihrávání.
- b. Pohyb kotouče začíná za tělem
- c. Váhu přeneste na nohu vzadu.
- d. Při svihu se váha přenáší na přední nohu.
- e. Hlava je nahoře
- f. Zápěstí je uvolněné. Horní ruka provádí pohyb k tělu a spodní od těla.
- g. Pohyb paží (hole) při dokončení pohybu určuje směr kotouče. Pro střelbu po ledě, hůl směřuje nad ledem. Pro střelu nahoru směřuje pohyb hole nahoru.

POMŮCKY

1. Odlehčené kotouče
2. Kužele
3. Barva ve spreji
4. Minimantinely



TRÉNINK B-14

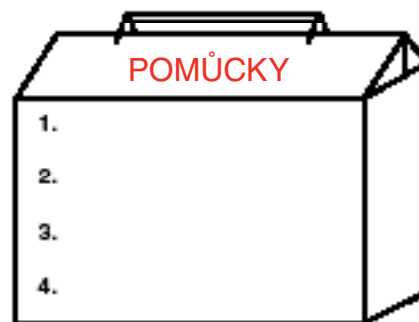




TRENÉR:

MUŽSTVO:

DATUM:

ČAS:

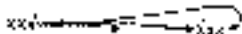



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část	Hráči volně bruslí přihrávají si mezi sebou ve dvojicích.	4 minuty
Průpravná část (opakování)  	<p>Cvičení na stanovištích.</p> <p>Stanoviště 1: (v jedné třetině)</p> <ol style="list-style-type: none"> Hráči jedou s kotoučem po kruhu pro vzhazování. Na znamení trenéra vjedou dovnitř kruhu a pokračují v kontrole kotouče. Na signál z kruhu vyjedou. Hráči se postaví podél mantinelu. Na znamení následují trenéra a kontrolují kotouč. Rozestupy mezi hráči – 3 metry. <p>Stanoviště 2: (ve SP)</p> <ol style="list-style-type: none"> Hráči začínají jízdou vpřed od postraních mantinelů. Na znamení provedou obrát do jízdy vzad a bruslí na druhou stranu. To samé jako v bodě 1., ale hráči začínají bruslením vzad, provedou obrát a bruslí vpřed na druhou stranu. <p>Stanoviště 3: (ve SP)</p> <ol style="list-style-type: none"> Připomeňte hráčům špičky k sobě, (Lekce B-13). Připomeňte hráčům špičky od sebe, (Lekce B-13). Hráči se 3–4 odrazí pro získání rychlosti a pak si sednou do dřepu. V této poloze dojedou až na konec hřiště. To samé jako v bodě 3., ale hráči v dřepu přednoží jednu nohu před sebe. Nohy střídáme. <p>Stanoviště 4: (v jedné třetině)</p> <ol style="list-style-type: none"> Rozdělte hráče rovnoměrně do dvou rohů. X1 s kotoučem projede mezi kužely a zařadí se na konec X2. X2 projede mezi kužely a zařadí se na konec X1. Druhý hráč startuje, když je první hráč u druhého kužele. 	20 minut

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Zábavná část (opakování)	<p>Hra na „babu“ (s kotoučem)</p> <ol style="list-style-type: none"> Jeden hráč je pronásledovatel. Ostatní hráči bruslí s kotoučem. Pokud se pronásledovatel dotkne hráče, který je v pohybu, vyřadí ho ze hry. Pokračujte dokud nejsou chyceni všichni hráči. Může být použito více pronásledovatelů. 	<p>7 minut</p>
Přihrávka o mantinel (opakování) 	<p>Hráči bruslí kolem hřiště a přihravají si o mantinel. Použijte kužele, jako značky kolem kterých si musí hráč přihrát. Umístěte pásku na mantinel pro vyznačení cíle přihrávky o mantinel.</p>	<p>4 minuty</p>
Přihrávka z místa (opakování)	<p>Rozdělte hráče do dvojic. Hráči z jedné dvojice se postaví 5–6 metrů od sebe. Každý hráč má svůj kotouč. Hráči si přihravají se dvěma kotouči.</p>	<p>4 minuty</p>
Přihrávka do jízdy (opakování) 	<p>X1 a X4 začnou bruslit podél mantinelů a zpracují přihrávky od X2 a X3. Když X1 dosáhne druhého kuželu, X1 přihraje poslednímu X3. X4 přihraje poslednímu hráči X2. Po přihrávce se X2 zařadí na konec X1 a X3 na konec X4.</p>	<p>6 minut</p>
Střelba švihem po ruce (opakování)	<ol style="list-style-type: none"> Zopakujte a předvedte. Hráči se postaví 3–4 metry před postranní mantinely. Každý hráč má kotouč. Na znamení hráči začnou střílet na bod vyznačený na mantinelu. 	<p>5 minut</p>
Střelba švihem přes ruku (opakování)	<p>To samé jako při střelbě švihem po ruce.</p>	<p>5 minut</p>

TRÉNINK B-14



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Čas her (opakování) 	Štafeta s kotouči. Na povel vyrazí X1 s kotoučem k vyznačenému bodu. Na vyznačeném bodě přihraje X2 a pokračuje na konec řady. Po zpracování přihrávky vyrazí X2 v protisměru a provede stejný postup. Pokračujte dokud se hráči nebudou nacházet na původních místech.	5 minut 

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____

Chceš jít
zítra po škole
bruslit?



Jasně, bude
to sranda!





LEKCE B-15

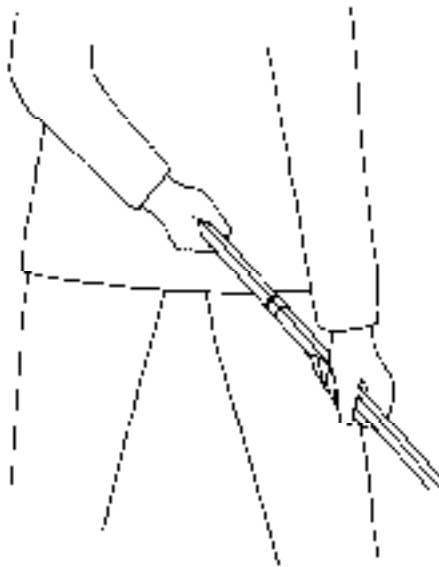
SPECIFICKÉ CÍLE

1. Zopakovat střelu švihem po ruce a přes ruku, (Lekce A-14; B-13; B-14).
2. Zopakovat bruslení a přihrávání, (Lekce A-14; B-13; B-14).
3. Zopakovat bruslení střelbu na mantinel, (Lekce A-15).
4. Návčik střelby krátkým švihem.

KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

1. Střelba krátkým švihem:

- a. Stejně kroky jako při střelbě švihem po ruce.
- b. Rychlý pohyb zápěstí určuje směr a prudkost střely.



POMŮCKY

1. Odlehčené kotouče
2. Kužele
3. Minimantinely

TRÉNINK B-15

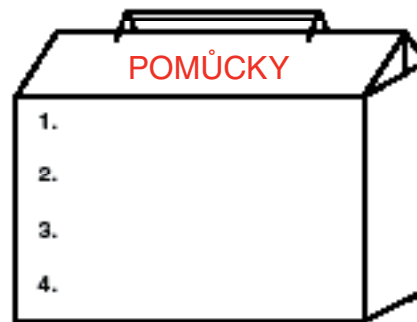


TRENÉR:


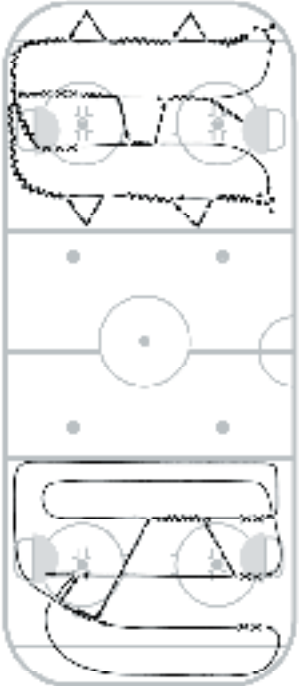


MUŽSTVO:

DATUM:

ČAS:





DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část	Každý hráč dostane kotouč, bruslí volně a udržuje kontrolu nad kotoučem. Kotouč kontroluje holí i nohama a procvičuje si start a zastavení.	4 minuty
Průpravná část (opakování)	Cvičení se provádí napříč hřištěm. Rozmístěte hráče po skupinách podél mantinelu. a. Hráči se pohybují doprostřed hřiště po špičkách a dále pokračují po patách. b. Přeběhnou po ledě 2x. c. Skoky do stran. Tři skoky levou, tři pravou, tři levou atd. d. Rozjedou se a přejdou do skluzu. Vyskočí do vzduchu, odrazí se oběma nohama a dopadnou na obě nohy. Zopakujte třikrát. e. To samé jako v d., ale na jedné noze, odrazí se jednou nohou a dopadnou na druhou. f. Hráči bruslí do středu hřiště, kde si sednou do dřepu. Dále pokračují vpřed. Zopakujte třikrát. g. Hráči bruslí napříč hřištěm. Pravým kolenem se dotknou ledu třikrát tam a levým zpátky. Zopakujte třikrát oběma nohama.	20 minut
Střela švihem po ruce a přes ruku (opakování)	Stejná cvičení jako v Lekci B-14. Hráči věnují polovinu času nácviku střelby po ruce a přes ruku.	5 minut
Bruslení, přihrávání a vyjždění oblouků (opakování) 	1. Rozmístěte hráče po skupinách o 4–5ti podél postranního mantinelu. Umístěte kužel 15 metrů před každou skupinu. První hráč ze skupiny vystartuje s kotoučem, objede kužel a přihraje dalšímu hráči ze své skupiny. Hráč, který přijme přihrávku, zopakuje předchozí postup. Cvičení provádíme na obě strany.	5 minut

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Bruslení a střelba (opakování)	2. To samé jako v předchozím cvičení (1.), ale když hráč dosáhne kuželu, tak vystřelí na mantinel. Hráč sebere kotouč a zařadí se na konec řady.	5 minut 
Bruslení - přihrávka - střela (opakování) 	Cvičení na stanovištích a. Stanoviště 1: 1. Hráči bruslí ve dvojici, přihrávají si a zakončí střelbou na branku. V rohu si vezmou kotouč a zařadí se. Při návratu si procvičují přihrávku o mantinel. b. Stanoviště 2: 1. Hráči si přihrávají ve skupinách po třech a zakončí střelbou. 2. Hráči se vrátí na původní stanoviště.	10 minut 
Střelba krátkým švihem (seznámení)	Rozestavte hráče s kotoučem 4 metry od mantinelů a procvičujte si střelbu krátkým švihem na určený bod na mantinelu. Důležitá je práce zápěstím.	4 minuty 

TRÉNINK B-15



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
<p>Čas her</p> 	<p>Baseball hokej:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Hra ve třetinách.2. Rozdělte hráče na dva týmy.3. „Pálkař“ má na domácí metě dva kotouče. Jeden vystřelí do pole a s tím druhým projede okolo zbývajících met a zpět pro „homerun“.4. Hráči v poli se snaží vystřelený kotouč co nejdříve zachytit, vrátit se ke druhé nebo třetí metě a odtamtud přihrát trenérovi, který je chytač. Pokud k němu dorazí dříve kotouč než pálkař, je pálkař vyřazen ze hry.5. Každý hráč bude nejméně jednou „pálkařem“.	<p>7 minut</p> 

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____





LEKCE B-16 – B-20

SPECIFICKÉ CÍLE

1. Tyto lekce jsou individuálně připraveny trenérem každého týmu.
2. Těchto pět lekcí slouží k opakování nácviku dovedností z lekcí B-1 až B-15.
3. V těchto lekcích také můžete čas využít pro:
 - a. testování
 - b. minihokej

KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

1. Je velmi důležité, aby byl trenér dobře připraven na trénink.
2. Jednotlivá cvičení volte tak, aby rozvíjela jednotlivé dovednosti. Můžete použít i cvičení, která jsou popsána v předchozích kapitolách B-1 až B-15.
3. Stručnou osnovu, která by měla pomoci pro vytvoření tréninkového plánu, naleznete v následujících lekcích B-16 až B-20.

POMŮCKY

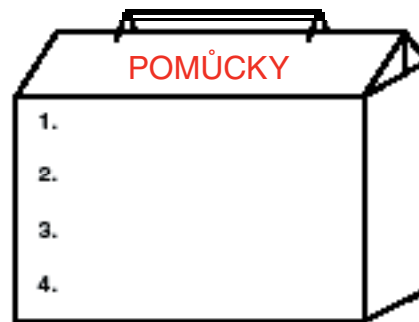
1. Záleží na trenérovi
2. Minimantinely



TRÉNINK B-16



TRENÉR: _____
MUŽSTVO: _____
DATUM: _____
ČAS: _____



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část		
Průpravná část		
Kontrola hran	1. Lekce B-3.	



TRÉNINK B-16

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Bruslení vpřed	1. Lekce B-2.	
Zastavení skluzem	1. Lekce B-5.	
Střelba krátkým švihem	1. Lekce B-15.	

SHRNUTÍ LEKCE:

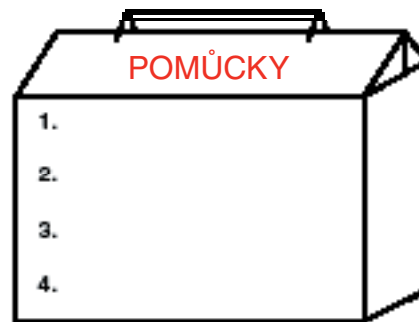
Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____

TRÉNINK B-17



TRENÉR: _____
MUŽSTVO: _____
DATUM: _____
ČAS: _____



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část		
Průpravná část		
Krátký oblouk	1. Lekce B-9.	



TRÉNINK B-17

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Bruslení vzad	1. Lekce B-7.	
Vedení kotouče - bruslí - holí a bruslí	1. Lekce B-11.	
Přihrávka do jízdy	1. Lekce B-13.	

SHRNUTÍ LEKCE:

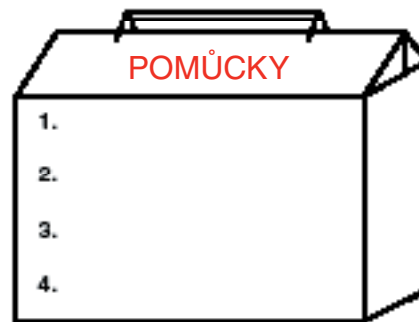
Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____

TRÉNINK B-18



TRENÉR: _____
MUŽSTVO: _____
DATUM: _____
ČAS: _____



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část		
Průpravná část		
Překládání vpřed	1. Lekce B-5.	



TRÉNINK B-18

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Bruslení vzad – skluz na jedné noze	1. Lekce B-7.	
Obraty a. Z jízdy vpřed do jízdy vzad b. Z jízdy vzad do jízdy vpřed	1. Lekce B-8.	
Přihrávka o mantinel	1. Lekce B-13.	

SHRNUTÍ LEKCE:

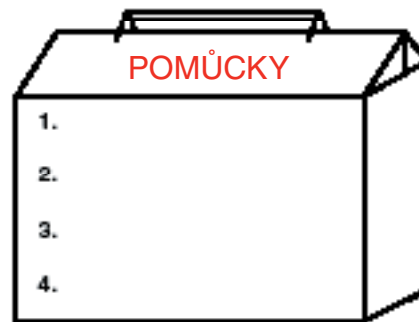
Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____

TRÉNINK B-19



TRENÉR: _____
MUŽSTVO: _____
DATUM: _____
ČAS: _____



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část		
Průpravná část		
Změna směru a. Z jízdy vpřed do jízdy vzad b. Z jízdy vzad do jízdy vpřed	1 Lekce B-6; Lekce B-7.	



TRÉNINK B-19

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Slalom s kotoučem	1. Lekce B-10.	
Bruslení a přihrávání	1. Lekce B-13.	
Jízda na „koloběžce“	1. Lekce B-1.	

SHRNUTÍ LEKCE:

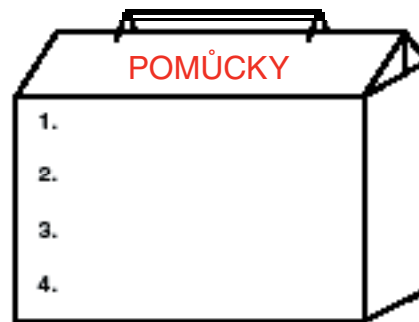
Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____

TRÉNINK B-20



TRENÉR: _____
MUŽSTVO: _____
DATUM: _____
ČAS: _____



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část		
Průpravná část		
Tlačení kotouče	1. Lekce B-10.	



TRÉNINK B-20

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Start a zastavení s kotoučem	1. Lekce B-5 a B-12.	
Přihrávání a zpracování kotouče	1. Lekce B-12.	
Bruslení a střelba	1. Lekce B-15.	

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____

1. Mužstvo

2. Datum

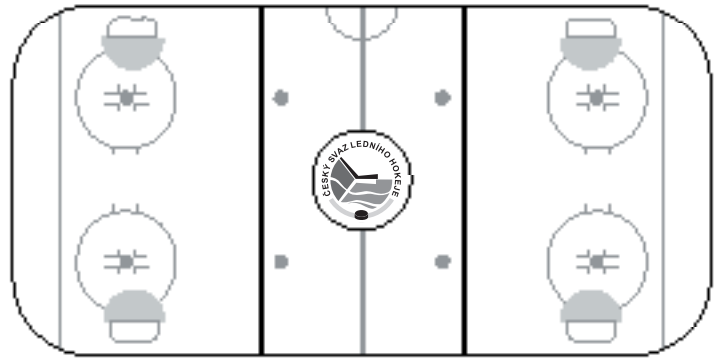
3. Číslo tréninkové jednotky

Obsah tréninku:

1. _____
2. _____
3. _____

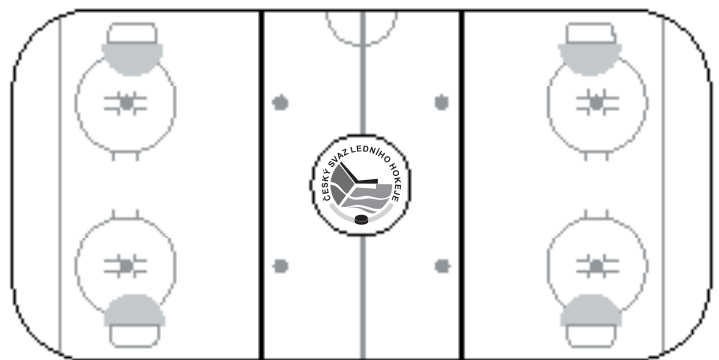
NÁZEV CVIČENÍ

KLÍČOVÉ BODY:



NÁZEV CVIČENÍ

KLÍČOVÉ BODY:



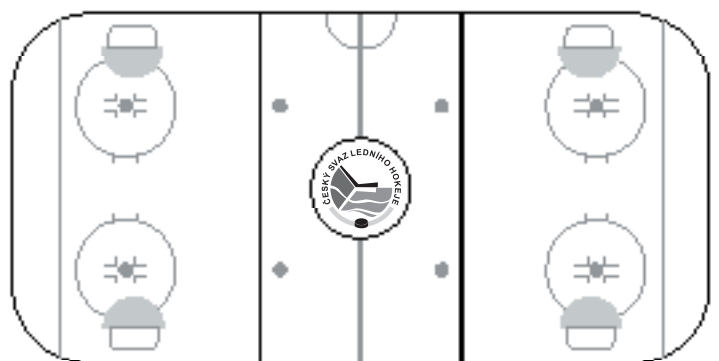
NÁZEV CVIČENÍ

KLÍČOVÉ BODY:



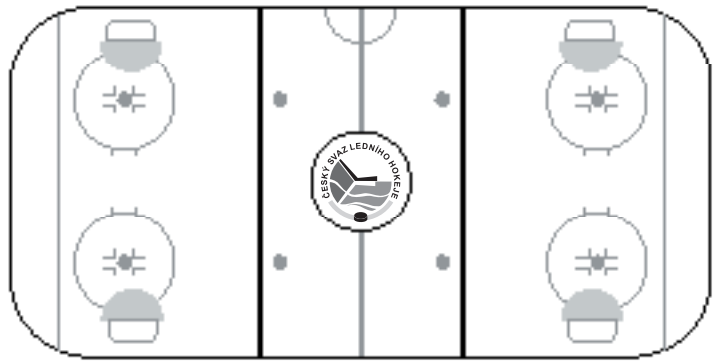
NÁZEV CVIČENÍ

KLÍČOVÉ BODY:



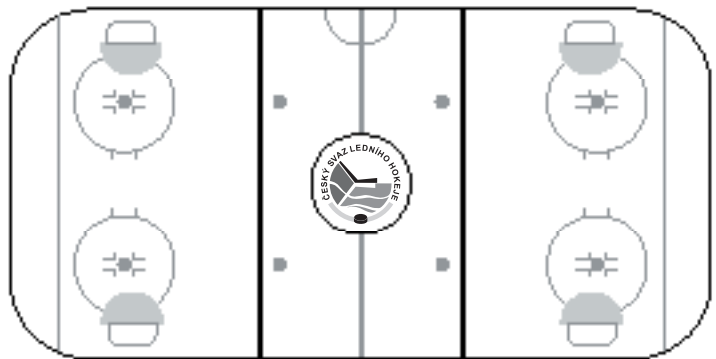
NÁZEV CVIČENÍ

KLÍČOVÉ BODY:



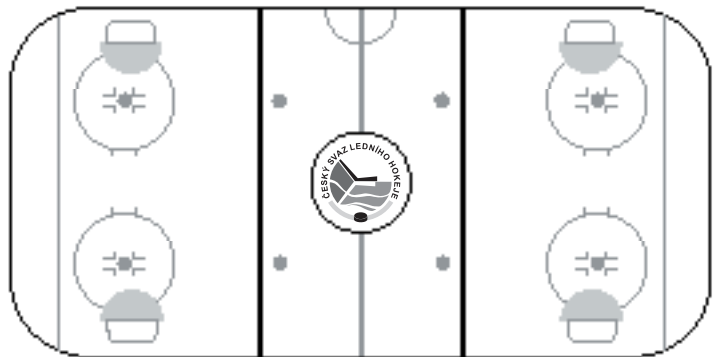
NÁZEV CVIČENÍ

KLÍČOVÉ BODY:



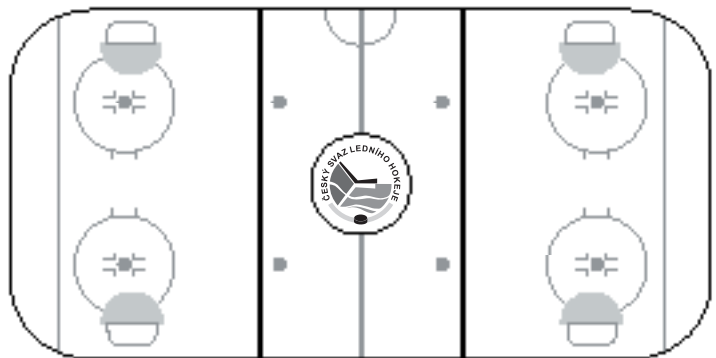
NÁZEV CVIČENÍ

KLÍČOVÉ BODY:



NÁZEV CVIČENÍ

KLÍČOVÉ BODY:



1. Mužstvo

2. Datum

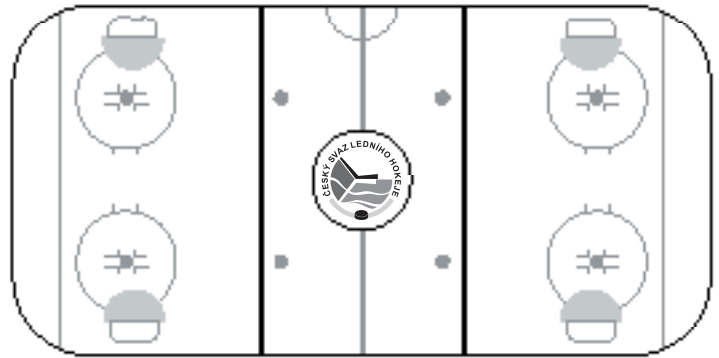
3. Číslo tréninkové jednotky

Obsah tréninku:

1. _____
2. _____
3. _____

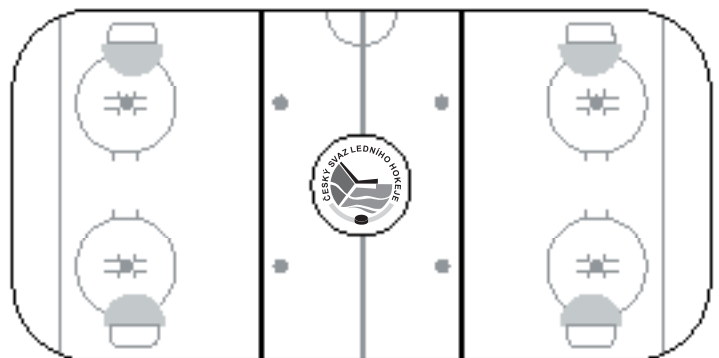
NÁZEV CVIČENÍ

KLÍČOVÉ BODY:



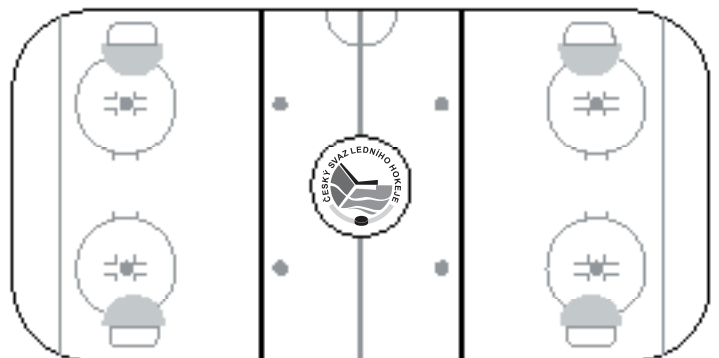
NÁZEV CVIČENÍ

KLÍČOVÉ BODY:



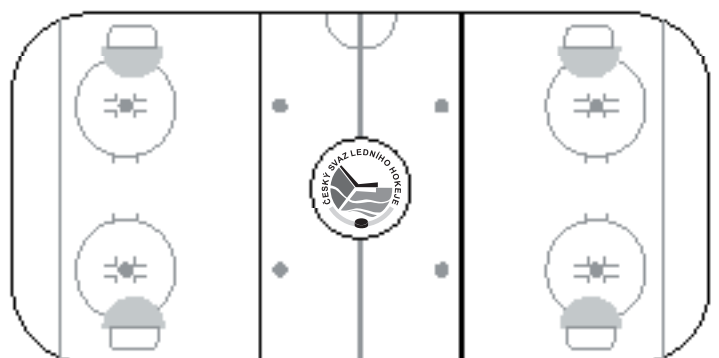
NÁZEV CVIČENÍ

KLÍČOVÉ BODY:



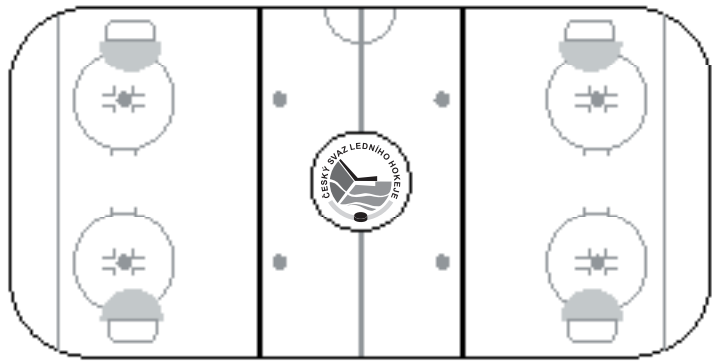
NÁZEV CVIČENÍ

KLÍČOVÉ BODY:



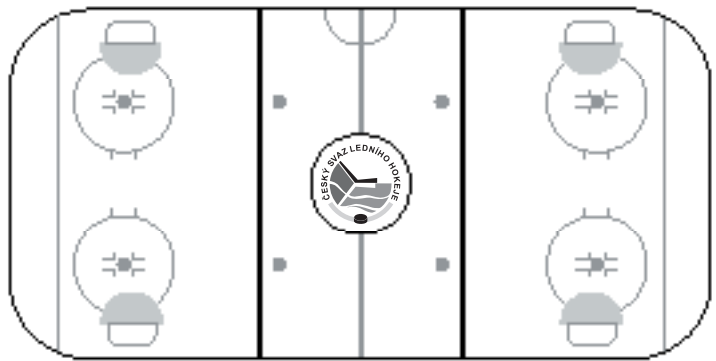
NÁZEV CVIČENÍ

KLÍČOVÉ BODY:



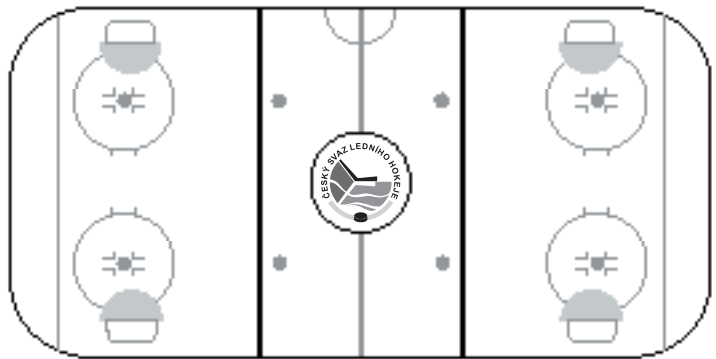
NÁZEV CVIČENÍ

KLÍČOVÉ BODY:



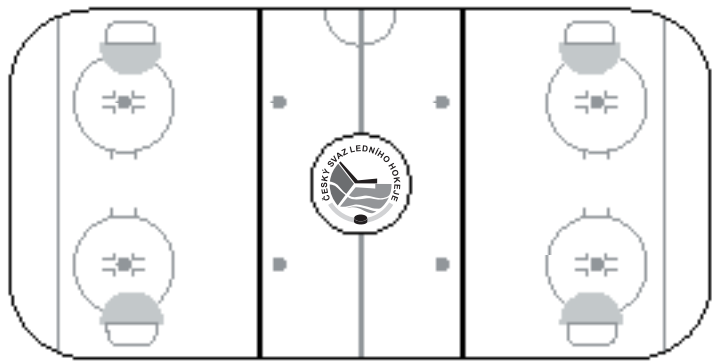
NÁZEV CVIČENÍ

KLÍČOVÉ BODY:



NÁZEV CVIČENÍ

KLÍČOVÉ BODY:



LEKCE C-1

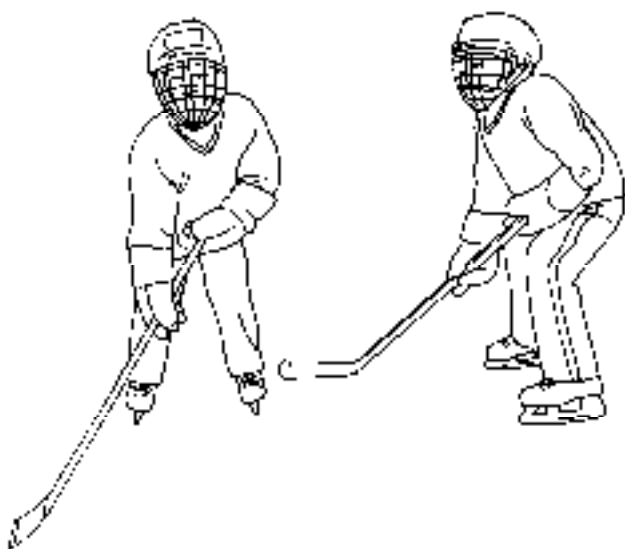


SPECIFICKÉ CÍLE

1. Zlepšit základní postoj, (lekce A-1; B-1).
2. Zlepšit skluz na dvou bruslích, (Lekce A-2; B-1).
3. Zlepšit skluz na jedné noze, (Lekce A-2; B-1).
4. Zlepšit T – odraz a start, (Lekce A-2; B-1).
5. Zopakovat kontrolu hran, (Lekce B-3).

KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

1. Správný postoj:



- a. Brusle rovnoběžně v šířce ramen.
- b. Špičky bruslí směřují dopředu.
- c. Nohy pokrčeny v kolenou tak, aby byly v jedné přímce se špičkami bruslí.
- d. Tělo by mělo být lehce nakloněno dopředu.
- e. Hlava vzpřímená.
- f. Hůl držíme oběma rukama s čepelí na ledě.

2. Skluz na dvou bruslích:



- a. Několika odrazy získáte rychlost
- b. Zaujměte základní postoj (Lekce 1)
- c. Časté chyby :
 - 1) Kolena jsou stlačena dovnitř, proti sobě
 - 2) Nohy jsou příliš napnuté
 - 3) Tělo je zkroucené
 - 4) Horní část těla je příliš předkloněna
 - 5) Hráč se dívá dolů na led
 - 6) Hráč nedrží hůl oběma rukama
 - 7) Čepel není blízko ledu

3. Skluz na jedné noze:



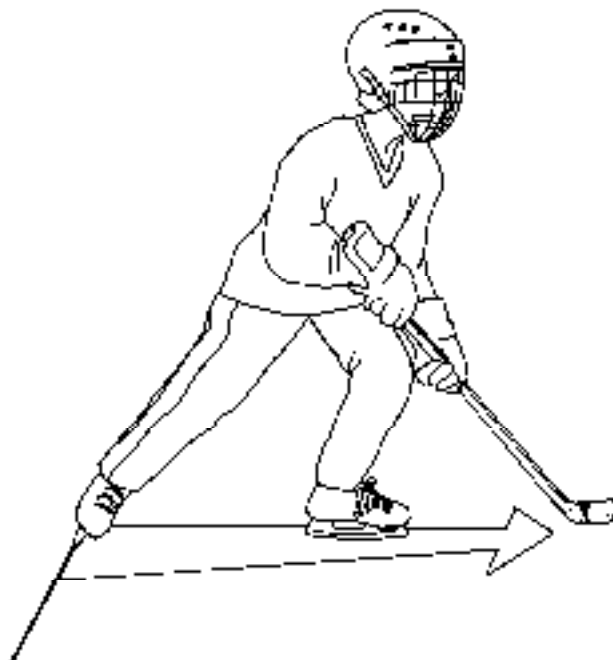
Základním principem bruslení je, že jedna noha musí být pod těžištěm těla za všech okolností. Bruslení zahrnuje střídání jízdy z jedné na druhou nohu. Je proto nezbytné, aby se hráč naučil rovnováze a skluzu na jedné noze.

- Brusle na stojné noze je kolmo na led, ne na hranách.
- Udržte základní postoj na pomocné noze.
- Skluz v přímém směru.

Časté chyby:

- Hráč není v základním postoji.
- Hmotnost těla není přenesena dopředu na podpůrnou nohu.
- Hráč je na vnitřní nebo vnější hraně brusle.

4. Start vpřed – „T – odraz“:



- Nasměřujte přední brusli do směru pohybu.
- Zadní brusli posuňte lehce za přední, tím vytvoříte jakési „T“. Celá brusle by se měla dotýkat ledu. Váhu přeneste na zadní brusli.
- Silně se odrazte zadní bruslí. To zahrnuje napnutí zadní nohy, které zatlačí brusli dolů proti ledu.
- Důraz na odraz, odrazová noha napnutá, druhá noha pokrčená, hlavu držíme zpříma.

LEKCE C-1

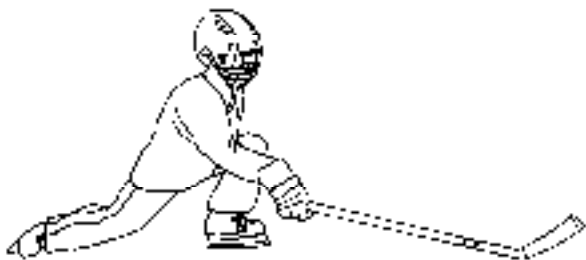


4. Kontrola hran:



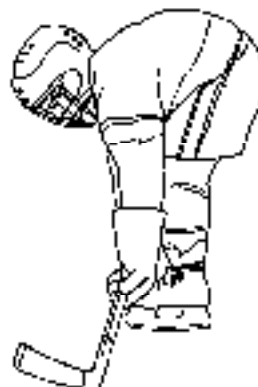
Hráči musí být schopni používat vnitřní a vnější hrany bruslí. Při jízdě slalomem (dvojvlonka) skluzem na obou bruslích, jede hráč na pravé vnější hraně a na levé vnitřní hraně.

5. Protážení třísel:



- Pravou nohu natáhněte za sebe, přičemž levou nohu pokrčte v kolenu do pravého úhlu.
- Špička pravé nohy směřujte ven, vnitřní stranou brusle se dotýkejte ledu.
- Hlava a ramena jsou drženy zpříma.
- Polohu udržujte 5–6 vteřin.
- Zopakujte s natažením druhé nohy.

6. Předklon:



- Zvedněte hůl nad hlavu.
- Předkloňte se a dotkněte se palců u nohou. Dolní končetiny jsou napnuté.
- Polohu udržujte 5–10 vteřin.

POMŮCKY

- Překážky
- Kužele
- Barva ve spreji
- Minimantinely



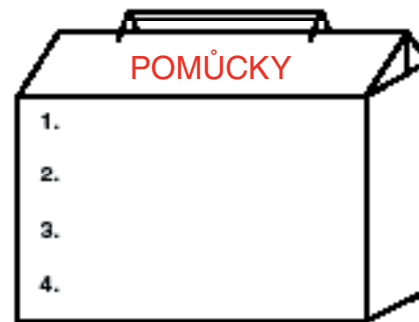
TRÉNINK C-1





TRENÉR:

MUŽSTVO:

DATUM:







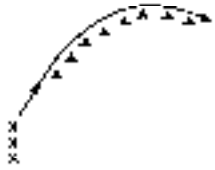

ČAS:



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část	Hráči bruslí vlevo.	4 minuty 
Průpravná část (opakování) 	<ol style="list-style-type: none">Hráči bruslí kolem hřiště.Při bruslení vykonávají tyto cviky:<ol style="list-style-type: none">Provedou dřep.Protáhnou se do výšky.Přitáhnou si koleno k hrudi.Vyskočí.Otočí se o 360°.Protáhnou si třísla.Dotknou se špiček bruslí.Hráči se seřadí podél postranních mantinelů a bruslí na druhou stranu hřiště, přičemž:<ol style="list-style-type: none">Chodí po špičkách bruslí.Chodí po patách.Přeběhnou hřiště.Rozjedou se, padnou na kolena, opět se zvednou a pokračují na druhou stranu hřiště.Umístíte překážky metr od sebe. Hráči se postaví do řady a překračují překážky.To samé jako v bodě 4., ale hráči přeběhnou přes překážky.Několikrát zopakujte.	15 minut 
Základní postoj (zlepšování)	<ol style="list-style-type: none">Zopakujte a předvedte klíčové body.Hráči uchopí hůl jako při střelbě a lehnou si na břicho na zem. Hůl ať drží na úrovni očí. Nejdříve jdou do kleku a pak se zvednou do základního postoje.	4 minuty 


TRÉNINK C-1



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Skluz na dvou bruslích (zlepšování) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zopakujte a předvedte klíčové body. 2. Hráči se postaví do řady k mantinelu. 3. Rozjedou se a jedou skluzem na dvou bruslích až k mantinelu. Po dobu skluzu by měli udržovat základní postavení. Zopakujte 3–4krát. 4. Rozdělte hráče do dvojic. Jeden z dvojice uchopí partnera za boky a tlačí ho napříč hřištěm. Tlačený hráč zaujme základní postoj a provádí skluz na dvou bruslích. Při návratu se hráči vymění. Zopakujte 3–4krát. 	5 minut 
Skluz na jedné noze (zlepšování)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zopakujte a předvedte klíčové body. 2. Hráči postaví do řady k mantinelu. 3. Rozjedou se a ve skluzu na jedné noze dojedou až nakonec hřiště. 4. V jízdě zpět vyměníte nohu. Zopakujte cvik 2–3krát na obou nohách. 5. Rozdělte hráče do dvojic. Jeden hráč ze dvojice tlačí partnera napříč hřištěm. Tlačený hráč udržuje rovnováhu na jedné noze. Na znamení změna. 6. Hráči se vymění. Zopakujte 3–4krát. 	8 minut 
Zábavná část (Jízda na koštěti) (opakování) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hráči jsou ve třetině. 2. Rozjedou se a na modré uchopí hůl za konec oběma rukama, prostrčí si jí mezi nohama a sednou si na ní. Mění směr pomocí čepele hole. Zopakujte 2–3krát. 3. To samé jako v bodě 2., ale pohyb je ze strany na stranu, natáčením čepele hole. Zopakujte 2–3krát. 	6 minut 
„T – odraz“ (zlepšování)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hráči se postaví do řady k mantinelu. 2. Umístí pravou brusli za levou, čímž vytvoří tvar „T“. 3. Zatlačením pravé nohy dolů a ven se odrazí a přejde do skluzu na levé noze. 4. Zopakujte cvik 4–5krát na obou nohách. 	5 minut 
Kontrola hran (opakování) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rozmístí kužele podle obrázku nebo použij sprej pro určení směru pohybu. 2. Po startu jedou hráči skluzem na levé brusli (vnitřní hrana). 3. Vrací se zpět opět na levé brusli (vnější hrana). 4. Opakuj cvičení na pravé brusli. 5. Opakuj 4–5 krát každou bruslí. 	5 minut 



TRÉNINK C-1

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Čas her – Štafeta (opakování)	<ol style="list-style-type: none">1. Rozdělte hráče do skupin.2. Hráči začínají na kolenou. Musí se zvednout a přejít hřiště. Skluzem oběma nohama objede hráč připravený kužel a vrátí se ke svému týmu. Pro předání štafety se musí hráč dotknout dalšího člena svého týmu.3. Hráči objíždí kužel jednou zleva, jednou zprava.	8 minut 

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____



LEKCE C-2

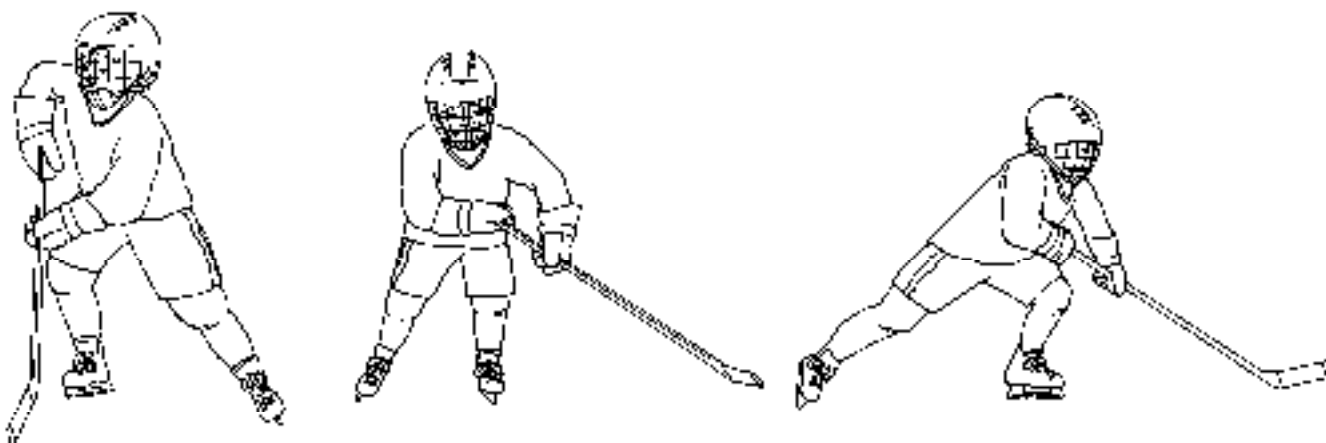


SPECIFICKÉ CÍLE

1. Zlepšit postoj, (Lekce A-1; B-1; C-1).
2. Zlepšit T – odraz, (Lekce A-2; B-1; C-1).
3. Zopakovat kontrolu hran, (Lekce B-3; C-1).
4. Zlepšit skluz na jedné noze, skluz na obou nohách, (Lekce A-2; B-1; C-1).
5. Zlepšit odraz a skluz, (Lekce A-4; B-2).
6. Zopakovat zastavení z jízdy vpřed smykem, (Lekce B-5).
7. Zlepšit jízdu vpřed: odraz – skluz - odraz, (Lekce A-3; B-1).

KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

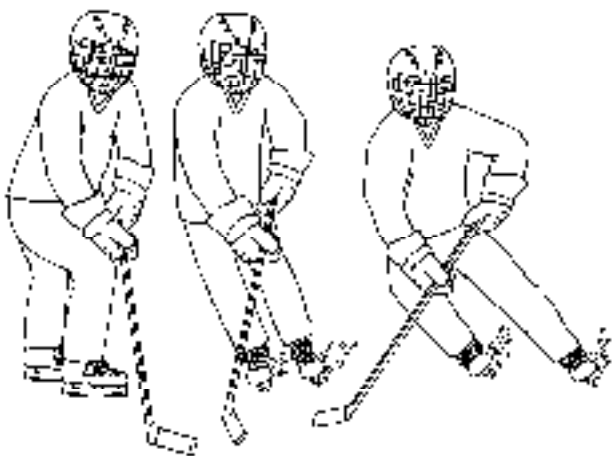
1. Odraz a skluz:



Bruslení je série odrazů a skluzů střídavě oběma nohama. Hráči si musí uvědomit sami při jízdě skluzem, kdy se mají odrazit druhou nohou. Rychlost se zvyšuje rychlými, krátkými odrazy. Pro udržení rychlosti není nutné udržet frekvenci odrazů.

- a. Vytoč špičku odrazové nohy do strany (35°–40 stupňů).
- b. Tlačte brusli dolů, do strany a dozadu.
- c. Pro zesílení odrazu využijte odrazovou nohu od kyčle až do špičky co nejvíce. Finální odraz jde přes špičku brusle.
- d. Když je odraz dokončen, váha je přenesena na přední nohu a odrazová noha se lehce zvedne z ledu.
- e. Odrazová noha se přemísťuje zpět k druhé noze (stojné).
- f. Nyní jste připraveni začít odraz druhou nohou.

2. Zastavení z jízdy vpřed smykem:



Umožní rychlejší zastavení než zastavení jednostranným pluhem.

1. Základní postoj – hlava je vzpřímená, kolena pokrčená, záda rovná a brusle od sebe vzdáleny na šířku ramen.
2. Hráč jede jízdou vpřed skluzem na obou bruslích
3. Pro zastavení se hráč natočí bokem do směru jízdy přetočením těla v pravém úhlu proti směru jízdy.
4. Zastavení začíná natočením ramen. Poté následuje natočení boků a nohou.
5. Natočení boků způsobí, že vnější noha se vytočí do brzdné pozice. Vnitřní noha pak funguje jako osa k obratu do brzdné pozice. Brusle jsou od sebe vzdáleny na šířku ramen. Vnitřní brusle je lehce předsunuta před vnější bruslí. Váhu rovnoměrně rozložte na obě brusle.
6. Důrazně napněte nohy s přenesením váhy na přední část bruslí. Používáme vnitřní hranu vnější brusle a vnější hranu vnitřní brusle.
7. Udržujte hlavu a ramena rovně.
8. Hůl držte oběma rukama.

3. Odraz – skluz – odraz:



- a. Umístěte pravou brusli za levou do tvaru „T“.
- b. Odrazte se pravou nohou, po odrazu natáhněte nohu a skluzem jedte na levé brusli.
- c. Rychlým pohybem levé nohy zaujměte opět pozici „T“ za pravou nohu před dalším odrazem.
- d. Opakujte s využitím obou nohou.

POMŮCKY

1. Kužele
2. Barva ve spreji
3. Minimantinely

TRÉNINK C-2

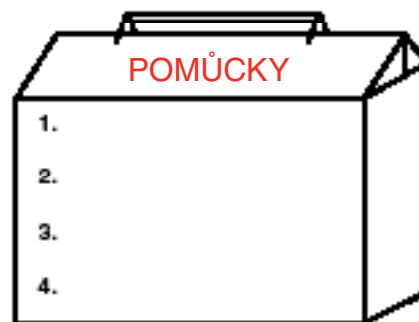


TRENÉR:

MUŽSTVO:

DATUM:





ČAS:



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část	<ol style="list-style-type: none"> Hráči bruslí vpravo. Na jedné straně hřiště jedou skluzem na pravé noze, na druhé straně skluz na levé noze. 	4 minuty
Průpravná část (opakování) 	<ol style="list-style-type: none"> Hráči se postaví do řady k postrannímu mantinelu. 2–3krát se odrazí pro získání rychlosti a přejedou hřiště : <ol style="list-style-type: none"> v dřepu. Zopakujte 3–4krát. ve skluzu na jedné noze s druhou nohou nataženou dozadu. Zopakujte 3–4krát oběma nohama. Z pozice „T – odraz“ se hráči odrazí levou nohou a pokračují skluzem vpřed na pravé noze (přitom počítají do čtyř). Přenesou levou nohu dopředu a vytvoří tvar „T“ a opět se odrazí. Pokračují na konec hřiště. Zopakujte oběma nohama 3–4krát. Hráči bruslí napříč hřištěm. Uprostřed hřiště se pravým kolenem dotknou ledu, při cestě zpět se dotknou levým kolenem. Zopakujte 3–4krát. Hráči bruslí napříč hřištěm. Uprostřed hřiště se dotknou střídavě levým a pravým kolenem ledu. Zopakujte 3–4krát. Skok na místě: <ol style="list-style-type: none"> Na povel trenéra hráči vyskočí do vzduchu co nejvýše a po dopadu zaujmou základní postoj. Skočí dopředu jak nejdále mohou. Skočí dozadu jak nejdále mohou. Vyskočí do vzduchu a otočí se o 180°. Vskočí do vzduchu a otočí se o 360°. 	18 minut
Kontrola hran (opakování) 	<ol style="list-style-type: none"> Rozmístí kužele podle obrázku nebo použij sprej pro určení směru pohybu. Po startu jedou skluzem na levé brusli (vnitřní hrana). Vrací se zpět opět na levé brusli (vnější hrana). Opakuj cvičení na pravé brusli. Opakuj 4–5krát každou bruslí. 	6 minut





TRÉNINK C-2

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Odras a skluz (opakování)	<ol style="list-style-type: none">1. Zopakujte a předvedte klíčové body.2. Od postranních mantinelů se hráči pomocí sekvencí odrazů a skluzů dostanou na druhou stranu hřiště.3. Počítají: odraz 2 – 3 – 4, odraz 2 – 3 – 4 atd..4. Několikrát zopakujte.	5 minut 
Zastavení z jízdy vpřed smykem (opakování)	<ol style="list-style-type: none">1. Stejná organizace jako v předchozím cvičení.2. Na povel jeden hráč z každé skupiny vystartuje ke kuželu, u kterého zastaví smykem.3. Na další povel druhý hráč vystartuje ke kuželu, kde také zataví smykem. Hráč který vyjel jako první, vystartuje k dalšímu kuželu, kde opět zastaví.4. Každý hráč musí u kuželů zastavit minimálně třikrát.	7 minut 
Odras – skluz - odraz (zlepšování)	<ol style="list-style-type: none">1. Stejná organizace jako v předchozím cvičení.2. Hráči začínají z pozice „T – odraz“.3. Odráží se jednou nohou napříč hřištěm. Ujistěte se, že hráči plně natahují odrazovou nohu.4. Odrazová noha se vrací ke stejné noze a opět provádí odraz.5. Opakujte cyklus „odraz – zotavení“ jak nejrychleji to bude možné.6. Zopakujte oběma nohama.	4 minuty 
Odras – skluz – odraz (kruhy) (zlepšování)	<ol style="list-style-type: none">1. Rozdělte hráče ke kruhům pro vhadzování.2. 3–5 hráčů ke každému z kruhů.3. Hráči začínají s nohama těsně u sebe.4. Levou bruslí zatlačí dolů a do strany a ohnou koleno vnitřní nohy.5. Nyní zatlačí dolů a do strany vnější brusli.6. Jejich vnější brusle sklouzne zpět na původní pozici, když se napřímí.7. Zopakujte kroky 4–6 co nejrychleji po sobě.8. Zopakujte i v druhém směru.	6 minut 

TRÉNINK C-2



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
<p>Čas her – Štafeta (opakování)</p> 	<p>A Vláček</p> <ol style="list-style-type: none">1. Každý hráč uchopí nejbližšího spoluhráče před sebou za boky.2. Na signál všichni hráči bruslí přes hřiště na druhou stranu.3. Členové týmu nesmí pustit hráče před sebou. <p>B Na bobku</p> <ol style="list-style-type: none">1. Rozdělte hráče do dvojic.2. Jeden z hráčů jde do dřepu. Druhý hráč stojí a uchopí partnera za ramena.3. Na povel odtlačí stojící hráč hráče sedícího v dřepu na druhý konec hřiště.4. Hráči si vymění role.5. Startuje další dvojice.	<p>10 minut</p> 

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

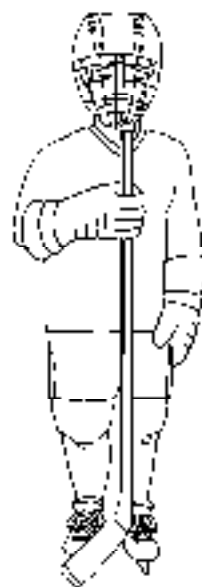
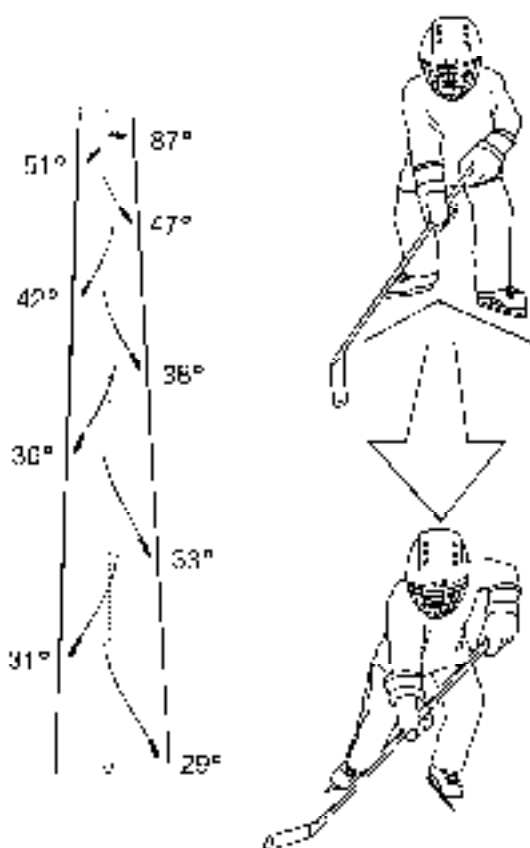
Oblasti ke zlepšení: _____



SPECIFICKÉ CÍLE

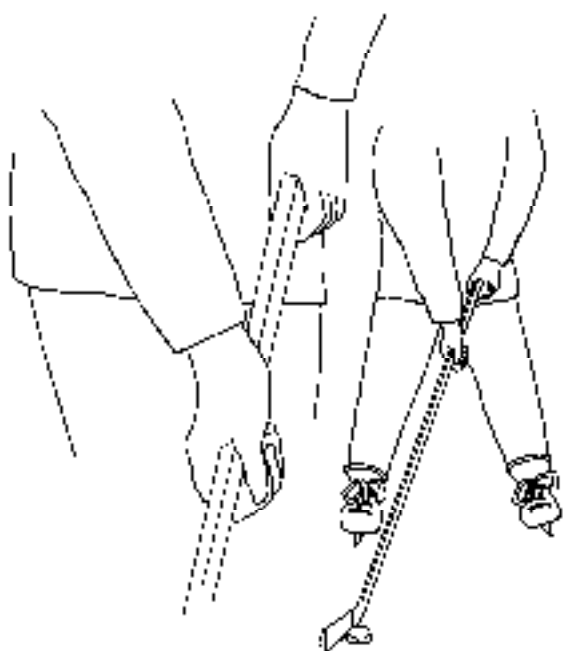
1. Zopakovat kontrolu hran, (Lekce B-3; C-1; C-2).
2. Zlepšit odraz a skluz, (Lekce A-4; B-2; C-2).
3. Zopakovat zastavení z jízdy vpřed skluzem, (Lekce B-5; C-2).
4. Zlepšit jízdu – odraz – skluz - odraz, (Lekce A-3; B-1; C-2).
5. Zopakovat start z místa vpřed, (Lekce B-3).
6. Zlepšit postoj pro vedení kotouče, (Lekce A-8; B-4).
7. Zopakovat vedení kotouče na místě, (Lekce A-8; B-4).

KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU



- a. Hráči jsou v základním postavení, pokrčená kolena a předklon.
 - b. Špičky bruslí jsou vytočeny ven do tvaru „V“. Váha se přenáší do špiček.
 - c. Odraz je proveden střídavým nasazováním vnitřních hran levé a pravé nohy. První odraz každou nohou je krátký.
 - d. Další dva odrazy jsou již delší. Při třetím a čtvrtém odrazu se úhel nože blíží k 35–40 stupňům.
 - e. Brusle se pohybují nízko nad ledem pro rychlejší zotavení.
 - f. Tělo se postupně narovná a rychlost se zvyšuje do maxima.
 - g. Po šesti odrazech hráč přejde postupně do prodlouženého skluzu.
- a. Délka hole: Hráčům na bruslích by měla hůl dosahovat do oblasti mezi klíční kostí a bradou proto, aby byl umožněn volný pohyb horní ruky.
 - b. Úhel mezi čepelí a rukojetí: V základním postoji by měla čepel hole ležet celou plochou na ledě. Mladší hráči by měli mít juniorské hole, které mají užší rukojeť a kratší čepel.

LEKCE C-3



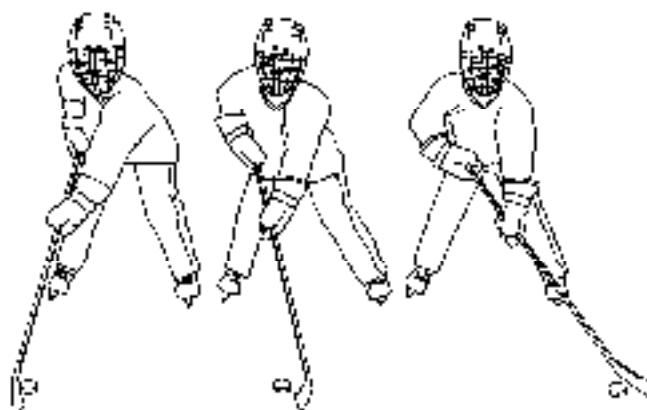
- c. Uchopení hole
1. Horní ruka uchopí hůl úplně na jejím konci.
 2. Dolní ruka uchopí hůl 20 až 30 cm pod vrchní rukou (v šíři ramen).
 3. Palec a ukazovák by měli směřovat dolů do tvaru „V“.
 4. Celá čepel hole je na ledě.
 5. Hlavu držte vzpřímeně, periferním viděním sledujte kotouč.

3. Zvedání nohou:



- a. Uchopte hůl pevně oběma rukama a předpažte.
- b. Střídavě zvedejte nohy. Kolenem se dotkněte hole.
- c. Vykonávejte cvičení za pohybu.
- d. Dotkněte se hokejky desetkrát oběma nohama.

4. Vedení kotouče na místě:



- a. Zaujměte základní postoj.
- b. Pohybujte kotoučem ze strany na stranu pohybem zápěstí.
- c. Pohybujte zápěstím tak, abyste otočili špičku hole dovnitř a patku hole směrem ven. Potom změňte směr.
- d. Kotouč je veden uprostřed hole.
- e. Ruce a horní část těla by měla být uvolněná.
- f. Vedení kotouče musí být klidné, rytmické a tiché.



POMŮCKY

1. Kužele
2. Odlehčené kotouče
3. Minimantinely



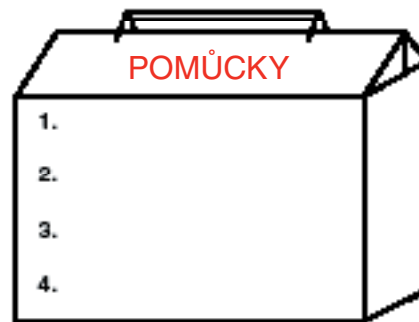
TRÉNINK C-3






TRENÉR: _____

MUŽSTVO: _____

DATUM: _____



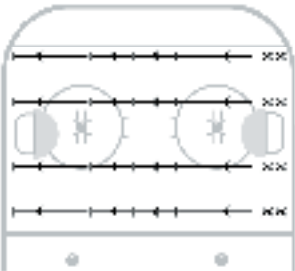




ČAS: _____



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část 	<ol style="list-style-type: none">Hráči bruslí vlevo a:<ol style="list-style-type: none">protáhnou si třísla.dotknou se špiček bruslí.přitáhnou si kolena k hrudi.předkopávají.Po protažení hráči začnou jízdu na koloběžce (odraz-skluz-odraz) – 30 vteřin vlevo, pak 30 vteřin vpravo.	5 minut 
Průpravná část (opakování) 	<p>Rozdělte hráče do skupin podél postranních mantinelů. Všechny níže popsané cviky se provádějí při jízdě na druhou stranu hřiště.</p> <ol style="list-style-type: none">Zvedání kolen: Při návratu zvedněte druhé koleno.Labutí postoj: Nakloňte se dopředu co možná nejvíce, rozpažte a zvedněte hlavu. Jednu nohu natáhněte dozadu a zvedněte ji co nejvyš. Při jízdě zpět zopakujte tento cvik druhou nohou. Zopakujte dvakrát oběma nohama.Koleno na zem: Dotkněte se třikrát ledu levým kolenem. Při cestě zpátky se dotkněte pravým kolenem. Zopakujte dvakrát oběma nohama.To samé jako v bodě 3., ale s prostřídáním nohy. Dotkněte se ledu dvakrát levým kolenem, pak hned dvakrát pravým. Zopakujte třikrát.	15 minut 
Kontrola hran (opakování)	<p>Stejná organizace jako v „Průpravné části“.</p> <ol style="list-style-type: none">Rozmístěte 4 kužely do řady 5 metrů od sebe.Po dosažení prvního kuželu začnou se skluzem na levé noze. Dále pak slalomem kolem všech kuželů. To vyžaduje využití vnějších a vnitřních hran bruslí.Hráči se vrací skluzem na pravé noze.	8 minut 


TRÉNINK C-3



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
<p>Odras a skluz (zlepšování)</p> 	<p>Hráči se rozdělí do dvojic (nejlépe podle výšky).</p> <ol style="list-style-type: none"> Hráči se postaví čelem k sobě. Hráč drží spoluhráče za boky. Hráč jenž je tlačěn pozpátku, uchopí partnera za ramena a vyvine lehký odpor tím, že brusle nastaví do pozice „V“. Při návratu si partneri vymění role. 	<p>5 minut</p> 
<p>Zastavení z jízdy vpřed skluzem (opakování)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> Na znamení první hráč z každé skupiny vystartuje k prvnímu kužlu a zastaví skluzem. Každý z hráčů zastaví čelem k levé straně hřiště. Na povel druhý hráč ze skupiny bruslí k prvnímu kužlu a zastaví skluzem. První hráč vystartuje k druhému kužlu a zastaví atd. Všichni hráči celkově 4krát zastaví. 1) první kužel, 2) druhý kužel, 3) třetí kužel, 4) mantinel. Při návratu zastaví čelem na stejnou stranu hřiště jako předtím. 	<p>5 minut</p> 
<p>Start vpřed (opakování)</p>	<ol style="list-style-type: none"> Zopakujte a předvedte klíčové body. Na signál vytvoří hráči bruslemi tvar „V“ a 4 až 5 krát se odrazí. Dojedou k prvnímu kužlu a zastaví. Na další signál vyrazí ke třetímu kužlu. Na další signál startují k mantinelu a zastaví.. Pokaždé hráči provedou start vpřed a zastaví skluzem. 	<p>5 minut</p> 
<p>Základní postavení pro vedení kotouče (zlepšování)</p>	<ol style="list-style-type: none"> Předvedte a zdůrazněte klíčové body. Hráči zaujmou základní postoj, opravte jejich chyby. Postavte hráče do postoje pro vedení kotouče. Ať si představí, že mají na holi kotouč. Před sebou pohybují kotoučem ze strany na stranu. Když se kotouč pohybuje doprava, přenesou váhu na pravou nohu. Když se kotouč pohybuje doleva, přenesou váhu na levou nohu. 	<p>3 minuty</p> 
<p>Vedení kotouče na místě (zlepšování)</p>	<ol style="list-style-type: none"> Hráči před sebou pohybují kotoučem ze strany na stranu. Když se kotouč pohybuje doprava přenesou váhu na pravou nohu. Když se kotouč pohybuje doleva přenesou váhu na levou nohu. Přenesete hůl na forhendovou stranu a pohybujte kotoučem zepředu dozadu. Přenesete hůl na bekhendovou stranu a pohybujte kotoučem zepředu dozadu. Uchopte hůl jen vrchní rukou, pohybujte kotoučem ze strany na stranu. Zopakujte bod 4. se spodní rukou. 	<p>7 minut</p> 



TRÉNINK C-3

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Čas her (opakování)	„Hra na rybáře“ Hráči stojí v řadě podél hrazení. Jeden hráč stojí uprostřed hřiště. Na znamení trenéra musí hráči na druhou stranu. Hráč uprostřed se je snaží chytit. Hráči, kteří jsou chyceni pomáhají prvnímu hráči chytat ostatní.	7 minut 

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____



LEKCE C-4



SPECIFICKÉ CÍLE

1. Zopakovat start vpřed, (Lekce B-3; C-3).
2. Zlepšit postavení pro vedení kotouče, (Lekce A-8; B-4; C-3).
3. Zlepšit vedení kotouče na místě, (Lekce A-8; B-4; C-3).
4. Zlepšit postavení pro bruslení jízdou vzad, (Lekce A-5; B-6).
5. Zlepšit skluz jízdou vzad na obou bruslích, (Lekce A-5).
6. Zopakovat skluz jízdou vzad na jedné brusli, (Lekce B-7).
7. Zopakovat využití nohou ke kontrole kotouče, (Lekce B-11).

KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

1. Postoj pro bruslení jízdou vzad:



- a. Postoj pro bruslení vzad je podobný sedu na židli.
- b. Kolena jsou pokrčená a záda rovná
- c. Chodidla i kolena jsou od sebe vzdálena na šířku ramen.
- d. Těžiště je níže.
- e. Hlavu nechte zvednutou, mějte vypnutá prsa, ramena dozadu.
- f. Rovnoměrně rozdělte svou tělesnou váhu na obě brusle.

2. Skluz jízdou vzad na obou bruslích:

Skluz musí být proveden v základním postoji.

3. Kontrola kotouče bruslí:



- a. Vytočte špičku brusle tak, aby bylo možné kontrolovat kotouč.
- b. Hráči by měli zrakem kontrolovat kotouč co nejméně.
- c. Kotouč udržujte do jednoho metru od bruslí.

4. Skluz vzad na jedné brusli:



- a. Hráč jede jízdou vzad.
- b. Zvedne jednu nohu z ledu.
- c. Podpůrnou nohu udržuje pod svým těžištěm.
- d. Čepel brusle podpůrné nohy držte kolmo na led, ne na hranách.
- e. Udržujte základní postoj na podpůrné noze (lehké ohnutí).
- f. Hráč jede skluzem na jedné brusli přímým směrem.

POMŮCKY

1. Odlehčené kotouče
2. Švihadla
3. Minimantinely

TRÉNINK C-4

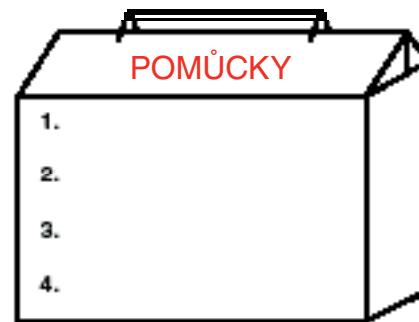


TRENÉR:

MUŽSTVO:

DATUM:

ČAS:




DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část	1. Hráči volně bruslí a procvičují si zastavení skluzem na levou i na pravou stranu.	2 minuty
Průpravná část (opakování) 	<p>Rozdělte hráče do skupin podél postranních mantinelů. Všechny níže popsané cviky se provádějí při pohybu na druhou stranu hřiště. Hráči bruslí k prvnímu kuželu a provedou cvik mezi prvním a druhým kuželem.</p> <ol style="list-style-type: none"> Natažení rukou: Zešíroka uchopte hůl, přetáhněte hůl přes hlavu. Poté vraťte hůl do původní polohy před sebe. Zopakujte při cestě zpět. Zešíroka uchopte hůl, přetáhněte hůl přes hlavu. Natočte trup tak, aby hůl směřovala do směru pohybu hráče. Otočte trup o 180° tak, aby druhý konec hole směřoval kupředu. Natáčejte trup bez přestání. Zopakujte při cestě zpět. Protažení třísel: Dvě délky. Dotknutí se placů: Dvě délky. Přeběhnutí hřiště. Dvě délky hřiště. Hráči bruslí jak nejrychleji mohou. Přejdou do skluzu asi 1, 5 metru před prvním kuželem. Hráči vyskočí do vzduchu u každého kužele odrazem oběma nohama. Zopakujte 4krát. To samé jako v bodě 6., ale při výskoku se hráči otočí o 180°. Zopakujte 3–4krát. 	15 minut
Start vpřed- také zahrnuje odraz a skluz a zastavení skluzem (opakování) 	<p>Stejná organizace jako v „Průpravné části“.</p> <ol style="list-style-type: none"> Na signál hráči vystartují vpřed a bruslí k prvnímu kuželu, přičemž se soustředí na správné odrazy. U prvního kužele zastaví skluzem. Zopakujte to samé od první kužele k mantinelu. 	8 minut

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Vedení kotouče na místě (zlepšování)	<ol style="list-style-type: none"> Zopakujte a předvedte klíčové body. Každý hráč má kotouč a najde si volné místo čelem k trenérovi. Na povel pohybují kotoučem: <ol style="list-style-type: none"> ze strany na stranu před sebou. na forhendové straně zepředu dozadu. na bekhendové straně zepředu dozadu. Hráči vykonávají tyto pohyby a vykřikují počet prstů, jaké jim ukazuje trenér. 	8 minut
Zábavná část (představení)	<ol style="list-style-type: none"> Každý hráč dostane švihadlo. Hráči se rozmístí po hřišti. Na povel začnou skákat přes švihadlo. Odráží se oběma nohama. 	4 minuty
Postoj pro bruslení jízdou vzad (opakování)	Zopakujte a předvedte klíčové body. Hráči zaujmou základní postavení a postaví se. Zopakujte 2–3krát.	2 minuty
Skluz jízdou vzad na obou bruslích (zlepšování)	<ol style="list-style-type: none"> Rozdělte hráče do dvojic. Jeden hráč z dvojice tlačí partnera pozadu pomocí dvou holí. Tlačený hráč zaujme základní postoj a provádí skluz na obou bruslích. Při cestě zpět se hráči vymění. 	5 minut
Skluz jízdou vzad na jedné brusli (opakování)	<ol style="list-style-type: none"> Zopakujte a předvedte klíčové instruktážní body. Stejná formace jako při skluzu vzad na obou nohou. Tlačený hráč vykonává skluz na jedné noze. Zopakujte 3–4krát. 	7 minut
Využití brusle ke kontrole kotouče (opakování)	<ol style="list-style-type: none"> Zopakujte a předvedte klíčové body. Stejná organizace jako u cvičení „Rovnováha a pohyblivost“. <ol style="list-style-type: none"> Hráči přebuslí hřiště a kontrolují kotouč bruslemi. Zopakujte dvakrát. Hráči přebuslí hřiště a tlačí kotouč před sebou pomocí bruslí. Zopakujte 3–4krát. Do poloviny hřiště hráči kontrolují kotouč bruslemi, od půlky hřiště holí. 	6 minut

TRÉNINK C-4



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Čas her	Minihokej 1. Hraje se ve všech třetinách. 2. Hráči si musí 3krát přihrát, aby mohli vstřelit branku.	3 minuty 

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____

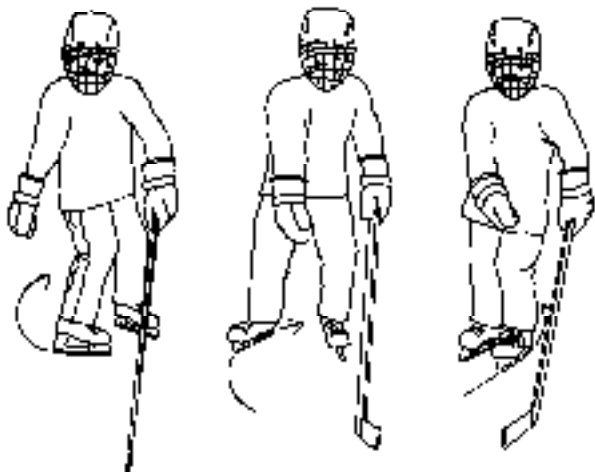


SPECIFICKÉ CÍLE

1. Zlepšit skluz v jízdě vzad na obou bruslích, (Lekce A-5; C-4).
2. Zopakovat skluz v jízdě vzad na jedné brusli, (Lekce B-7; C-4).
3. Zopakovat využití brusle ke kontrole kotouče, (Lekce B-11; C-4).
4. Zlepšit „C – oblouk“ pro bruslení vzad, (Lekce A-6; B-6).
5. Zlepšit „V – zastavení“ při bruslení vzad, (Lekce A-6; B-6).
6. Zopakovat vyjíždění oblouků, (Lekce B-2).
7. Zopakovat překládání vpřed, (Lekce B-5).

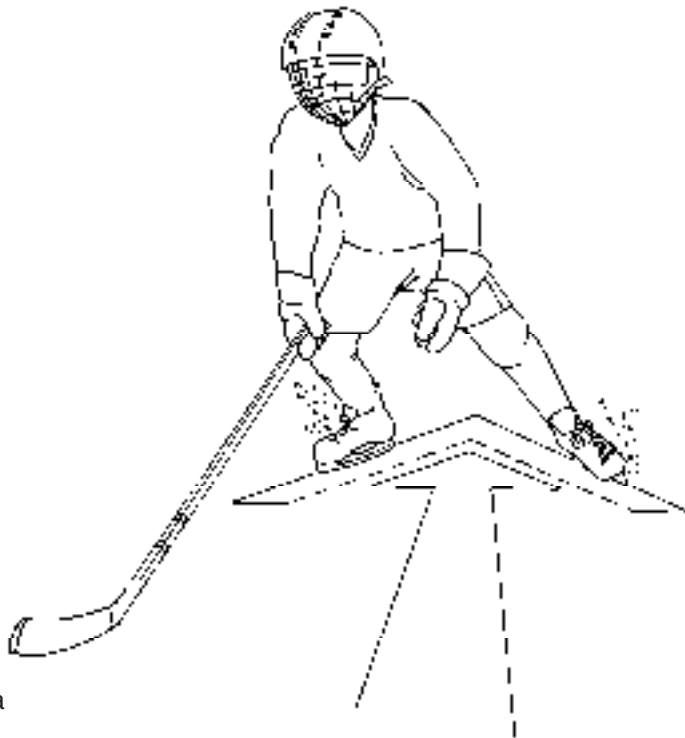
KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

1. „C – oblouk“ pro bruslení vzad:



- a. Začněte ze základního postoje.
- b. Otočte patu pravé nohy (řídící nohy) co nejvíce směrem ven. Rotace nohy v kyčelním kloubu směřuje dovnitř.
- c. Z podřepu a tlakem do ledu protáhni nohu, noha provede půlkruh, vnitřní hrana brusle se zařízne do ledu, váha je na řídící noze.
- d. Finální odraz přichází od palce pote když je kotník ve flexi.
- e. Navraťte pravou brusli na její původní místo, tedy vedle levé brusle.
- f. Levá noha (podpůrná noha) musí zůstat přesně pod hráčovým tělem.
- g. Zopakujte i s levou nohou.

V – zastavení“ při bruslení vzad:

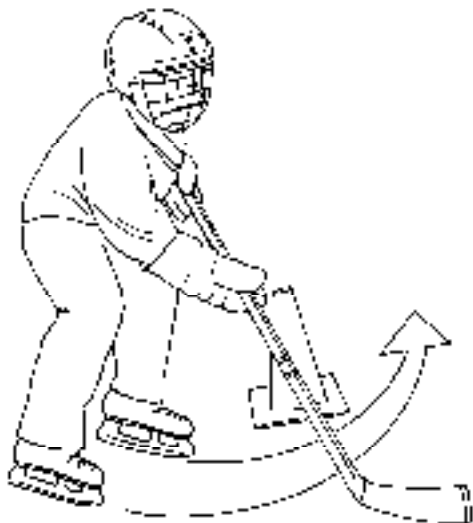


- a. Brusle jsou od sebe vzdáleny na šířku ramen.
- b. Paty jsou u sebe, palce od sebe.
- c. Tělo se lehce nakloní. Tím vznikne odpor bruslí proti ledu.
- d. Lehce se pokrčíte v kolenou, v průběhu první fáze zastavení.
- e. V závěrečné fázi zastavení se nohy narovnají, tlak je nyní na nožích bruslí.
- f. Zastavení by měl hráč zakončit návratem do základního postoje, připraven na další pohyb.

LEKCE C-5

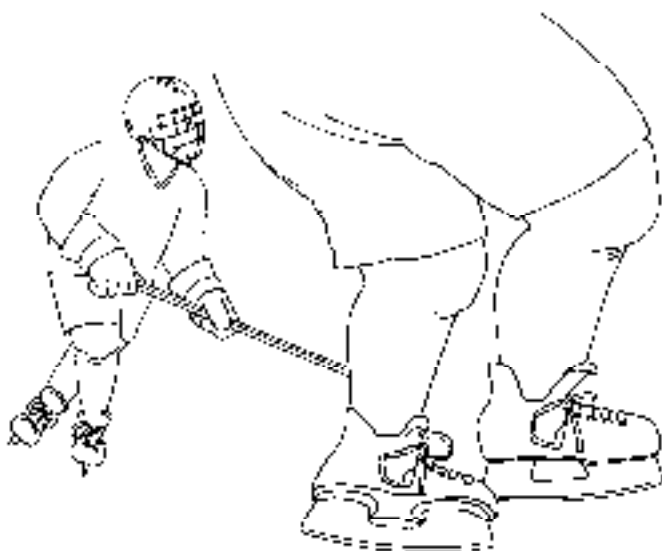


3. Vyjíždění oblouků:



- Brusle jsou od sebe vzdáleny na šířku ramen.
- Vnitřní brusle určuje směr.
- Hlava a ramena zahájí změnu směru.
- Kolena jsou pokrčena, předkloňte se dopředu.
- Následujte hůl.
- Zopakujte cvičení na obě strany.

4. Překládání vpřed:



Tato technika se používá pro zvýšení rychlosti při jízdě v obloucích.

- Bruslení v kruzích.
- Zatlačte vnější brusli ven do strany a udržte kontakt brusle s ledem do doby, než je noha úplně napnutá.
- Natočte se do kruhu pro vzhazování, natlačením boků směrem do kruhu a udržení vnitřního ramene nahoře.
- Po napnutí nohy viz. 2, přesuňte vnější brusli přes vnitřní. Vnější brusle je trochu předsunutá ve směru nohy vnitřní.
- Vnitřní noha se odráží protažením nohy za nohu vnější. Pro odraz se využije vnější hrana vnitřní brusle.
- Poté co je noha plně natažena, rychle ji navraťte do původní pozice pod tělo za vnější brusli.
- Tyto kroky pravidelně opakujte se stejným důrazem.
- Zopakujte v obou směrech.

POMŮCKY

- Odlehčené kotouče
- Kužele
- Minimantinely



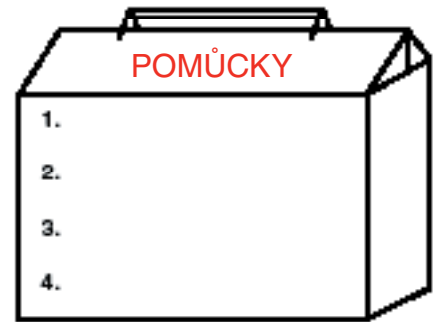
TRÉNINK C-5






TRENÉR:

MUŽSTVO:

DATUM:




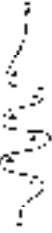



ČAS:



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část	Hráči bruslí vpravo a kontrolují kotouč holí i bruslemi.	4 minuty 
Průpravná část (opakování) 	Rozdělte hráče do skupin podél postranních mantinelů. Všechny níže popsané cviky se provádějí při pohybu na druhou stranu hřiště. <ol style="list-style-type: none">Při jízdě vpřed si hráči přitáhnou koleno na prsa. Zopakujte po dvě délky hřiště oběma nohama.Při jízdě vpřed přejdou hráči do skluzu a v dřepu se chytí za kotníky.Hráči začínají ze základního postavení. Obě brusle zůstanou na ledě. Nohy jdou střídavě od sebe a k sobě („buřtíky“).Při jízdě vpřed přejdou hráči do skluzu na jedné noze a provádí vlnovku s využitím vnitřní a vnější hrany brusle. Zopakujte 3krát oběma nohama.Hráči bruslí doprostřed hřiště kde zastaví skluzem doleva. Na signál vyrazí hráč opět vpřed a zastaví u mantinelu. Při návratu zastaví hráči doprava. Zopakujte 3krát v obou směrech.	15 minut 
Skluz v jízdě vzad na obou i jedné noze (zlepšování) 	<ol style="list-style-type: none">Začíná se od postranních mantinelů.Hráči se rozjedou jízdou vzad a přejdou do skluzu na obou nohách. Zaujmu základní postoj – narovnaj se – zpět do základního postavení atd. Zopakujte při cestě zpět.To samé jako v bodě 5. ale se skluzem na jedné noze.<ol style="list-style-type: none">Zvedněte druhou nohu před sebe a pokračujte ve skluzu vzad.Zvedněte druhou nohu za sebe a lehce se předkloňte.Zopakujte bod 3. oběma nohama.Zopakujte dvakrát.	5 minut 


TRÉNINK C-5



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Využití brusle ke kontrole kotouče (opakování)	<p>Stejná organizace cvičení jako při skluzu vzad. Hráči s kotoučem se rozestaví podél postraních mantinelů.</p> <ol style="list-style-type: none"> Hráči bruslí na druhou stranu hřiště a kontrolují kotouč bruslemi. Zopakujte při cestě zpět. Hráči bruslí na druhou stranu hřiště a vedou kotouč před sebou (asi 1 metr). Používají vnitřní stranu bruslí. Zopakujte 3–4krát. Hráči kontrolují kotouč holí do poloviny hřiště, od poloviny bruslemi. Zopakujte 13–14krát. 	<p>5 minut</p> 
„C – oblouk“ pro začátek bruslení vzad (zlepšování)	<ol style="list-style-type: none"> Zopakujte a předvedte klíčové body. Stejná organizace jako při druhém cvičení. Na signál začnou hráči bruslit vzad využitím „C – oblouku“. Dostanou se na druhou stranu pouze odražením jedné nohy. Při návratu se hráči odrazí druhou nohou. Zopakujte 4krát oběma nohama. 	<p>7 minut</p> 
„V – zastavení“ při bruslení vzad (zlepšování)	<ol style="list-style-type: none"> Zopakujte a předvedte klíčové body. Stejná organizace jako při „C – oblouku“. Hráči se rozdělí do dvojic. Jeden z dvojice tlačí partnera vzad použitím hole horizontálně položené na úrovni prsou. Tlačený hráč vykonává skluz (asi 4 metry) a pak zastaví pomocí „V - zastavení“. Při návratu si hráči vymění role. Každý hráč vykoná 3 délky hřiště. 	<p>5 minut</p> 
Vjíždění oblouků (opakování) 	<ol style="list-style-type: none"> Zopakujte a předvedte klíčové body. Stejná organizace jako při „C – oblouku“. Rozdělte kužele po vzoru vlevo. Hráči vystartují a skluzem na obou bruslích jedou slalomem mezi kužely. Počkají na druhé straně dokud ostatní hráči neskončí. Zopakujte. 	<p>5 minut</p> 
Překládání (opakování) 	<ol style="list-style-type: none"> Zopakujte a předvedte klíčové body. Hráči začínají z jednoho z rohů hřiště. Hráči překládají okolo kruhů pro vzhazování – 3krát kolem každého. Vysílejte hráče po 4–5ti. Zopakujte třikrát. 	<p>7 minut</p> 



TRÉNINK C-5

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Čas her (opakování)	<ol style="list-style-type: none">1. Minihokej2. Využijte malou plochu a hrajte napříč hřištěm.3. Použijte kužele jako branky.4. Pro uznání gólu se musí kotouč dotknout kuželu.5. Hraje se bez brankařů.	7 minut 

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____



LEKCE C-6



SPECIFICKÉ CÍLE

1. Zlepšit „C – oblouk“ pro začátek bruslení vzad, (Lekce A-6; B-6; C-5).
2. Zlepšit „V – zastavení“ při bruslení vzad, (Lekce A-6; B-6; C-5).
3. Zopakovat překládání, (Lekce B-5; C-5).
4. Zlepšit odraz a skluz při bruslení vzad, (Lekce B-7).
5. Zopakovat krátký oblouk, (Lekce B-9).
6. Zlepšit bruslení s kotoučem, (Lekce A-8; B-5).
7. Zlepšit slalom s kotoučem, (Lekce A-10; B-10).

KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

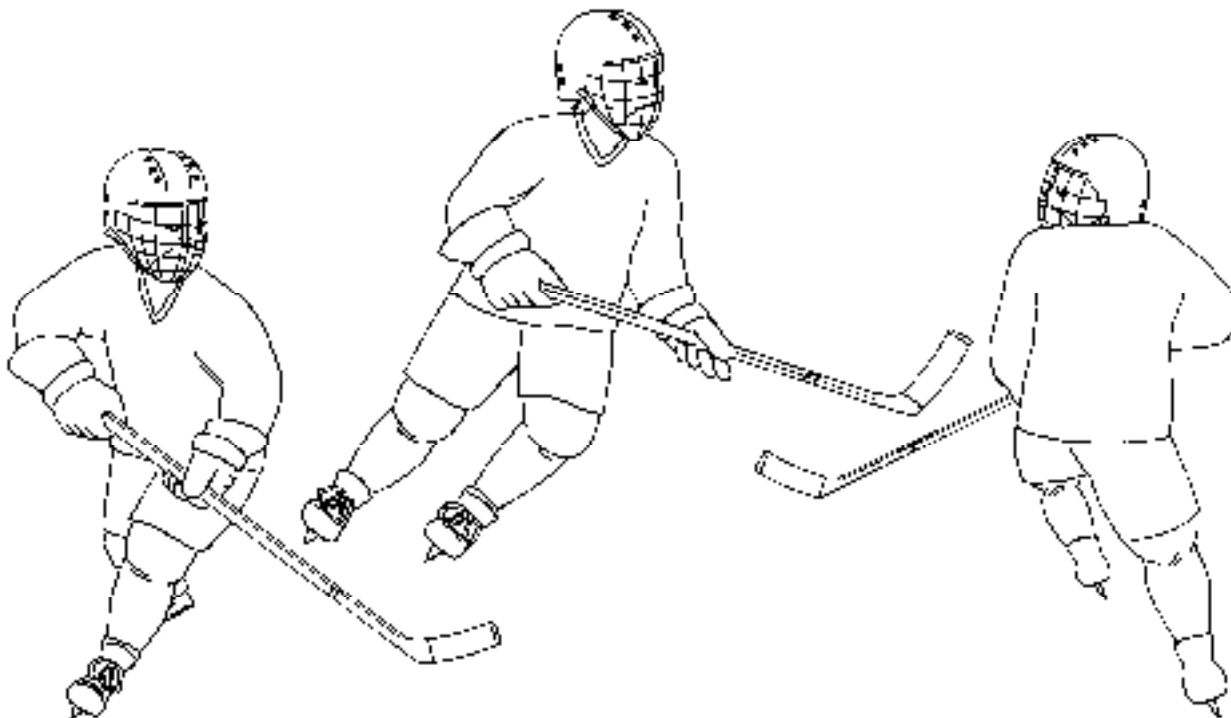
1. Odraz a skluz při bruslení vzad:



- a. Hráč jede jízdou vzad.
- b. Veškerou váhu přeneseme na jednu brusli. Na začátku odrazu jsou nohy blízko u sebe.
- c. Odraz začíná na zadní části brusle a končí na přední. Po odrazu se noha napíná a hmotnost se přenáší na druhou pokrčenou nohu.
- d. Zopakujte i s druhou nohou.
- e. Pokračujte střídavě oběma nohama. Vzniká pohyb dvojité vlnovky. Ujistěte se že váha je vždy přenesena na odrazovou nohu.



2. Krátký oblouk:



Krátký oblouk umožňuje hráči změnu směru na velmi malém prostoru.

- Do nájezdu se hráč dostane bruslením ve skluzu.
- Hlavu má zvednutou, kolena pokrčená a nohy rozkročené na šířku ramen.
- Brusle jsou za sebou (špička k patě) na straně, kam chceme zatočit.
- Hráč natočí hlavu i ramena do požadovaného směru.
- V bocích se důkladně nakloní do půlkruhu, který za sebou zanechají brusle.
- Váha by měla být rovnoměrně rozdělena na obě nohy. Tlak je na vnější hraně vedoucí nohy a na vnitřní hraně druhé nohy.
- Aby bylo možné začít zrychlení v přešlapování, měli by být brusle blízko u sebe a těžiště před bruslemi.
- Hráč nesmí sedět na patách
- Po dokončení oblouku následuje překládání pro zrychlení. Zadní (vnější) nohu přeložíme přes přední (vnitřní) nohu, abychom z oblouku zrychlili.

3. Bruslení s kotoučem:

- Ukažte hráčům „periferní vidění“.
- Bruslete s kotoučem a dívejte se před sebe. Na začátku dovolíme hráčům podívat se dolů a tak kontrolovat kotouč.
- Pomocí periferního vidění kontrolujte kotouč.
- Kotouč udržujte před sebou.
- Ruce jsou před tělem.

LEKCE C-6

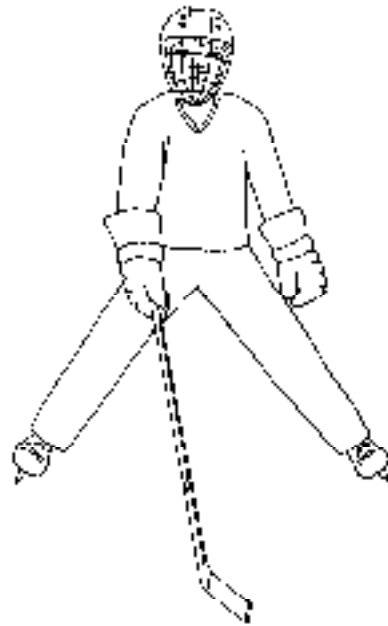


4. Slalom s kotoučem:

- Zopakujte vedení kotouče na místě.
- Zopakujte bruslení s kotoučem.
- Hráči provedou krátký oblouk kolem kužele. Kotouč vedeme podél těla.
- Hráč udržuje kotouč mezi tělem a kuželem.



5. Protážení třísel:



- Hráči rozkročí jak nejvíce mohou.
- Přitáhněte nohy natočením placů dovnitř.

POMŮCKY

- Odlehčené kotouče
- Kužele
- Barva ve spreji
- Minimantinely

*Baví mě
klíčkovat mezi
kužely!*





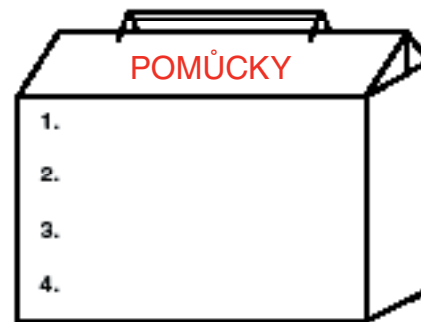
TRÉNINK C-6






TRENÉR: _____

MUŽSTVO: _____

DATUM: _____








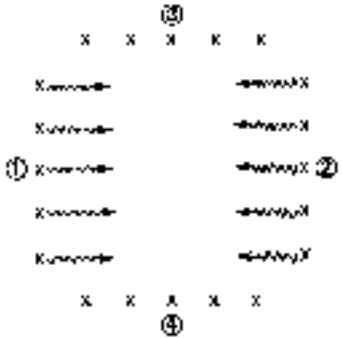

ČAS: _____



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část 	Hráči bruslí vlevo a provádějí tyto protahovací cviky: a. Protážení třísel. b. Předklony c. Přitáhnutí kolena k prsům. d. Zvedání nohou. e. Protážení třísel („buřtíky“).	4 minuty 
Průpravná část (opakování)	Rozdělte hráče do skupin podél postranních mantinelů. Všechny níže popsané cviky se provádějí při pohybu na druhou stranu hřiště. 1. Bruslete napříč hřištěm, hlavní je plné propnutí nohy při odrazu. Opakujte bez hole: a. Ruce za záda. b. Ruce na hlavu. c. Ruce na kolena. Vše 2–3krát zopakujte. 2. Uprostřed hřiště padnou hráči na kolena, zvednou se jak nejrychleji mohou a pokračují dál. Zopakujte při cestě zpět. 3. Uprostřed hřiště se levým kolenem dotknou ledu. Při cestě zpět se dotknou pravým. Dvakrát zopakujte. 4. Uprostřed hřiště padne hráč na břicho a opět se zvedne. Zopakujte při cestě zpět. 5. Na signál hráči vystartují a bruslí ke středu hřiště, kde zastaví skluzem na levou stranu. Na další signál pokračují dál a provedou stejný úkon na konci hřiště (se zastavením na pravou stranu). Tříkrát zopakujte.	15 minut 
„C – oblouk“ při bruslení vzad (zlepšování) 	1. Stejná organizace jako v „Průpravné části“. 2. Na signál začnou hráči bruslit jízdou vzad pomocí „C – oblouku“. Přebuslí hřiště odražením jen levé nohy. Při návratu pak pravou nohou. Zopakujte 3krát oběma nohama.	4 minuty 




TRÉNINK C-6



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
<p>„V – zastavení při bruslení vzad (zlepšování)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stejná organizace jako v „Průpravné části“. 2. Hráči se rozdělí do dvojic. Jeden z dvojice tlačí partnera vzad použitím hole horizontálně položené na úrovni prsou. Tlačený hráč vykonává skluz (asi 4 metry) a pak zastaví pomocí „V – zastavení“. Při návratu si hráči prohodí pozice. Každý hráč vykoná 2 délky hřiště. 	<p>4 minuty</p> 
<p>Překládání (opakování)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hráči začínají z jednoho rohu hřiště. 2. Přešlapují kolem kruhů pro vyhazování kruhů – 3 krát kolem každého. 3. Vysílejte hráče po 4 – 5ti. 4. Dvakrát zopakujte. 	<p>5 minut</p> 
<p>Odras a skluz při bruslení vzad (zlepšování)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stejná organizace jako v „Průpravné části“. 2. Hráči vystartují jízdou vzad pomocí „C – oblouku“. Hráči přebuslí na druhou stranu hřiště tímto způsobem: Odras levou nohou – skluz – odraz pravou nohu – skluz – atd. Počítejte: odraz 2 – 3 – 4, odraz 2 – 3 – 4 atd. 	<p>6 minut</p> 
<p>Krátký oblouk (opakování)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zopakujte a předvedte klíčové body. 2. Rozdělte hráče do dvojic asi deset metrů od sebe. Na signál vystartuje jeden z dvojice k partnerovi, provede krátký oblouk kolem druhého hráče a vrátí se zpět na výchozí pozici. Hráči si vymění role. 3. Hráči provádějí krátký oblouk na obě strany. 	<p>5 minut</p> 
<p>Bruslení s kotoučem (zlepšování)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rozdělte hráče podle obrázku. 2. Hráči utvoří čtverec. Každý hráč má svůj kotouč. Na signál si skupina 1 a skupina 2 vymění pozice. Na další signál si pozice vymění skupiny 3 a 4. 	<p>3 minuty</p> 



TRÉNINK C-6

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Slalom s kotoučem (zlepšování) 	Stejná formace jako při 2 cvičení. <ol style="list-style-type: none">1. Vytvořte překážkovou dráhu z kuželů podle obrázku.2. Na signál vyrazí hráči a slalomem projedou mezi kužely.3. Zopakujte při cestě zpět.	8 minut 
Čas her (seznámení)	<ol style="list-style-type: none">1. Hráči se postaví do jedné třetiny hřiště.2. Každý hráč má kotouč, kromě jednoho hráče.3. Tento hráč se snaží získat kotouč od ostatních hráčů a vyvést ho ven z třetiny.4. Hráč, který ztratil kotouč se snaží získat kotouč zpět, než hráč s kotoučem vyveze kotouč ze třetiny.5. Hráč, který definitivně ztratí kotouč se přidá na stranu prvního hráče a snaží se spolu odebrat kotouče dalším hráčům.6. Poslední hráč, kterému zůstane kotouč je vítěz. Opakujte 2–3 krát.	6 minut 

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

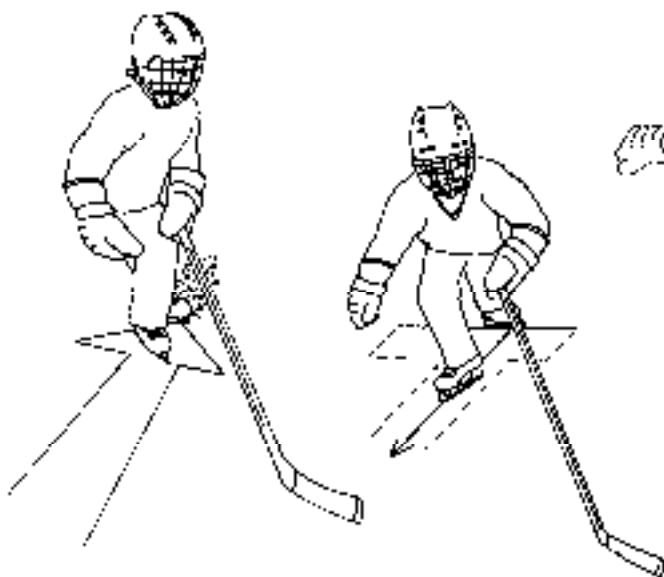
Oblasti ke zlepšení: _____

SPECIFICKÉ CÍLE

1. Zlepšit odraz a skluz při bruslení vzad, (Lekce B-7; C-6).
2. Zopakovat krátký oblouk, (Lekce B-9; C-6).
3. Zlepšit bruslení s kotoučem, (Lekce A-8; B-5; C-6).
4. Zlepšit slalom s kotoučem, (Lekce A-10; B-10; C-6).
5. Zopakovat zastavení na jedné brusli a „T – odraz“ při bruslení vzad, (Lekce B-7).
6. Zopakovat tlačení kotouče, (Lekce B-10).
7. Zlepšit střelbu švihem po ruce, (Lekce A-14; B-14).

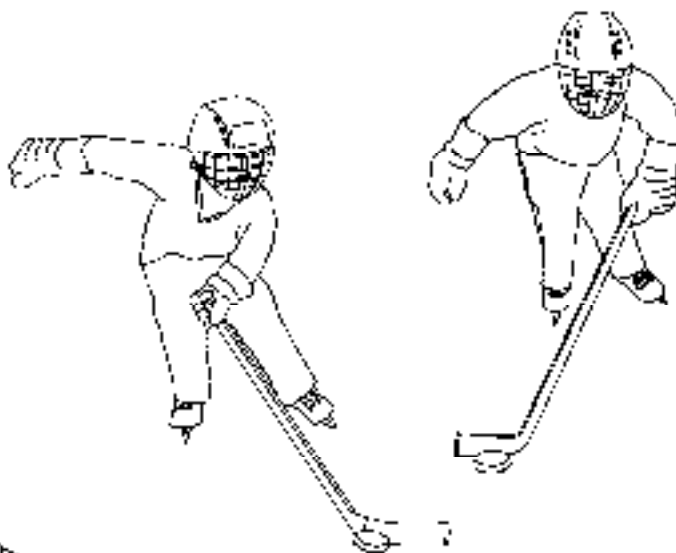
KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

1. Zastavení na jedné brusli a „T – odraz“ při bruslení vzad:



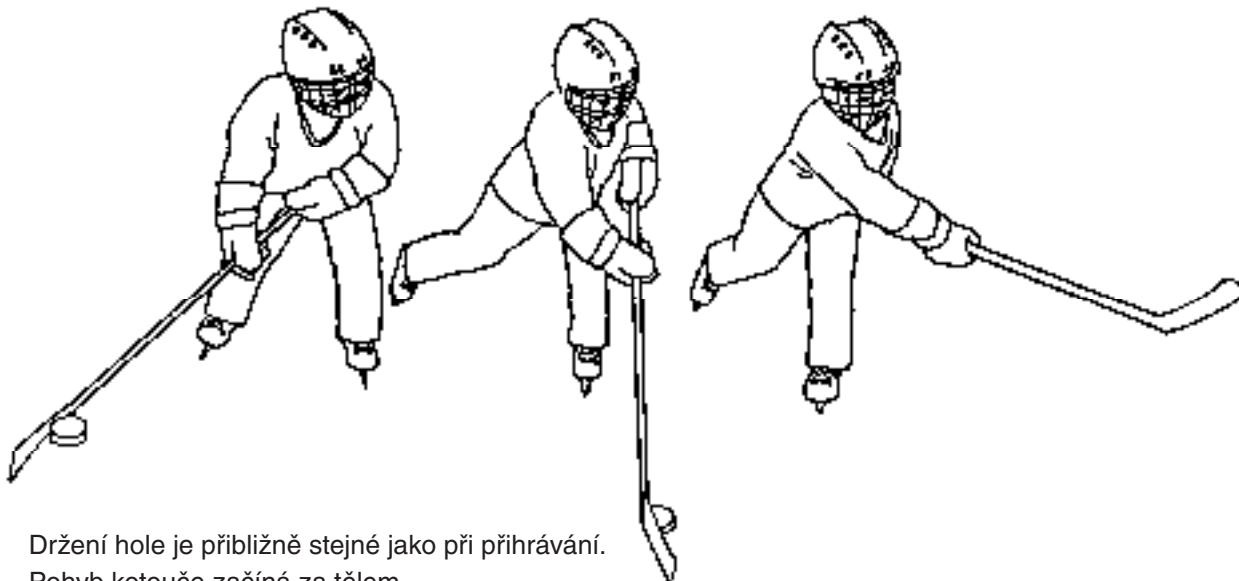
- a. Hráč jede jízdou vzad.
- b. Levou nohu natáhneme a váhu přeneseme na pravou.
- c. Ramena, boky a nohy natočte doleva, čímž se levá brusle dostane do polohy k zastavení.
- d. Hráč ohne levé koleno a váhu přenese z pravé na levou nohu.
- e. Pravá noha a koleno se přesunou pod tělo.
- f. Brusle jsou nyní v pozici pro „T – odraz“ a start, (Lekce C-1).

2. Tlačení kotouče:



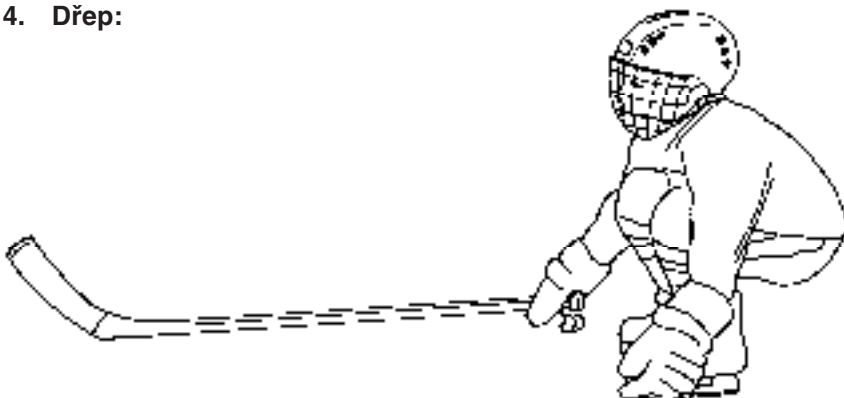
- a. Hráči drží hůl pouze jednou rukou. Ruka je lehce pokrčená.
- b. Tlačte kotouč vpřed spodní hranou čepele hole.
- c. Tlačte kotouč před sebou lehce tak, aby vám neujel příliš dopředu.

3. Střelba švihem po ruce:



- Držení hole je přibližně stejné jako při přihráváníí.
- Pohyb kotouče začíná za tělem
- Kotouč udržujte v kontaktu s čepelí hole.
- Váhu přeneste na zadní nohu.
- Při švihů se váha přenáší na přední nohu.
- Zápěstí je uvolněné. Horní ruka provádí pohyb k tělu a spodní od těla
- Pohyb paží (hole) při dokončení pohybu určuje směr kotouče. Pro střelbu po ledě hůl směřuje vpřed nad ledem. Pro střelu nahoru, pohyb hole směřuje nahoru.

4. Dřep:



- Hráči jsou ve skluzu na obou bruslích, které jsou od sebe vzdáleny na šířku ramen.
- Hráči sednou na paty, natáhnou ruce dopředu a narovnají záda. Ramena směřují ke kolenům.
- Hlava je vzpřímená a pomáhá při udržení rovnováhy.
- Držte horní rukou hůl tak, aby její čepel byla na ledě, směrem kupředu.

POMŮCKY

Chybí v překladu

TRÉNINK C-7

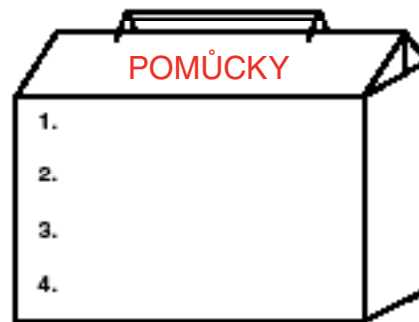




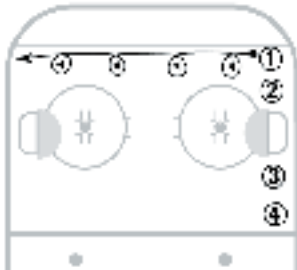



TRENÉR:

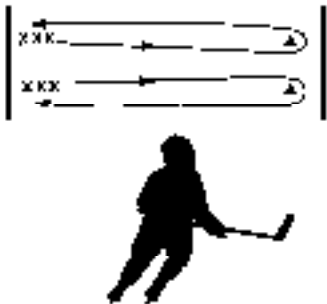
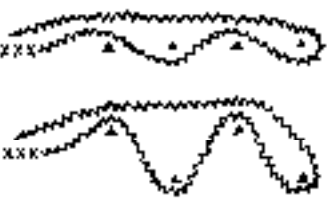


MUŽSTVO:

DATUM:

ČAS:







DOVEDNOST	POPIS	ČAS
<p>Úvodní část</p>	<p>Hráči bruslí jízdou vzad vpravo a procvičují „C – oblouk“. Nejdříve levou nohou potom pravou.</p>	<p>4 minuty</p> 
<p>Průpravná část (opakování)</p>  	<p>Rozdělte hráče do skupin podél postranních mantinelů. Všechny níže popsané cviky se provádějí při pohybu na druhou stranu hřiště.</p> <ol style="list-style-type: none"> Na signál hráči vystartují a bruslí na druhou stranu překládáním. Zopakujte 4krát. Hráči začínají čelem k mantinelu. Na povel se otočí o 180° a vystartují vpřed, dobruslí doprostřed hřiště a zastaví skluzem. Hráči se koncentrují na odraz a skluz. Opakujte na druhou stranu hřiště. 4krát zopakujte. Hráči bruslí doprostřed hřiště a jdou do dřepu. V této pozici pokračují ve skluzu na druhou stranu. 4krát opakujte. Zopakujte krok 3. – uprostřed hřiště přejděte do dřepu a zvedněte jednu nohu z ledu a natáhněte nohu kupředu. Hráči drží nohu zvednutou, než dosáhnou konce hřiště. Třikrát zopakujte oběma nohama. Umístěte 4 kužele napříč hřištěm. <ul style="list-style-type: none"> Hráči začínají od postranního mantinelu a objedou každý kužel o 360°. Při návratu v opačném směru. Zopakujte dvakrát v obou směrech. 	<p>15 minut</p> 
<p>Odraz a skluz při bruslení vzad (zlepšování)</p> 	<p>Čtyři stanoviště – pět minut na každém stanovišti. Na signál změňte stanoviště.</p> <p>Stanoviště 1: v jedné třetině</p> <p>Hráči ve dvojicích čelem k sobě. Vzájemně si drží hole za čepele. Jeden hráč bruslí vzad a táhne za sebou druhého. Výměna hráčů v jízdě na druhou stranu. Po dvou sériích druhý hráč přibrzďuje a vytváří odpor.</p>	<p>20 minut</p> 

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
<p>Bruslení s kotoučem (zlepšování)</p>	<p>Stanoviště 2: mezi modrou a červenou</p> <ol style="list-style-type: none"> Hráči jsou rozděleni do dvou skupin 1 a 2 a jsou rozmístěni podél hrazení. S kotoučem na signál přejedou na druhou stranu a procvičují vedení kotouče. Na druhý signál skupina 2 přejede na druhou stranu. kontrola kotouče bruslemi. Obě skupiny jedou proti sobě. 	
<p>Krátký oblouk (opakování)</p> 	<p>Stanoviště 3: na druhé straně hřiště</p> <ol style="list-style-type: none"> Hráči jsou rozděleni do dvou skupin, rozmístěni podél hrazení (obrázek). Na druhou stranu dejte kužele (asi 4 metry od hrazení). Na znamení první hráč z každé skupiny bruslí na druhou stranu, kde provede krátký oblouk kolem kužele a vrátí se zpět. Hráči mění směr pohybu kolem kužele. Stejně cvičení, ale s kotoučem. 	
<p>Slalom s kotoučem (zlepšování)</p> 	<p>Stanoviště 4: v jedné třetině</p> <ol style="list-style-type: none"> Hráči jsou rozděleni do dvou skupin, rozmístěni podél hrazení (obrázek). Kužele rozmístěte podle obrázku Na signál hráči projedou slalomem s kotoučem mezi kužely a vrátí se zpět. Kužele rozmístěte více od sebe. 	
<p>Zastavení na jedné brusli a „T – odraz“ (opakování)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> Zopakujte a předvedte klíčové body. <ol style="list-style-type: none"> Hráči stojí u mantinelu Hráči se odrazí pomocí „T odrazu“ a jedou skluzem co nejdále. Opakuj do té doby dokud nepřejedeš šířku hřiště. Návrat pomocí druhé nohy. Opakování zastavení na jedné brusli <ol style="list-style-type: none"> Hráči stojí v řadě podél mantinelu. Na znamení vystartují jízdou vzad a pomocí „C – oblouku“ jedou na druhou stranu. U mantinelu zastaví na jedné brusli. Cvičení se opakuje v jízdě na druhou stranu. 	<p>10 minut</p> 

TRÉNINK C-7



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
	<ol style="list-style-type: none">Kombinace zastavení jednou bruslí a „T – odraz“<ol style="list-style-type: none">stejně jako u 2. s tím rozdílem, že hráč po zastavení u mantinelu vystartuje jízdou vpřed pomocí „T – odraz“. <p>Hráč na druhé straně zastaví smykem.</p>	
Tlačení kotouče (opakování)	Stejná organizace jako v „Průpravné části“. <ol style="list-style-type: none">Zopakujte a předvedte klíčové body.Hráči bruslí s kotoučem na druhou stranu a tlačí kotouč před sebou spodní hranou čepele hole.	5 minut 
Střelba švihem po ruce (zlepšování)	<ol style="list-style-type: none">Zopakujte a předvedte klíčové body.Rozdělte hráče podél hrazení.Hráči stojí na místě asi 3–4 metry od mantinelu. Každý má kotouč a střílí do určitého místa na mantinelu.	5 minut 
Uvolnění	Hráči bruslí kolem hřiště a provádí protahovací cvičení, která jsou uvedena v kapitole C-1 (Průpravná část).	1 minuta 

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____

SPECIFICKÉ CÍLE

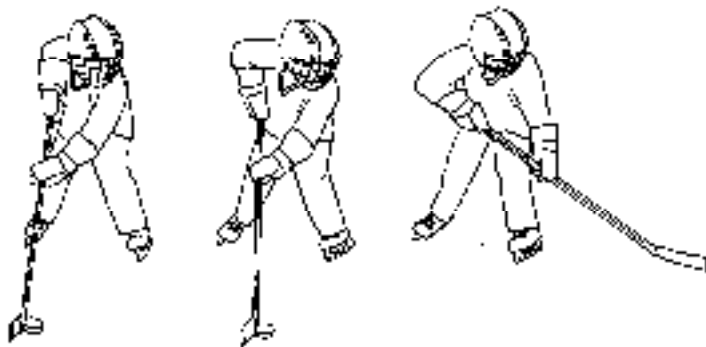
1. Zopakovat zastavení na jedné noze a T – odraz při bruslení vzad, (Lekce B-7; C-17).
2. Zopakovat tlačení kotouče, (Lekce B-10; C-7).
3. Zlepšit střelbu švihem po ruce, (Lekce A-14; B-14; C-7).
4. Zopakovat techniky pro změnu směru – zastavení smykem a „T – odraz“. (Lekce B-6).
5. Zlepšit střelbu švihem přes ruku, (Lekce A-15; B-14).
6. Zopakovat zatavení s kotoučem, (Lekce B-12).

KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

1. Zastavení smykem a „T – odraz“:



2. Střelba švihem přes ruku:



- a. Držení hole je přibližně stejné jako při přihrávání.
 - b. Pohyb kotouče začíná za tělem.
 - c. Váhu přeneste na zadní nohu.
 - d. Při švihů se váha přenáší na přední nohu.
 - e. Hlava je nahoře.
 - f. Zápěstí je uvolněné. Horní ruka provádí pohyb k tělu a spodní od těla.
 - g. Pohyb paží (hole) při dokončení pohybu určuje směr kotouče. Pro střelbu po ledě hůl směřuje nad ledem. Pro střelbu nahoru, pohyb hole směřuje nahoru.
- a. Hráč z jízdy vpřed zastaví smykem.
 - b. Po zastavení provede „T – odraz“ pro vystartování do opačného směru.
 - i. Přední brusli nasměrujte do směru pohybu.
 - ii. Zadní brusli lehce přeneste za pravou, čímž vytvoříte tvar „T“.
 - iii. Celá plocha nože brusle je na ledě. Váhu přeneste na zadní brusli.
 - iv. Zadní bruslí se silně odrazíte.
 - v. Hlavu udržujte vzpřímenou.
 - c. Po odrazu („T – odraz“), pokračujte v odrazech pro získání rychlosti.

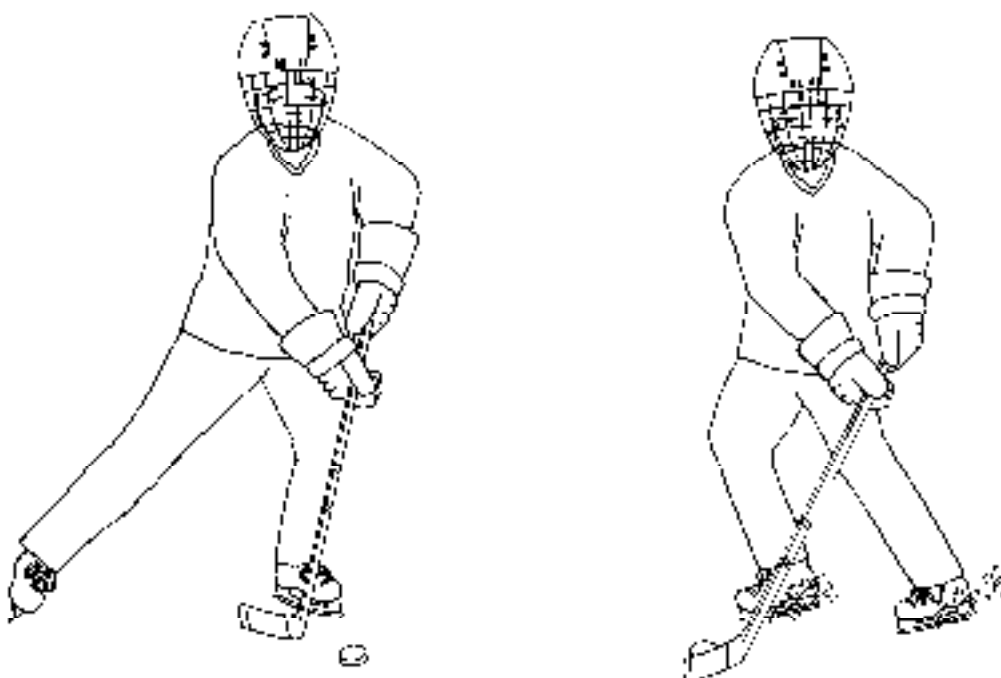
LEKCE C-8



3. Zastavení s kotoučem:



- a. Zopakujte zastavení smykem.
- b. Zopakujte vedení kotouče.
- c. Při zastavení udrží hráč kontrolu nad kotoučem tak, že čepelí hole kotouč přikryje.
- d. Hráči drží hůl oběma rukama



POMŮCKY

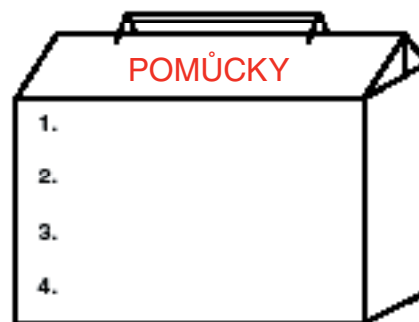
- 1. Odlehčené kotouče
- 2. Kužele
- 3. Barva ve spreji
- 4. Minimantinely

TRENÉR:

MUŽSTVO:

DATUM:






ČAS:





DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část	<p>Hráči se pohybují volně a procvičují zatavení skluzem na levou i pravou stranu.</p>	<p>4 minuty</p>
Průpravná část (opakování) 	<p>Rozdělte hráče do 3 skupin. U každého stanoviště stráví každá skupina 5 minut.</p> <p>Stanoviště 1: (v jedné třetině)</p> <ol style="list-style-type: none"> Hráči jedou krátkým obloukem kolem každého kužele podle vzoru vlevo. Při návratu do výchozího postavení zastaví skluzem. To samé, ale s kotoučem. <p>Stanoviště 2: (ve SP)</p> <ol style="list-style-type: none"> Hráči bruslí jízdu vzad přes hřiště a zastaví „V – zastavení“ u mantinelu. Okamžitě po zastavení vystartují. Hráči se soustředí na dotažení odrazů a zastavení skluzem. 5krát opakujte. To samé jako u 1, ale hráči zastaví na jedné noze a vystartují vpřed pomocí „T – odrazu“. Hráči se soustředí na dotažení odrazů a zastavení jednou nohou. <p>Stanoviště 3: (v jedné třetině)</p> <ol style="list-style-type: none"> Hráči překládají 2krát kolem prvního kruhu a poté kolem druhého kruhu (2krát). Vysílejte hráče v pravidelných intervalech. Zopakujte 4krát. Hráči jedou jízdu vzad. 	<p>15 minut</p>
Tlačení kotouče (opakování) 	<ol style="list-style-type: none"> Cvičení na malém prostoru (např. ve třetině). Rozdělte hráče do 4 skupin. Každý hráč má kotouč. Hráči začnou s kotoučem bruslit od postranního mantinelu a projedou mezi kužely. Od posledního kužele hráč tlačí kotouč před sebou. Druhý hráč vyrazí, když je první uprostřed hřiště. 	<p>8 minut</p>

TRÉNINK C-8



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Střela švihem po ruce (zlepšování) 	Hráči se postaví 3–4 metry od mantinelu. Každý hráč má kotouč. Hráči střílí na označené místo na mantinelu.	4 minuty 
Změna směru: Zastavení smykem a T – odraz (opakování)	<ol style="list-style-type: none">1. Zopakujte a předvedte klíčové body.2. Hráči začínají cvičení od postraních mantinelů .3. Na signál vyrazí hráči vpřed a přebuslí na druhou stranu hřiště.4. Dva metry před mantinelem hráči zastaví smykem.5. Poté okamžitě startují na druhou stranu „T – odrazem“.6. Opakujte 4krát.	5 minut 
Střelba švihem přes ruku (zlepšování)	<ol style="list-style-type: none">1. Zopakujte a předvedte klíčové body.2. Hráči se postaví 3–4 metry od mantinelu.3. Každý hráč má kotouč.4. Hráči střílí na označené místo na mantinelu.	5 minut 
Zastavení s kotoučem (opakování)	<ol style="list-style-type: none">1. Cvičení na malém prostoru (např. ve třetině)2. Rozmístěte hráče do 4 skupin.3. Na povel startují hráči s kotoučem doprostřed hřiště a zastaví. Zopakujte zastavení u mantinelu při návratu.	5 minut 

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
<p>Čas her</p> 	<p>Štafeta – 4 týmy</p> <p>Sprejem namalujte značky na led podle obrázku. Umístěte značky 6–7 metrů před hráče.</p> <ol style="list-style-type: none"> X1 vystartuje s kotoučem (tlačení) ke vzdálenější značce kde zastaví. Vráť se k první značce (bližší) kde opět zastaví a jede zpět na druhou stranu. X1 nahrává kotouč X2. X2 zopakuje cvičení a přihraje X3 atd. X1 vystartuje ke vzdálenější značce a zastaví. Jízdou vzad vrátí k první značce a opět vystartuje vpřed. X1 přihrává kotouč X2. X2 zopakuje cvičení a přihraje X3 atd. 	<p>14 minut</p> 

SHRUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____



SPECIFICKÉ CÍLE

1. Zopakovat zastavení skluzem a T – odraz, (Lekce B-6; C-8).
2. Zlepšit střelbu švihem přes ruku, (Lekce A-15; B-14; C-8).
3. Zopakovat zastavení s kotoučem, (Lekce B-12; C-8).
4. Představit zastavení na jedné brusli (vnější brusle).
5. Zopakovat obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad, (Lekce B-8).
6. Zlepšit přihrávku a přijetí přihrávky švihem po ruce, (Lekce A-12; B-12).

KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

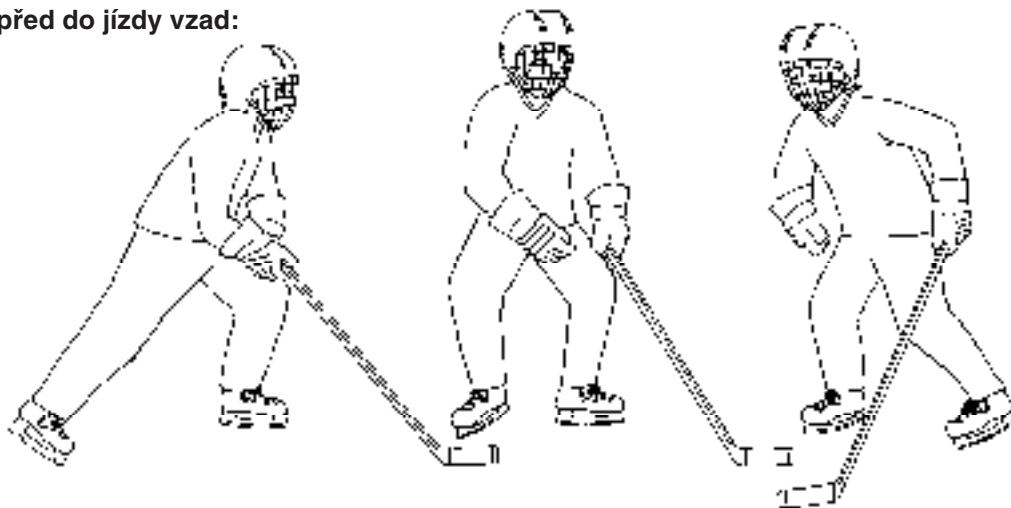
1. Zastavení na jedné brusli (vnější brusle):



Použijte stejnou techniku jako při zastavení oběma nohama, s tím rozdílem, že vnitřní nohu zadržíte těsně nad ledem

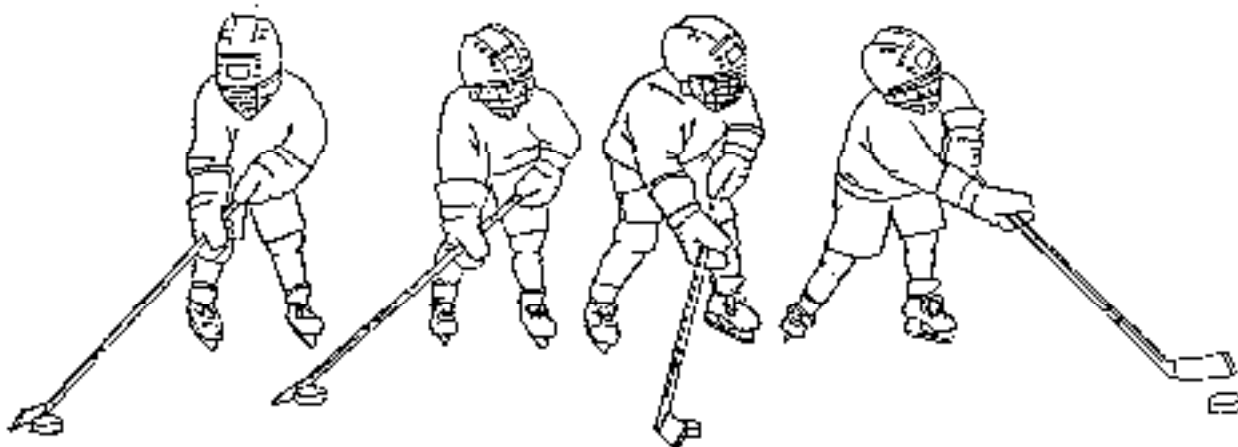
- a. Hmotnost těla přeneste na přední nohu.
- b. Tlak na led vyvíjejte vnitřní hranou brusle na přední části brusle.
- c. Vnitřní noha je lehce zvednutá z ledu připravená pro další pohyb.

2. Obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad:



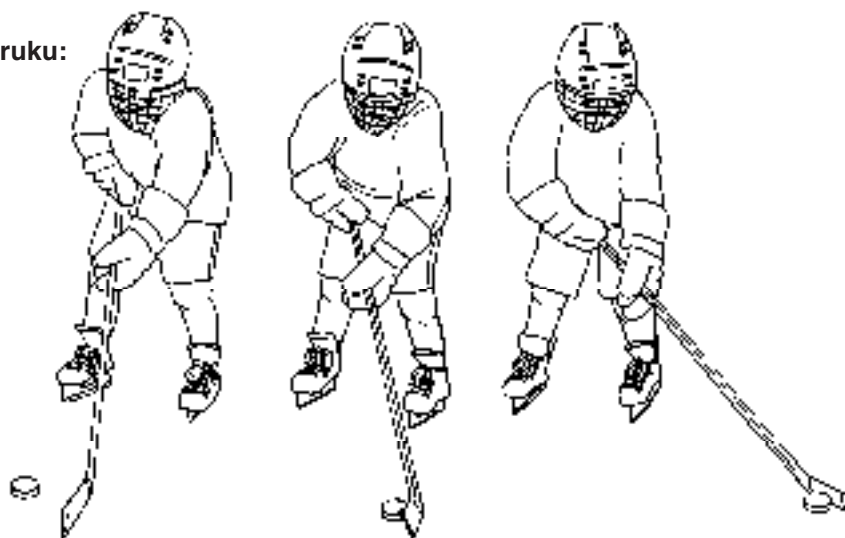
- a. Hráč jede jízdou vpřed. V okamžiku, kdy jede po levé brusli a pravá noha provádí odraz, se hráč napřímí a otočí pravou brusli ven jak nejvíce je to možné. Paty jsou téměř u sebe.
- b. Obrat začíná natočením pravého ramene dozadu. Trup i boky budou následovat.
- c. Přeneste váhu z levé brusle na pravou, došlápní pravou bruslí a odlehčí obě brusle tím, že narovnájí nohy v kolenou. Odlehčení nohou pomůže při přenosu váhy z levé na pravou.
- d. Dokončete obrat natočením levé nohy tak, aby byla rovnoměrná s pravou.
- e. Pravou bruslí se odrazte do strany a začněte bruslit vzad.
- f. Hráči se musí naučit obrat na obě strany.

3. Přihrávka švihem po ruce:



- Základní postavení jako při nácvičení vedení kotouče.
- Pohyb kotouče začíná za tělem. Kotouč je umístěn uprostřed čepele.
- Čepel hole by měla být v pravém úhlu směrem k cíli přihrávky.
- Veškerá tělesná váha je přenesena na zadní nohu.
- Hlava je zvednutá a sleduje cíl. Hráč naváže vizuální kontakt s příjemcem přihrávky.
- Švihnutím obou paží přihrajeme kotouč. Horní ruka provádí pohyb k tělu a spodní od těla.
- Ruce i hůl dokončují pohyb (nad ledem) i po provedení přihrávky.
- Hráč přenesení váhu ze zadní nohy na přední, jakmile kotouč opustí čepel hole.
- Vždy buďte připraveni přihrávku přijmout.

4. Přijmutí přihrávky přes ruku:



- Hlava je zvednutá a sleduje kotouč, hráč naváže vizuální kontakt s přihrávajícím hráčem.
- Čepel hole se neustále dotýká ledu, čímž hráč vytvoří dobrý cíl pro přihrávku.
- Čepel hole je v pravém úhlu vůči přihrávce.
- Jakmile se kotouč dotkne hole, hráč ztlumí kotouč pohybem paží mírně vzad.
- Po zpracování přihrávky buďte připraveni opět přihrát.

POMŮCKY

- Odlehčené kotouče
- Tenisové míčky
- Míčky na hokejbal
- Kužele
- Překážky
- Minimantinely

TRÉNINK C-9

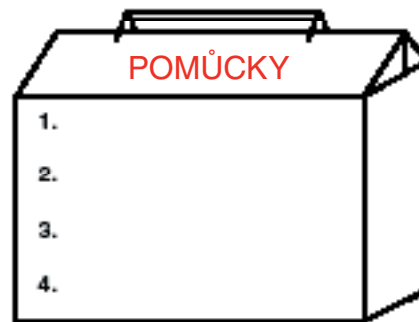


TRENÉR:









MUŽSTVO:

DATUM:

ČAS:

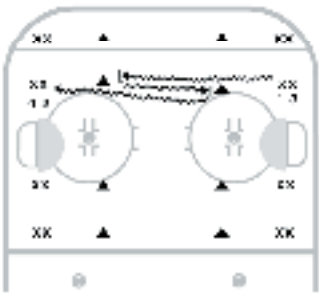



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část	Při nástupu na led dostane každý hráč kotouč, tenisový míček, nebo míček na hokejbal. Hráči bruslí libovolně a kontrolují kotouč nebo jeden z míčků. Na povel si hráči vymění kotouč nebo míček. Střelba není povolena.	5 minut
<p>Průpravná část (opakování)</p>	<p>Rozdělte hráče do 3 skupin. U každého stanoviště stráví každá skupina 5 minut.</p> <p>Stanoviště 1: (v jedné třetině) Hráči vystartují vpřed, přeskočí první překážku, podjedou překážku na kuželech, přeskočí další překážku a podjedou překážku na vysokých kuželech. Pokračují k dalšímu kuželu, objedou ho o 360° a dojedou k mantinelu. Tam zastaví skluzem a pohybem stranou dobruslí do základního postavení.</p> <p>Stanoviště 2: (ve SP) 1. Hráči vyrazí na druhý konec hřiště. Po každém odrazu se kolenem dotknou ledu. Zopakujte 6krát. 2. Na druhou stranu přebruslí překládáním vpřed.</p> <p>Stanoviště 3: (v jedné třetině) 1. Hráči provádí cvičení s kotoučem. Při návratu zpět tlačí kotouč před sebou. 2. Zopakujte několikrát.</p>	15 minut

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Zastavení na jedné brusli (seznámení)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zopakujte a předvedte klíčové body. 2. Rozdělte hráče do skupin podél postranních mantinelů. 3. Na signál vyrazí první hráč do středu hřiště a zastaví na pravé brusli. 4. Při návratu hráči zastaví na levé brusli. 5. Zopakujte 6krát oběma nohama. 	10 minut 
Zastavení smykem a „T – odraz“ (opakování) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stejná formace jako v předchozím cvičení. 2. Hráči bruslí na jeden konec hřiště, zastaví smykem a provedou start s „T – odrazem“ opačným směrem. Zastaví uprostřed hřiště a opět provedou start s „T odrazem“ v opačném směru. 3. Zopakujte 3krát na obě strany. 	4 minuty 
Střelba švihem přes ruku (zlepšování) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hráči se postaví 3–4 metry před mantinel. Každý hráč má svůj kotouč. 2. Hráči střílí na označené místo na mantinelu. 	4 minuty 
Obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad (opakování)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Předvedte a zopakujte klíčové body. 2. Hráči začnou cvičení u postranního mantinelu. 4–5krát se odrazí pro získání rychlosti. 3. Skluzem na jedné noze pokračují asi jeden metr a provedou obrát. 4. Bruslí jízdou vzad k mantinelu a zastaví „V – zastavení“. 5. Zopakujte 5–6krát oběma nohama. 	7 minut 
Přihrávka a přijetí přihrávky švihem po ruce (zlepšování) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Předvedte a zopakujte. 2. Hráči se rozdělí do skupin po čtyřech až pěti podle obrázku. X1 přihraje X2. X2 přihraje X1. X1 přihraje X3. X3 přihraje zpět X1. Zopakujte. Hráči se vymění po jedné minutě. 	6 minut 

TRÉNINK C-9



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
<p>Čas her – Štafeta</p> 	<p>Rozdělte hráče do 4 týmů. Polovinu týmu na každou stranu hřiště. Každý tým má jeden kotouč.</p> <p>X1 vystartuje s kotoučem (tlačení) ke vzdálenější značce, kde zastaví. Vráť se k první značce (bližší), kde opět zastaví a jede zpět na druhou stranu. X1 přihrává kotouč X2. X2 zopakuje cvičení a přihraje X3 atd.</p>	<p>9 minut</p> 

SHRnutí LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____

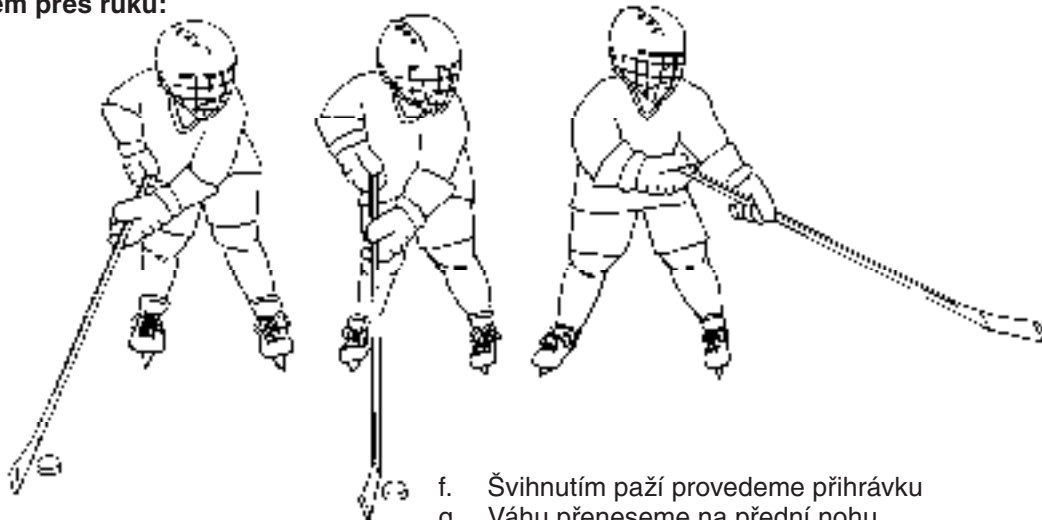


SPECIFICKÉ CÍLE

1. Zopakovat zastavení na jedné brusli (vnější), (Lekce C-9).
2. Zopakovat obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad, (Lekce B-8; C-9).
3. Zlepšit přihrávku a přijetí přihrávky švihem po ruce, (Lekce A-12; B-12; C-9).
4. Zopakovat obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed, (Lekce B-8).
5. Zlepšit přihrávku a přijetí přihrávky švihem přes ruku, (Lekce A-13; B-12).

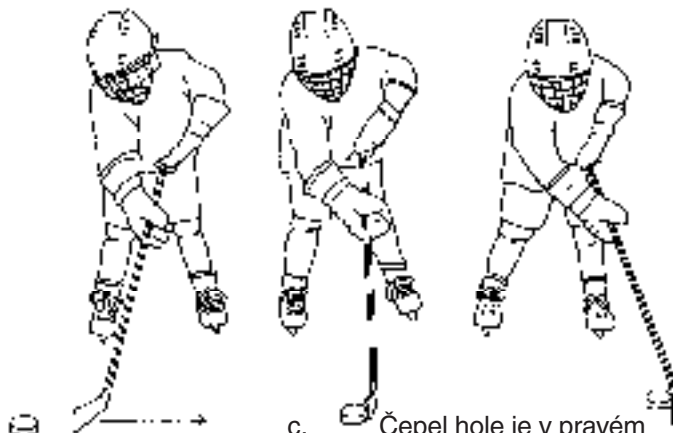
KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

1. Přihrávka švihem přes ruku:



- a. Ruce jsou před tělem
- b. Pohyb kotouče začíná za tělem a je umístěn uprostřed čepele
- c. Váhu těla přeneste na zadní nohu.
- d. Hlava je zvednutá a sleduje cíl, hráč naváže vizuální kontakt s příjemcem přihrávky.
- e. Čepel hole je mírně nakloněna ke kotouči.
- f. Švihnutím paží provedeme přihrávku
- g. Váhu přeneseme na přední nohu.
- h. Zápě stí je uvolněné
- i. Po provedení přihrávky pohyb paží dokončí tuto činnost.
- j. Vždy buďte připravení přijmout přihrávku.

2. Přijetí přihrávky švihem přes ruku:

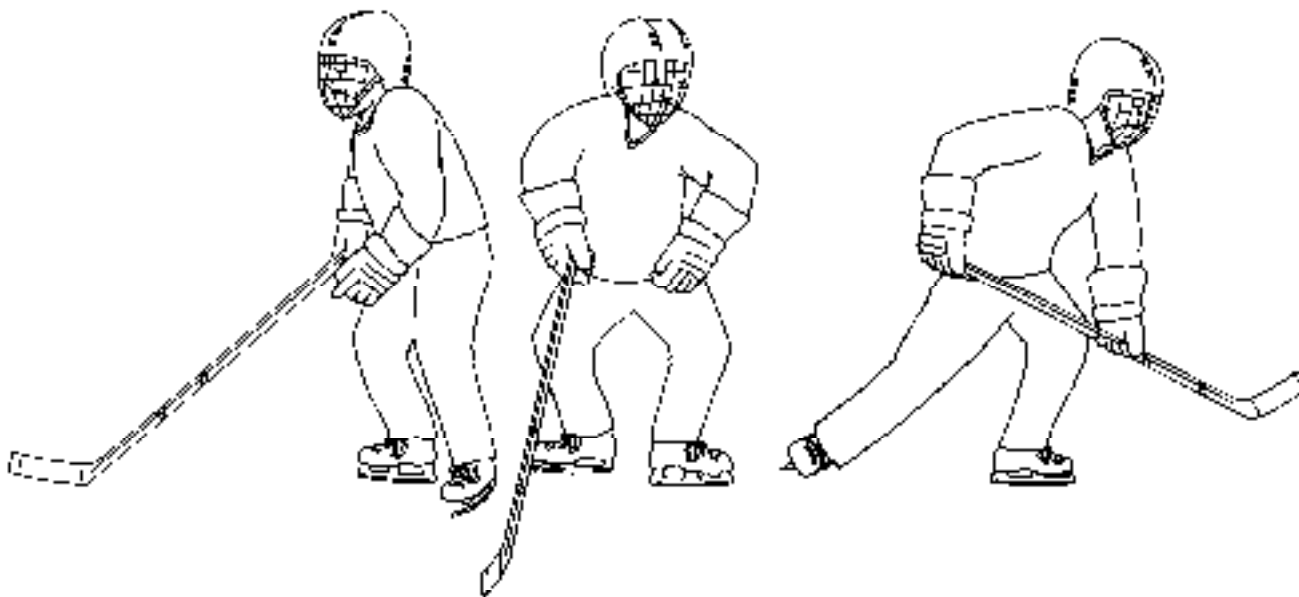


- a. Hlava je zvednutá a sleduje kotouč, hráč naváže vizuální kontakt s přihrávajícím hráčem.
- b. Čepel hole se neustále dotýká ledu, čímž hráč vytvoří dobrý cíl pro přihrávku.
- c. Čepel hole je v pravém úhlu vůči přihrávce.
- d. Jakmile se kotouč dotkne hole, hráč ztlumí kotouč pohybem paží trochu dozadu
- e. Po zpracování přihrávky buďte připraveni opět přihrát.

LEKCE C-10



3. Obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed:



- Hráč jede jízdou vzad.
- Pro obrat vlevo přeneste váhu na pravou brusli.
- Obrat začíná natočením levého ramene dozadu. Trup i boky budou následovat.
- Zvedněte levou brusli a vytočte špičku brusle co nejvíce do strany. Pravá brusle jede skluzem přímým směrem.
- Přeneste váhu na levou nohu a dokončete obrat.
- Při přenesení váhy se musí hráč silně odrazit pravou nohou.
- Nyní je hráč připraven vystartovat vpřed.
- Po obratu je důležité zrychlení.
- Hráči se musí naučit obraty na obě strany.

POMŮCKY

- Odlehčené kotouče
- Barva ve spreji
- Kužele
- Minimantinely

*Těším se
na
minihokej!*





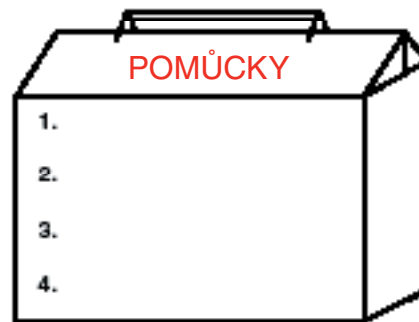
TRÉNINK C-10


TRENÉR:

MUŽSTVO:

DATUM:








ČAS:



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část	Hráči s kotoučem se pohybují volně a procvičují zastavení skluzem na levou i pravou stranu.	4 minuty
Průpravná část (opakování) 	Vytvořte stanoviště podle obrázku. Na každém stanovišti provádějte cvičení 6 minut. Stanoviště 1: Na signál vystartují hráči z A + B a slalomem projedou mezi kužely, zajedou za branku a pokračují na konec druhé řady. Další hráč startuje v okamžiku, kdy je hráč u třetího kužele. Stanoviště 2: Cvičení se provádí ve středním pásmu. Nejdříve bez kotouče. 1. Hráči bruslí na druhou stranu a zastaví skluzem. 2. Pokračují jízdou vzad a zastaví pomocí „V – zastavení“. 3. Opět vystartují do jízdy vpřed a opakují bod 1. a 2. 4. Opakuj 3krát. 5. Další variantou je využití zastavení na jedné brusli a vystartování pomocí „T – odrazu“. Stanoviště 3: Hráči ze skupiny C a D vedou kotouč kolem kruhů pro vhadzování.	18 minut
Obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed (opakování)	<ol style="list-style-type: none">1. Zopakujte a předvedte klíčové body.2. Hráči startují od postranních mantinelů. Pomocí několika odrazů vystartují jízdou vzad.3. Jedou skluzem na jedné brusli a provedou obrat do jízdy vpřed.4. Po obratu zrychlí a zastaví skluzem u mantinelu.5. Opakuj 5–6krát6. Vyměň nohy a opakuj 5–6krát.	8 minut

TRÉNINK C-10



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Přihrávka švihem přes ruku a přijmutí přihrávky. (zlepšování)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zopakujte a předvedte klíčové body. 2. Hráči jsou rozděleni do dvojic. 3. Vzdálenost mezi hráči je asi 6 metrů. 4. Procvičuj přihrávání a příjem přihrávky. 	6 minut 
Zastavení na jedné brusli (vnější) (opakování) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zopakujte a předvedte klíčové body. 2. Hráči jsou ve skupinách podél mantinelu. 3. Na signál první hráč z každé skupiny vystartuje do středu hřiště a zastaví na pravé brusli. Na druhý signál vystartují zpět a opět zastaví u mantinelu. 4. U mantinelu hráči zastaví na levé brusli. 5. Opakuj několikrát. 	5 minut 
Obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad (opakování) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stejná organizace jako u předchozího cvičení. 2. Na znamení první hráč z každé skupiny bruslí do středu hřiště jízdou vpřed a provedou obrat do jízdy vzad. 3. K mantinelu bruslí jízdou vzad. 4. Další hráč startuje, když je hráč uprostřed. 	6 minut 
Přihrávka a přijmutí přihrávky švihem po ruce (opakování)	Zopakujte a předvedte klíčové body. <ol style="list-style-type: none"> 2. Hráči jsou rozděleni do dvojic. 3. Vzdálenost mezi hráči je asi 6 metrů. 4. Procvičují přihrávky švihem a příjem přihrávky. 5. Vzdálenost mezi hráči se může prodloužit. 	3 minuty 
Čas her (opakování)	Minihokej odlehčeným kotoučem. <ol style="list-style-type: none"> 1. Hra na malém prostoru ve třetině. 2. Použij kužele jako branky. 3. Branka platí, když se kotouč dotkne kužele. 4. Hra bez brankářů 	10 minut 

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____

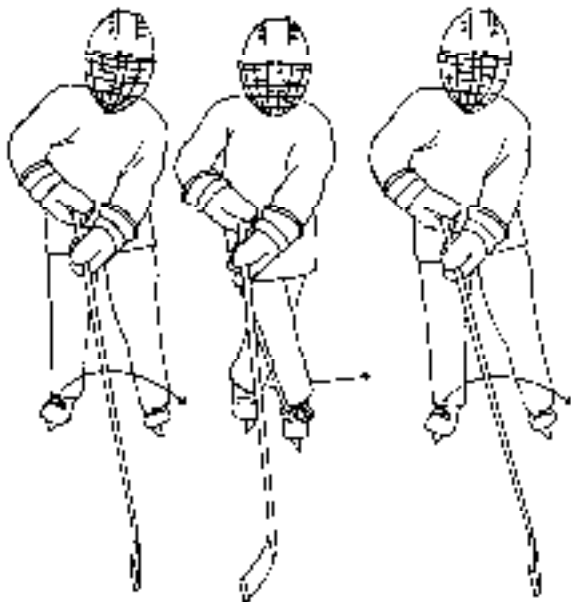
SPECIFICKÉ CÍLE

1. Zopakovat obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed, (Lekce B-8; C-10).
2. Zlepšit přihrávku a přijetí přihrávky přes ruku, (Lekce A-13; B-12; C-10)
3. Návčik startu z místa stranou.
4. Zopakovat pohyb do stran, (Lekce A-4; B-2).
5. Návčik přihrávky do jízdy, (Lekce B-13).

KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

1. Přihrávka do jízdy:

- a. Nejrychlejší způsob jak spoluhráči předat kotouč, je mu přihrát.
- b. Přihrávající hráč musí rychle reagovat a dokázat včas přihrát kotouč.
- c. Přihrávající hráč nesmí „telegrafovat“ přihrávku.
- d. Přihrávající hráč musí sledovat příjemce přihrávky, odhadnout jeho vzdálenost, rychlost a zároveň udržet kontrolu nad kotoučem.
- e. Hráči přihrávají kotouč před příjemce přihrávky tak, aby kotouč stačil dobruslit a zpracovat. Tomu se říká přihrát „do jízdy“.



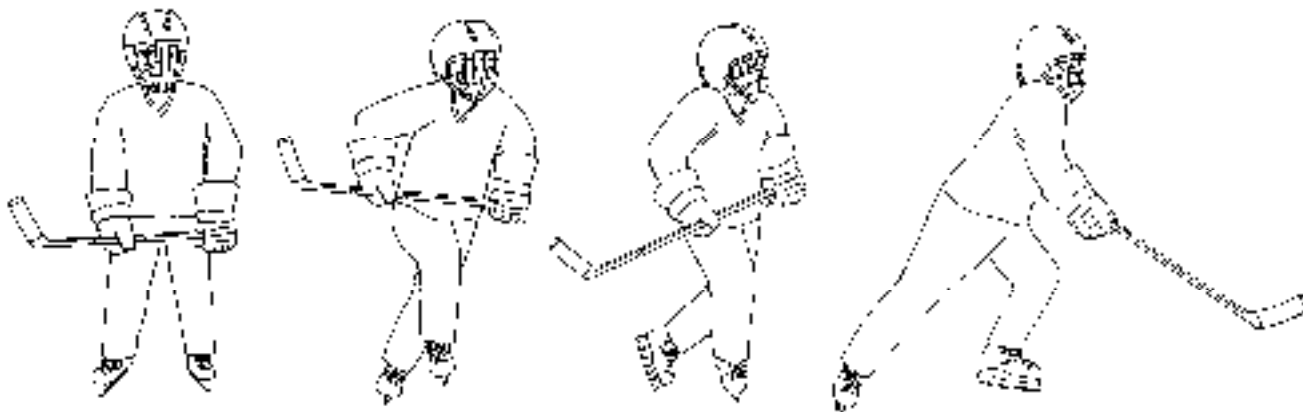
2. Překládání stranou:

- a. Hráči začínají ze základního postoje.
- b. Tělo je v pravém úhlu ve směru pohybu. Neotáčejte tělo do směru, kam hráč směřuje.
- c. Noha došlápne na celou brusli.
- d. Hůl držte před sebou.
- e. Ze začátku provádějte pomalu, poté co hráči zvládnou cvik, zrychlete tempo.
- f. Dejte pravou nohu před levou.
- g. Vedte levou brusli za pravou tak, abyste skončili v základním postoji.
- h. Zopakujte kroky f. a g. kolikrát bude potřeba.
- i. Procvičujte na obě strany.

LEKCE C-11



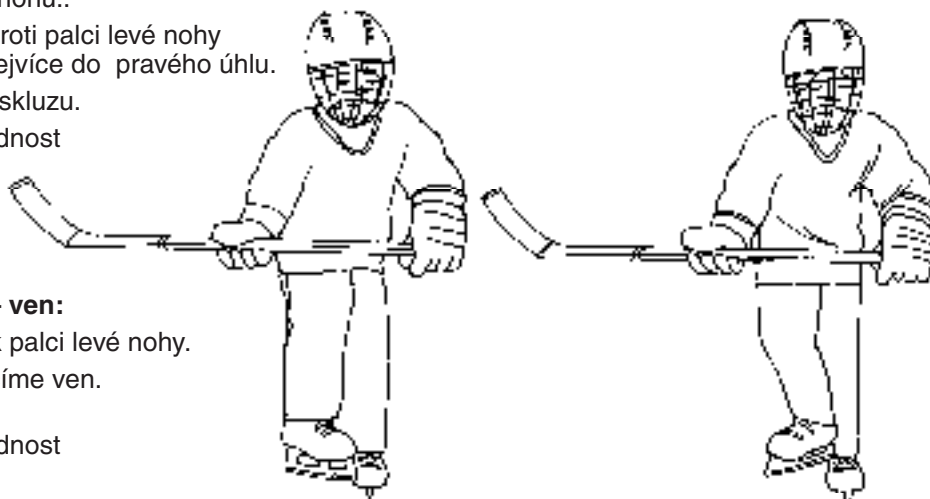
3. Start z místa stranou:



- Hráči se postaví stranou ve směru jízdy. Základní postoj je užší stoj rozkročný, pokrčená kolena.
- Hlavu a ramena natočí hráči do směru jízdy a odrazem vnější nohy (vnitřní hranou brusle) startují do požadovaného směru. První odraz je rychle následován odrazem vnitřní nohy (vnější hranou brusle).
- Vnější nohu pak hráči překříží před vnitřní nohu a silou přitáhnou k ledu v 90° úhlu vůči směru jízdy.
- Hráči jsou nyní v pozici pro start vpřed.
- První 3–4 odrazy by měli být krátké a rychlé.
- Sekvence odrazů se prodlužuje s rychlostí jízdy.
- Hráči procvičují pohyb do obou směrů.

4. Vytočení špiček bruslí – dovnitř:

- Hráči se rozjedou vpřed a přejdou do skluzu.
- Při skluzu zvednou levou nohu.
- Přiloží palec pravé nohy proti palci levé nohy a natočí patu co možná nejvíce do pravého úhlu.
- V této pozici pokračují ve skluzu.
- Hráči procvičují tuto dovednost oběma nohama.

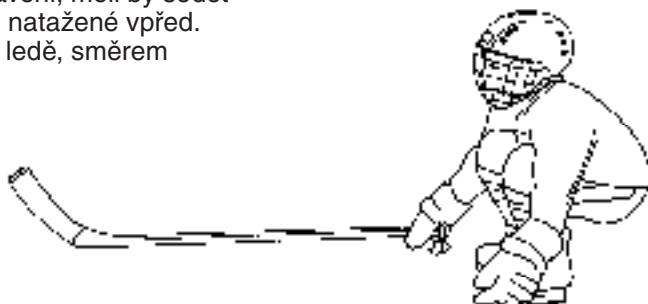


5. Vytočení špiček bruslí – ven:

- Pravou patu hráči přiloží k palci levé nohy.
- Špičku pravé brusle vytáčíme ven. (Stojná noha je napnutá).
- Hráči procvičují tuto dovednost oběma nohama.

6. Dřep:

Pokud jsou hráči ve správném postavení, měli by sedět na patách, ramena nad kolena, ruce natažené vpřed. Záda rovná, hlava zvednutá. Hůl na ledě, směrem dopředu.



POMŮCKY

1. Odlehčené kotouče
2. Kužele
3. Minimantinely



TRÉNINK C-11

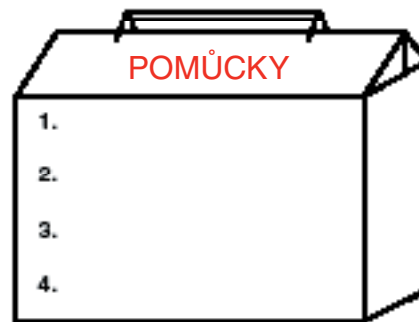


TRENÉR:


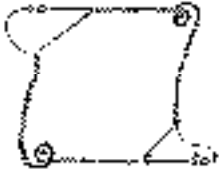





MUŽSTVO:

DATUM:

ČAS:



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část	Hráči volně bruslí a procvičují zastavení na brusli (vnitřní). Hráči procvičují oběma nohama.	4 minuty
Průpravná část (opakování) 	Čtyři stanoviště. 5 minut na každém stanovišti Stanoviště 1: (v jedné třetině) a. Hráči s kotoučem kontrolují kotouč v jízdě kolem kruhů pro vhazování. Na signál vjedou do kruhu a pokračují v bruslení. Na signál opěr pokračují v jízdě kolem kruhu. Provádíme na obě strany. b. Hráči jsou rozmístěni podél hrazení. Na signál jedou ve směru č. 8 kolem kruhů. Druhý hráč vystartuje asi dva metry za prvním hráčem. Stanoviště 2: (ve středním pásnu) a. Na signál vyrazí hráči od postranního mantinelu, na druhý signál provedou obrat do jízdy vzad a pokračují k mantinelu. Hráči provádí obraty na obě strany. Stanoviště 3: (ve středním pásnu.). Hráči se 3–4krát odrazí pro získání rychlosti a provádí: a. Vytočení špiček - dovnitř. b. Vytočení špiček – ven. Body a. a b. procvičují oběma nohama. Dvě délky na každou nohu. c. Ve dřepu přejedou celé hřiště. Tři délky. d. To samé jako v bodu c., ale při dřepu hráč přednoží jednu nohu před sebe. Na druhou stranu zvedneme druhou nohu. Stanoviště 4: (v jedné třetině) a. Rozdělte hráče do skupin. Jedna skupina v jednom rohu hřiště, druhá skupina v druhém rohu. Hráč s kotoučem X1 projede dráhu (obrázek) a skončí v druhém rohu. X2 provede to samé a končí v druhém rohu.	20 minut

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Start z místa stranou (nácvik)	Rozdělte hráče do skupin podél postranních mantinelů. a. Na signál hráč vystartuje z místa stranou ke středu hřiště kde zastaví skluzem. b. Na signál provedou stejný cvik a skončí u mantinelu, kde zastaví. c. Na druhou stranu provádíme starty z opačného postavení.	8 minut 
Přihrávka do jízdy (opakování) 	1. Zopakujte a předvedte klíčové body. 2. Rozmístěte dráhu podle obrázku vlevo: <ul style="list-style-type: none"> Na signál vyrazí hráči X2 a X3 s holí na ledě připraveni přijmout přihrávku. Hráči X1 a X4 se jim pokusí přihrát kotouč tak, aby ho zpracovali asi 5 metrů za startovní čarou. Hráči X2 a X3 pokračují objetím kužele a skončí na konci. 	8 minut 
Překládání stranou (zlepšování)	1. Zopakujte a předvedte klíčové body. 2. Hráči se postaví do řady podél postranních mantinelů. (Rozpočítejte hráče po třech). 3. Na povel provedou hráči s číslem 1 pohyb stranou. 4. Hráči s číslem 2 a 3 toto zopakují. 5. Zopakujte při cestě zpět. Provádějte na obě strany.	5 minut 
Obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed (opakování) 	1. Stejná organizace cvičení jako u předchozího cvičení. 2. Na signál vystartuje první hráč jízdou vzad do středu hřiště. Provede obrat do jízdy vpřed a zastaví u mantinelu. 3. Hráči číslo 2 a 3 toto zopakují. 4. Provádíme obraty na obě strany.	4 minuty 
Přihrávka na místě (zlepšování)	1. Zopakujte a předvedte klíčové body. 2. Hráči se rozdělí do dvojic a postaví se od sebe na 6–7 metrů a procvičují: <ol style="list-style-type: none"> Přihrávání a přijmutí přihrávky přes ruku. Přihrávání po ruce a přijmutí přes ruku. Přihrávání přes ruku a přijmutí po ruce. 	11 minut 

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____

LEKCE C-12



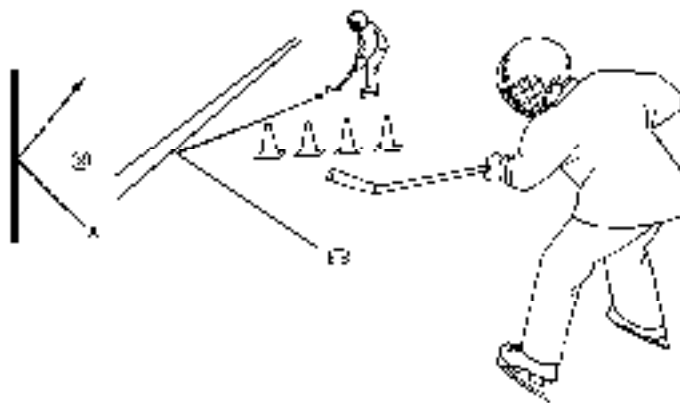
SPECIFICKÉ CÍLE

1. Zopakovat start z místa stranou, (Lekce C-11).
2. Zopakovat přihrávku do jízdy, (Lekce B-13; C-11).
3. Zlepšit pohyb do stran překládáním, (Lekce A-4; B-2; C-11).
4. Zopakovat přihrávku o mantinel, (Lekce B-13).
5. Návčik startu stranou z jízdy vzad.

KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

1. Přihrávka o mantinel:

- a. Využijte mantinely pro přihrávání kotouče.
- b. Tuto techniku lze využít, když soupeř stojí mezi hráčem který přihrává a příjemcem přihrávky.
- c. Úhel odrazu kotouče od mantinelu odpovídá úhlu dopadu kotouče na mantinel.



2. Start z jízdy vzad překládáním:

Používá se při nutnosti rychlého startu z postavení do jízdy vzad.

- a. Hráč je v základním postavení s bruslemi rovnoběžně k sobě.
- b. Rychle se natočí do strany tak, aby byly brusle v poloze pro start vpřed. Hráč ale stále sleduje situaci před sebou.
- c. Tělo se dá do pohybu dozadu odrazem vnější nohy (vnitřní hranou brusle) a poté rychle odrazem vnitřní nohy (vnější hranou brusle).
- d. Vnější nohu pak hráč překříží přes vnitřní a silou přirazí k ledu v 90° úhlu vůči směru jízdy.
- e. Odraz je maximální a hráč přechází do jízdy vzad překládáním.
- f. Hráči drží hůl v jedné ruce před sebou. Čepel leží na ledě.
- g. Hráči procvičují tuto dovednost na obě strany.

POMŮCKY

1. Odlehčené kotouče
2. Kužele
3. Minimantinely



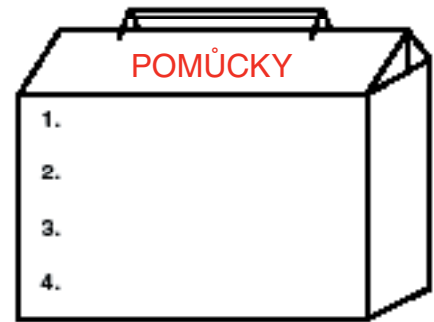
TRÉNINK C-12

TRENÉR: _____

MUŽSTVO: _____

DATUM: _____

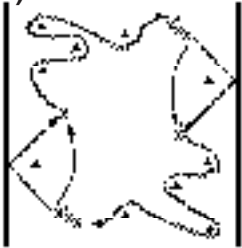

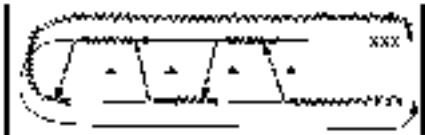

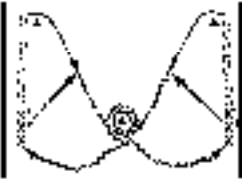


ČAS: _____



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část	Hráči se rozdělí do dvojic a přihrávají si. Procvičují si přihrávání a zpracování kotouče po a přes ruku.	4 minuty
Průpravná část (opakování) 	Rozmístěte hráče do skupin podél postranních mantinelů. <ol style="list-style-type: none">Hráči provedou start stranou. Po získání rychlosti přejdou hráči do skluzu na obou bruslích. Ve středu hřiště vyskočí do vzduchu. Důležité je, aby se hráč odrazil a dopadl na obě nohy. Opakujte 3krát.To samé jako v bodu 1. Jediný rozdíl je, že při výskoku se hráč otočí o 180° a dopadne do jízdy vzad. Opakujte 3krát.Hráči vystartují vpřed a přejdou do skluzu na jedné noze. Uprostřed provedou vlnovku na jedné brusli. Při návratu provedou skluz na druhé noze. Opakujte 3krát.Hráči se rozdělí do dvojic čelem k sobě a uchopí své hole čepelí dolů. Jeden ze dvojice bruslí vzad a táhne partnera za sebou. Při návratu si partneři vymění role. Každý z hráčů provede cvik nejméně dvakrát.Rozmístěte 4 kužele pře šířku hřiště. Hráči objedou kužel dokola a pokračují k dalšímu kuželu. Při návratu vykonají totéž. Zopakujte dvakrát.Stejně cvičení s kotoučem.	20 minut
Start z jízdy vzad překládáním (uvedení) 	<ol style="list-style-type: none">Rozdělte kluziště na tři části.Zopakujte a předvedte klíčové body.Cvičení provádí dva hráči najednou.Na signál vystartují z jízdy vzad překládáním a dobruslí na konec kluziště kde zastaví „V – zastavení“. U mantinelu provedou překládání vlevo nebo vpravo a vrací se jízdou vpřed na druhou stranu, kde se zařadí do druhé řady.	8 minut

TRÉNINK C-12



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Přihrávka o mantinel (opakování) 	<ol style="list-style-type: none"> Zopakujte a předvedte klíčové body. Rozvrhněte dráhu podle obrázku vlevo. <ol style="list-style-type: none"> Na signál přihrává hráč X1 o mantinel X2 (X3–X4). X2 vystartuje s kotoučem a projede dráhu mezi kužely a zařadí se konce řady X3; X4 na konec řady X1; X1 nahradí X2 a X3 nahradí X4. Cvičení provádíme ve všech třetinách. 	6 minut 
Bruslení a přihrávání (opakování) 	<p>Rozdělte hřiště na tři části. Rozmístěte kužele přes hřiště nejméně 3 metry od sebe. Rozdělte hráče do dvou řad. Dvojice si přihrává kotouč mezi kužely. U mantinelu se překříží a vrací se zpět na druhou stranu. Hráči si přihrávají a zpracují kotouč po ruce a přes ruku.</p>	6 minut 
Přihrávka do jízdy (opakování) 	<ol style="list-style-type: none"> Zopakujte a předvedte klíčové body. Cvičení provádíme ve všech třetinách. Na signál X1 z každé skupiny jede jízdou vzad a dobruslí ke kuželu, kde provedou obrát do jízdy vpřed a zpracují kotouč od X2. Hráč s kotoučem objede kužel a zařadí se na konec druhé řady. 	6 minut 
Čas her – Štafeta (opakování)	<p>Rozmístěte hráče podél postranních mantinelů.</p> <ol style="list-style-type: none"> Každý z týmů dostane kotouč. Na signál vyrazí první hráč z každého týmu (X1) s kotoučem na čepeli a dobruslí na konec hřiště. Hráč X1 předá rukou kotouč i X2, který vykoná to samé v opačném směru a předá X3 atd. Pokud hráči spadne kotouč z hole, musí se zastavit, kotouč zvednout a pokračovat. Při návratu musí X1 bruslit vzad s kotoučem na čepeli hole. 	10 minut 

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____

SPECIFICKÉ CÍLE

1. Zopakovat start z jízdy vzad překládáním, (Lekce C-12).
2. Zopakovat přihrávku o mantinel, (Lekce B-13; C-12).
3. Zopakovat bruslení a střelbu, (Lekce B-15).
4. Nácvik přihrávky vzduchem.
5. Zopakovat obrát z jízdy vpřed do jízdy vzad a obrát z jízdy vzad do jízdy vpřed, (Lekce B-8; C-9; C-10).
6. Zopakovat bruslení – přihrávku - střelbu (Lekce B-15).

KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

1. Přihrávka vzduchem:



- a. Kotouč je na patě čepel hole a pohybuje se (dochází k rotaci kotouče) ke špičce čepel hole.
- b. Rotaci kotouče docílíme krátkým pohybem zápěstí.
- c. Aby kotouč dopadl na plochu na led tak, aby zpracování přihrávky bylo co nejjednodušší, musí se při letu vzduchem lehce otáčet kolem vlastní osy (rotovat).

2. Bruslení a střelba:

- a. Zopakujte klíčové body pro bruslení s kotoučem.
- b. Zopakujte klíčové body pro střelbu – po ruce a přes ruku.

POMŮCKY

1. Odlehčené kotouče
2. Kužele
3. Překážky
4. Minimantinely

TRÉNINK C-13

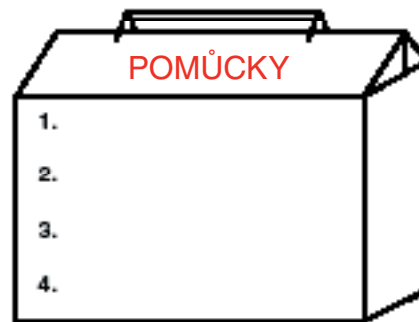


TRENÉR:







MUŽSTVO:

DATUM:

ČAS:

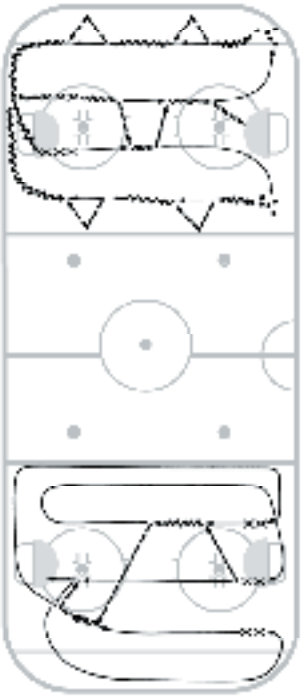



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část	<p>Hráči s kotoučem volně bruslí. Na signál jsou hráči pohybově omezeni na</p> <ol style="list-style-type: none"> $\frac{3}{4}$ hřiště $\frac{1}{2}$ hřiště $\frac{1}{4}$ hřiště 	<p>5 minut</p>
<p>Průpravná část (opakování)</p>	<p>3 stanoviště – 5 minut na každém stanovišti.</p> <p>Stanoviště 1: (v jedné třetině)</p> <ol style="list-style-type: none"> Hráči kontrolují kotouč a kličkují mezi kužely. U posledního kuželu hráči vystartují k modré čáře, kde zastaví. Pokračují jízdou vzad až na druhou stranu. <p>Stanoviště 2: (ve SP)</p> <ol style="list-style-type: none"> Přes šířku hřiště provádějí překládání vpřed. Levým kolenem se dotknou ledu, pravým kolenem se dotknou ledu, oběma koleny se dotknou ledu atd. Jízda vzad pomocí odrazu levé nohy. Na druhou stranu se hráči odrážejí pouze pravou nohou. Jízda vzad přes šířku hřiště. U mantinelu zastaví na jedné noze a vystartují vpřed. U mantinelu zastaví na jedné brusli. <p>Stanoviště 3: (v jedné třetině)</p> <ol style="list-style-type: none"> Hráči se rozdělí do skupin po třech a čelem k sobě vytvoří trojúhelník. Dva kotouče musí udržet v neustálém pohybu. 	<p>15 minut</p>

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Přihrávka vzduchem (uvedení)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zopakujte a předvedte klíčové body. 2. Hráči se rozdělí do dvojic a postaví se čelem k sobě (2–3 metry od sebe). Mezi hráče položíme hůl. 3. Hráči si přihrávají přes položenou hůl. 	8 minut 
Bruslení a střelba (opakování) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zopakujte a předvedte klíčové body. 2. Cvičení se provádí ve všech třetinách. Kužele rozmístíte podle obrázku. 3. Vyznačte páskou bod na mantinelu, na který mají hráči střílet. 4. Hráči projedou mezi kužele a vystřelí na terč - jednou po ruce, jednou přes ruku. 	5 minut 
Přihrávka o mantinel (opakování)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hřiště rozdělíte na tři části. 2. Hráči volně bruslí a procvičují přihrávky o mantinel. Použijte kužele, které rozmístíte kolem mantinelu. 3. Zopakujte v obou směrech. 	5 minut 
Obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad a z jízdy vzad do jízdy vpřed (opakování)	Rozmístěte hráče do skupin podél postranních mantinelů. <ol style="list-style-type: none"> 1. Na signál vystartuje první hráč vpřed, provede obrat vlevo a bruslí vzad, opět provede obrat vlevo a dokončí délku hřiště. 2. Při návratu provedou hráči obrat doprava. 	5 minut 
Start z jízdy vzad překládáním (opakování)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zopakujte klíčové body. 2. Stejná organizace jako v předchozím cvičení. 3. Na signál vyrazí první hráč ze skupiny ke středu hřiště kde zastaví. Na další povel přebruslí na konec hřiště kde opět zastaví. 	5 minut 

TRÉNINK C-13



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
<p>Bruslení - přihrávání - střelba</p> 	<p>Cvičení na stanovištích - 6 minut na každém stanovišti.</p> <p>Stanoviště 1: Hráči se rozdělí do dvojic a přihrávají si mezi sebou. U branky jeden zakončuje střelbou. V jízdě zpět si berou kotouč v rohu hřiště a procvičují si přihrávky o mantinel.</p> <p>Stanoviště 2: Hráči si přihrávají v trojicích podle obrázku vlevo.</p>	<p>12 minut</p> 

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____

SPECIFICKÉ CÍLE

1. Zopakovat bruslení a přihrávání, (Lekce B-15).
2. Zopakovat přihrávku vzduchem, (Lekce C-13).
3. Zopakovat bruslení a střelbu, (Lekce B-15).
4. Návčik střelby krátkým švihem špičkou čepele.
5. Návčik uvolňování hráče bez kotouče.

KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

1. Bruslení a přihrávání:

- a. Zopakujte klíčové body pro přihrávání a přijetí přihrávky po ruce a přes ruku, přihrávku do jízdy.
- b. Zopakujte klíčové body pro bruslení s kotoučem a vedení kotouče.

2. Střelba krátkým



Technika, která umožňuje hráči usměrnit kotouč do horní část branky z její bezprostřední blízkosti.

- a. Kotouč je na přední části čepele hole. Čepel hole je blízko přední nohy.
- b. Kotouč se zvedne tak, že hráč hůl natočí, aby se kotouče dotýkala spodní hrana čepele.

- c. Hráč podebere špičkou hole kotouč a krátkým švihem zápěstí umístí kotouč nahoru. Při střelbě přes ruku by měl být kotouč blíže patky čepele hole.

3. Uvolňování hráče bez kotouče:



- a. Změna rychlosti:
Hráči před obráncem zpomalí a následně zvýší frekvenci bruslení a tím i rychlost pohybu.
- b. Klamný pohyb tělem:
Hráč naznačí hlavou, rameny či boky pohyb jedním směrem a vystartují do opačného směru.

POMŮCKY

1. Kužele
2. Odlehčené kotouče
3. Překážky
4. Barva ve spreji
5. Minimantinely
6. Židle

TRÉNINK C-14

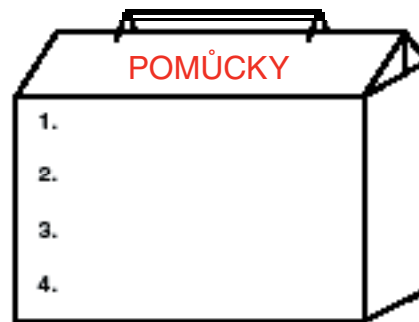


TRENÉR:

MUŽSTVO:


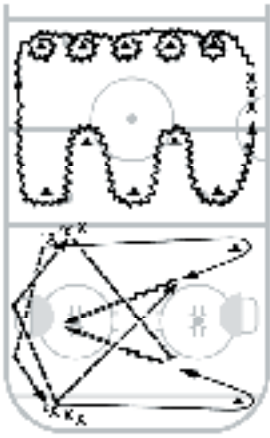





DATUM:

ČAS:



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část	Hráči bruslí kolem kluziště a provádí tyto protahovací cviky: a. Protážení třísel. b. Přitažení kolen ke hrudi. c. Předklon. d. Přednožení pravou, levou.	4 minuty
DALŠÍCH 42 MINUT BUDE TRÉNINK OBSAHOVAT CVIČENÍ NA STANOVIŠTÍCH. ROZDĚLTE HRÁČE DO TŘÍ SKUPIN. NA SIGNÁL HRÁČI ZMĚNÍ STANOVIŠTĚ.		
Střelba krátkým švihem špičkou čepele (uvedení) Uvolňování hráče bez kotouče (uvedení) Bruslení a přihrávání (opakování)	<p>Stanoviště 1: (v jedné třetině).</p> <ol style="list-style-type: none"> Zopakujte a předvedte klíčové body. Každý hráč má kotouč a postaví se 1,5 metru od mantinelu. Hráči střílí krátkým švihem špičkou čepele proti mantinelu. Hráči střílí po ruce i přes ruku. <p>Stanoviště 2: (ve SP).</p> <ol style="list-style-type: none"> Rozdělte hráče do čtyř skupin podél postranního mantinelu. Na signál vyrazí první hráč k prvnímu kuželu u kterého zpomalí. U druhého kuželu opět zrychlí. (změna rychlosti). Klamný pohyb tělem. Před první židlí hráč naznačí rameny pohyb na jednu stranu (doleva) a pokračuje kolem židle (zprava). <p>Stanoviště 3: (v jedné třetině).</p> <ol style="list-style-type: none"> Kužele rozmístíme podle obrázku vlevo. X1 jede mezi kruhy a přijme přihrávku od X2. Objede kužel v rohu hřiště a zařadí se na konec druhé řady. Po přihrávce X2 vystartuje a přijme přihrávku od X3. 	<p>7 minut </p> <p>7 minut </p> <p>7 minut </p>



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
<p>Start z místa stranou – Obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad a obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed (opakování)</p>  <p>Vedení kotouče (opakování)</p>  <p>Přihrávka - bruslení - střelba (opakování)</p>	<p>Stanoviště 1: (v jedné třetině)</p> <ol style="list-style-type: none"> Rozdělte hráče do čtyř skupin podél postranního mantinelu. Na signál hráč vystartuje z místa stranou a dojde ke kuželu. U kuželu provede hráč obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad a dobruslí ke vzdálenějšímu mantinelu kde zastaví („V – zastavení“). Okamžitě vystartuje vpřed a znovu provede obrat u kuželu a pokračuje jízdou vzad k mantinelu. Startuje druhý hráč. Obraty provádějte na obě strany. Na signál hráč vystartuje jízdou vzad překládáním. U kužele provede obrat do jízdy vpřed a dobruslí ke vzdálenějšímu mantinelu, kde zastaví na obou bruslích. Okamžitě vystartuje jízdou vzad a u kuželu přejde do jízdy vpřed. U mantinelu hráč zastaví skluzem. Obraty provádějte na obě strany. <p>Stanoviště 2: (ve SP)</p> <ol style="list-style-type: none"> Kužele rozmístíte podle obrázku vlevo. Každý hráč má kotouč. Hráči objedou kužel. Další skupinu kuželů hráči proklíčují. <p>Stanoviště 3: (v jedné třetině)</p> <ol style="list-style-type: none"> X1 přihrává o mantinel X2 a vystartuje na druhou stranu k mantinelu. Objede kužel a přijme přihrávku od X2. X1 vystřelí a vrátí se na konec protější řady. X2 přihrává o mantinel X3 a vystartuje ke kuželu, který objede, od hráče dostane kotouč a střílí na branku. 	<p>7 minut 7 minut 7 minut</p>   
<p>Přihrávka vzduchem (opakování)</p>	<ol style="list-style-type: none"> Hráči se rozdělí do dvojic a postaví se na 2–3 metry proti sobě. Procvičování přihrávky vzduchem. Zde je možné použít překážek. Hráči procvičují přihrávku vzduchem po ruce i přes ruku. 	<p>5 minut</p> 
<p>Čas her (opakování)</p>	<p>Minihokej</p> <ol style="list-style-type: none"> Hraje se ve všech třetinách. Hráči si musí 3krát přihrát, aby mohli vstřelit branku. 	<p>9 minut</p> 

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____

LEKCE C-15



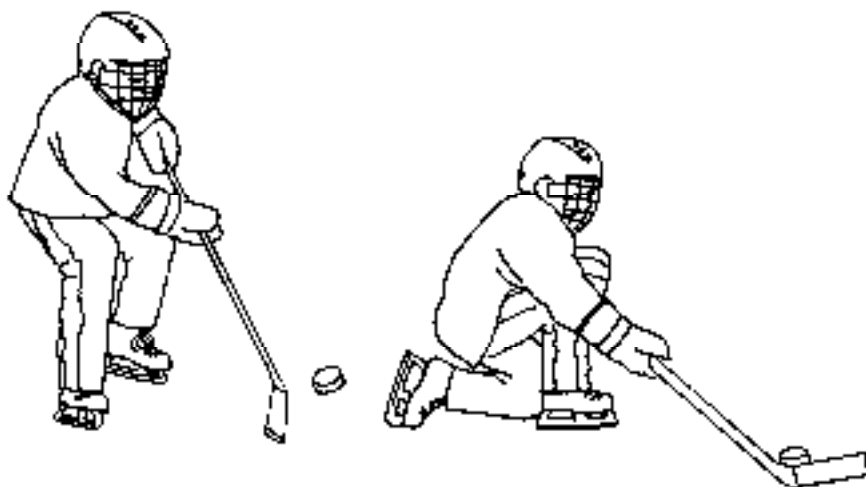
SPECIFICKÉ CÍLE

1. Zopakovat střelbu krátkým švihem špičkou čepel (Lekce C-14).
2. Zopakovat uvolňování hráče bez kotouče, (Lekce C-14).
3. Zopakovat bruslení – přihrávku – střelbu.

KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

1. Vedení kotouče - poklek na levé, pravé koleno:

Při pokleku na jedno koleno se spodní ruka posune směrem k čepeli hole (široký úchop hole) tak, aby celá čepel byla na ledu.



POMŮCKY

1. Kužele
2. Kotouče
3. Minimantinely

*Rád střílím
na branku!*





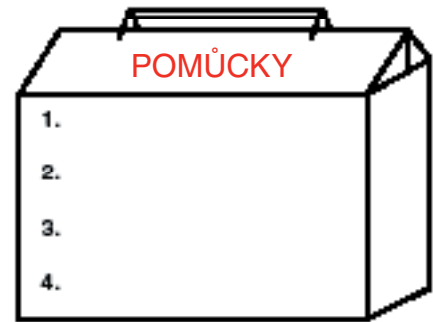
TRÉNINK C-15

TRENÉR:

MUŽSTVO:

DATUM:


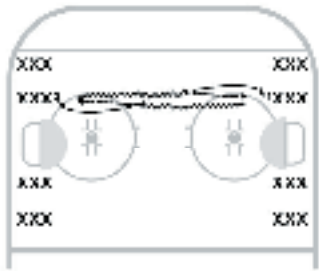

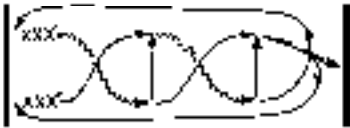


ČAS:



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část	Každý hráč má kotouč. Hráči volně bruslí a kontrolují kotouč. Hráči procvičují zastavení a start s kotoučem.	4 minuty
Průpravná část (opakování)	Rozdělte hráče do skupin podél stran kluziště. Každý hráč má kotouč. <ol style="list-style-type: none">Na signál vyrazí první hráč z každé skupiny do středu hřiště, kde zastaví čelem vlevo. Na další signál pokračuje až k mantinelu. Při návratu na druhou stranu zastavuje doprava. Opakujte 4krát na každou stranu.Na signál vykopne hráč kotouč před sebe na jeden metr pravou nohou, poté na jeden metr levou nohou a dále pokračuje až na konec hřiště. Opakujte 4krát.Na signál jede hráč s kotoučem do středu hřiště, kde začne kotouč kontrolovat nohama (několik metrů) a potom opět hokejkou. Opakujte 4krát.Hráči s kotoučem vystartují na druhý konec hřiště. Ve středu hřiště se levým kolenem dotknou ledu, při návratu pravým kolenem. Opakujte 4krát.Cvičení bez kotouče. Hráči vyrazí ke středu hřiště kde provedou obrát o 360° a pokračují na druhou stranu. Opakujte 4krát.Cvičení bez kotouče. Hráči vystartují jízdou vzad ke středu hřiště kde provedou obrát o 360° a pokračují na druhou stranu. Opakujte 4krát.	20 minut
Uvolňování hráče bez kotouče (opakování)	<ol style="list-style-type: none">Stejná organizace cvičení.Na signál provedou hráči start vpřed směrem do středu hřiště. Uprostřed zpomalí a opět zrychlí. Opakujte 4krát.Rozmístěte 5 kuželů do řady. Na signál vystartuje hráč na druhou stranu hřiště. U každého kuželu provedou hráči klamný pohyb tělem (naznačí pohyb doleva a pohyb provedou doprava atd.). Při návratu naznačí pohyb doprava a pohyb provedou doleva. Opakujte 4krát.	8 minut

TRÉNINK C-15



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Střelba krátkým švihem špičkou čepele (opakování)	<ol style="list-style-type: none"> Každý hráč má kotouč. Postavte hráče 7–8 metrů od mantinelu. Na signál hráči vystartují k mantinelu a zastaví asi jeden metr od mantinelu. Po zastavení hráč vystřelí. 	5 minut 
Přihrávání – bruslení (opakování) 	Rozdělte hráče do skupin podle obrázku vlevo. <ol style="list-style-type: none"> Na signál vystartuje X1 s kotoučem do středu hřiště a nahraje X2. X1 pak pokračuje na konec protější řady. X2 přijme přihrávku a dobruší do středu hřiště, odkud nahraje X3, atd. 	8 minut 
Přihrávka – Bruslení – Střelba (opakování) 	Cvičení ve třetinách. <ol style="list-style-type: none"> X1 a X2 se překříží. X1 přihraje X2. X1 a X2 se překříží. X2 nahraje X1. X1 nebo X2 vystřelí do mantinelu. Hráči se vrátí na konce protější řady. 	8 minut 
Čas her (opakování)	<ol style="list-style-type: none"> Hráči se postaví podél postranních mantinelů, každý hráč má kotouč. Trenér (hráč) je uprostřed hřiště. Na signál startuje hráč s kotoučem na druhý konec hřiště. Trenér (hráč) se snaží vypíchnout ostatním hráčům kotouč. Pokud hráč ztratí kotouč, přidá se na stranu chytače. Hráč, kterému jako poslednímu zůstane kotouč, je vítěz. 	7 minut 

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____



LEKCE C-16 – C-20

SPECIFICKÉ CÍLE

1. Tyto lekce jsou individuálně připraveny trenérem každého týmu.
2. Těchto pět lekcí slouží k opakování nácviku dovedností z lekcí C-1 až C-15.
3. V těchto lekcích také můžete čas využít pro:
 - a. testování
 - b. minihokej

KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

1. Je velmi důležité, aby byl trenér dobře připraven na trénink.
2. Jednotlivá cvičení volte tak, aby rozvíjela jednotlivé dovednosti. Můžete použít i cvičení, která jsou popsána v předchozích kapitolách C-1 až C-15.
3. Stručná osnovu, která by měla pomoci pro vytvoření tréninkového plánu, naleznete v následujících lekcích C-16 až C-20.

POMŮCKY

1. Záležít na trenérovi
2. Minimantinely



TRÉNINK C-16

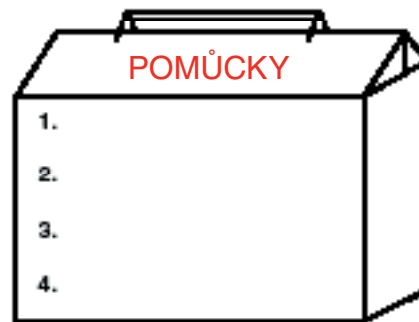


TRENÉR:

MUŽSTVO:

DATUM:

ČAS:



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část a. Volné bruslení b. Průpravná část		
Start vpřed	1. Lekce C-3.	
Zastavení z jízdy vpřed smykem	1. Lekce C-2.	



TRÉNINK C-16

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Vedení kotouče na místě	1. Lekce C-3.	
Slalom s kotoučem	1. Lekce C-7.	
Střelba švihem po ruce a přes ruku	1. Lekce C-7, C-8.	

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____

TRÉNINK C-17

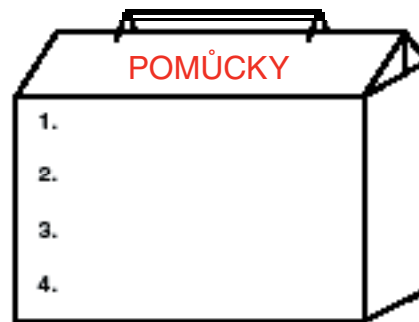


TRENÉR:

MUŽSTVO:

DATUM:

ČAS:



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část a. Volné bruslení b. Průpravná část		
Start z místa stranou	1. Lekce C-11.	
Odras a skluz	1. Lekce C-2.	



TRÉNINK C-17

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Bruslení s kotoučem	1. Lekce C-6.	
Přihrávka a zpracování kotouče po ruce a přes ruku	1. Lekce C-9, C-10.	
Bruslení a střelba	1. Lekce C-13.	

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____

TRÉNINK C-18

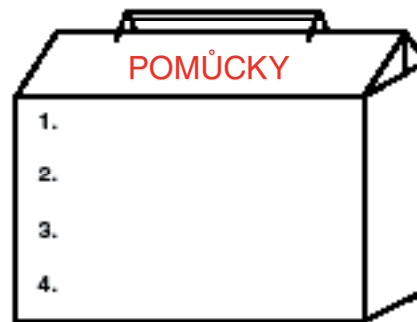


TRENÉR:

MUŽSTVO:

DATUM:

ČAS:



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část a. Volné bruslení b. Průpravná část		
Odras a skluz v jízdě vzad	1. Lekce C-6.	
Krátký oblouk	1. Lekce C-6.	



TRÉNINK C-18

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Přihrávka vzduchem	1. Lekce C-13.	
Bruslení a přihrávání	1. Lekce C-14.	

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____

TRÉNINK C-19

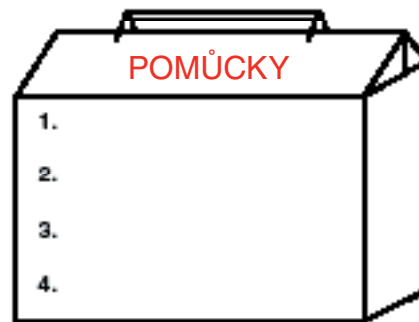


TRENÉR:

MUŽSTVO:

DATUM:

ČAS:



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část a. Volné bruslení b. Průpravná část		
Start z jízdy vzad překládáním	1 Lekce C-12.	
Zastavení na jedné brusli a „T – odraz“ při bruslení vzad	1. Lekce C-7.	



TRÉNINK C-19

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad	1. Lekce C-9.	
Přihrávka do jízdy	1. Lekce C-11.	
Uvolňování hráče bez kotouče	1: Lekce C-14.	

SHRNUTÍ LEKCE:

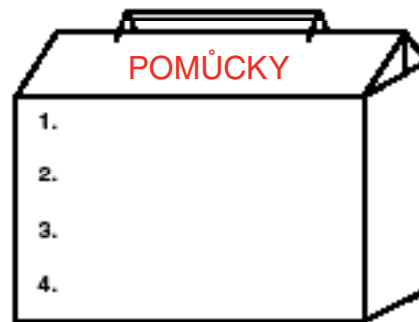
Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____

TRÉNINK C-20



TRENÉR: _____
MUŽSTVO: _____
DATUM: _____
ČAS: _____



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní částí a. Volné bruslení b. Průpravná část		
„V – zastavení“ při bruslení vzad	1. Lekce C-5.	
Překládání vpřed	1. Lekce C-5.	



TRÉNINK C-20

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Obrat z jízdy vzad o jízdy vpřed	1. Lekce C-10.	
Přihrávka o mantinel	1. Lekce C-12.	

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____

1. Mužstvo

2. Datum

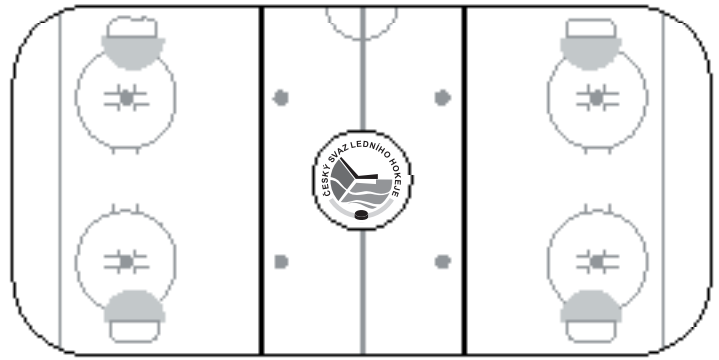
3. Číslo tréninkové jednotky

Obsah tréninku:

1. _____
2. _____
3. _____

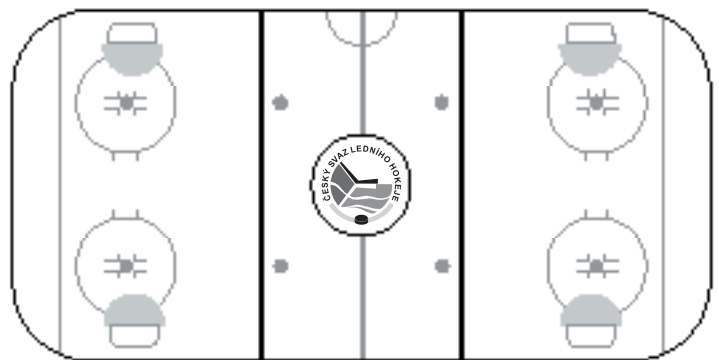
NÁZEV CVIČENÍ

KLÍČOVÉ BODY:



NÁZEV CVIČENÍ

KLÍČOVÉ BODY:



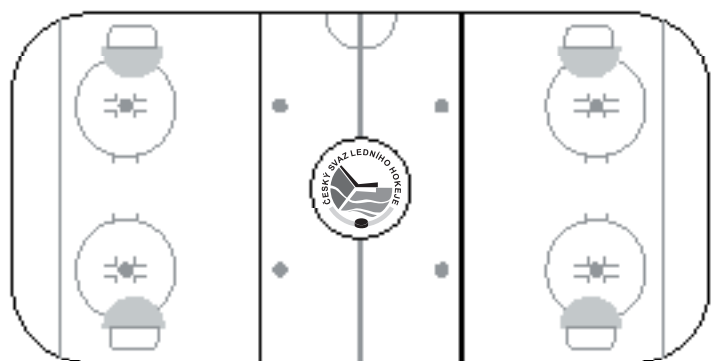
NÁZEV CVIČENÍ

KLÍČOVÉ BODY:

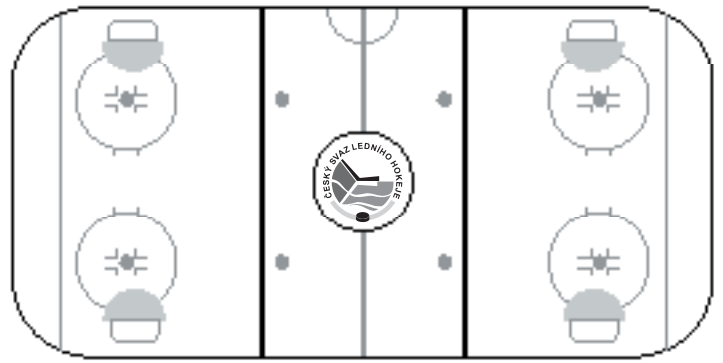


NÁZEV CVIČENÍ

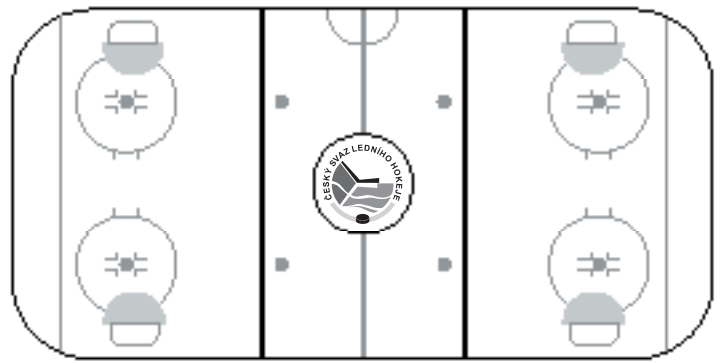
KLÍČOVÉ BODY:



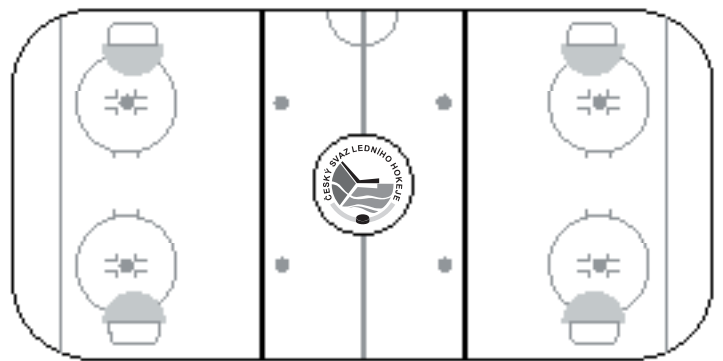
Blank template for a name tag or label, featuring a rounded rectangular header and a series of horizontal lines for text.



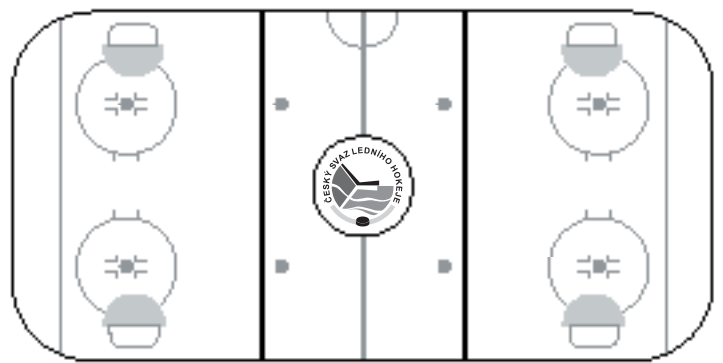
Blank template for a name tag or label, featuring a rounded rectangular header and a series of horizontal lines for text.



Blank template for a name tag or label, featuring a rounded rectangular header and a series of horizontal lines for text.



Blank template for a name tag or label, featuring a rounded rectangular header and a series of horizontal lines for text.



1. Mužstvo

2. Datum

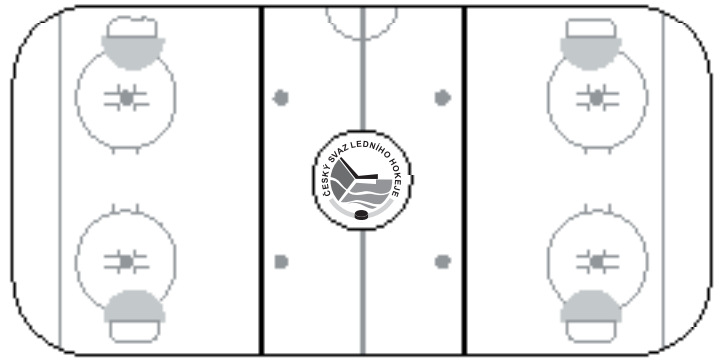
3. Číslo tréninkové jednotky

Obsah tréninku:

1. _____
2. _____
3. _____

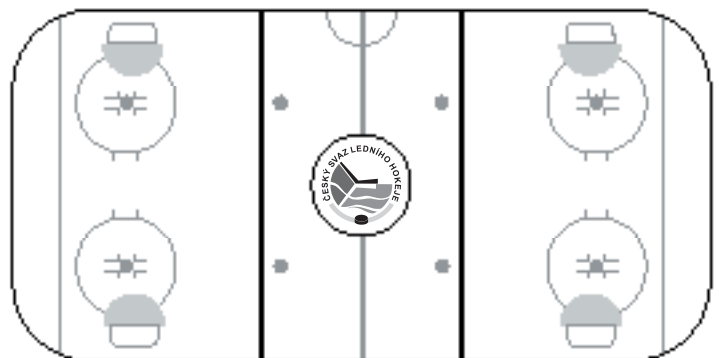
NÁZEV CVIČENÍ

KLÍČOVÉ BODY:



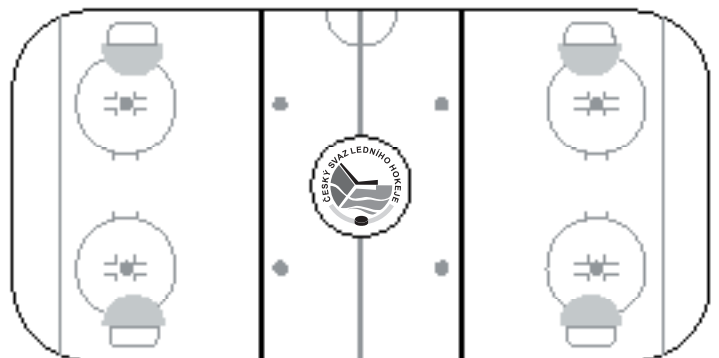
NÁZEV CVIČENÍ

KLÍČOVÉ BODY:



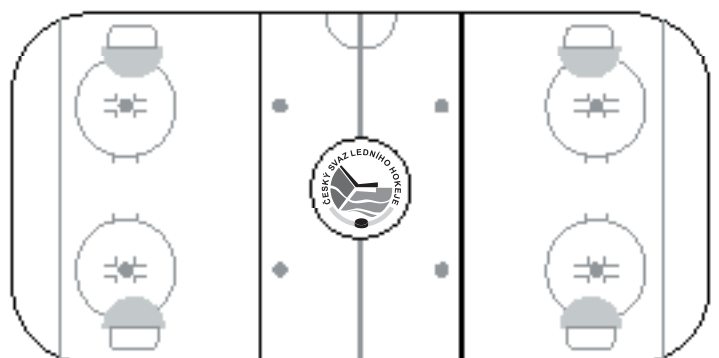
NÁZEV CVIČENÍ

KLÍČOVÉ BODY:



NÁZEV CVIČENÍ

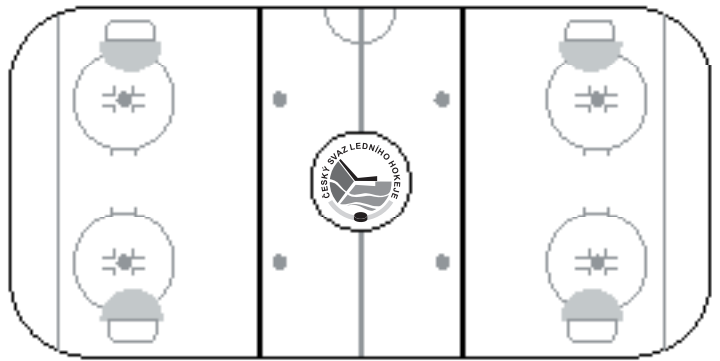
KLÍČOVÉ BODY:



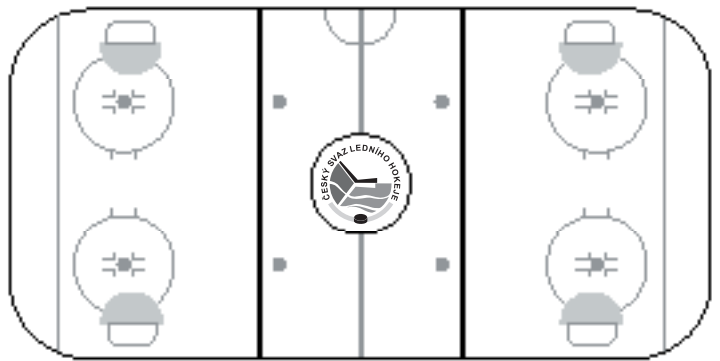
NÁZEV CVIČENÍ

KLÍČOVÉ BODY:

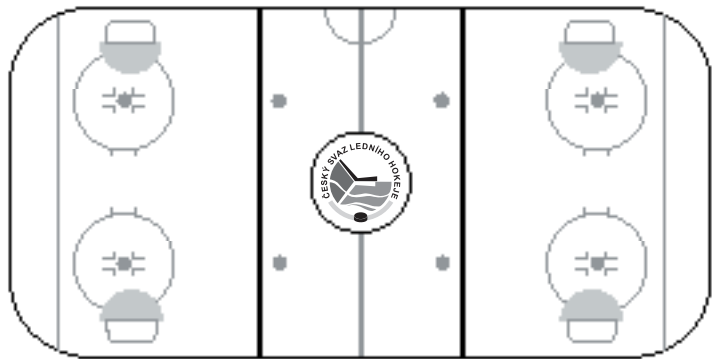
Blank lines for writing the exercise name and key points.



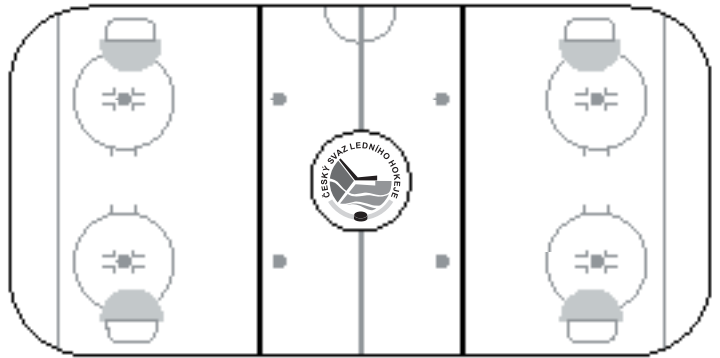
Blank lines for writing the exercise name and key points.



Blank lines for writing the exercise name and key points.



Blank lines for writing the exercise name and key points.



LEKCE D-1



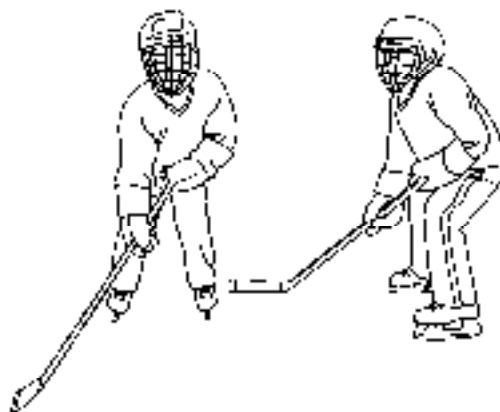
SPECIFICKÉ CÍLE

1. Zlepšit základní postoj, (Lekce A-1; B-1; C-1).
2. Zlepšit start vpřed, (Lekce B-3; C-3).
3. Zlepšit skluz na jedné noze, (Lekce A-2; B-1; C-1).
4. Zlepšit postoj pro vedení kotouče, (Lekce A-8; B-4; C-3).
5. Zlepšit vedení kotouče na místě, (Lekce A-8; B-4; C-3).

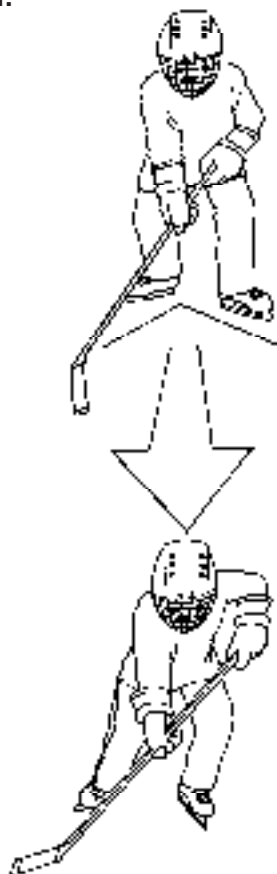
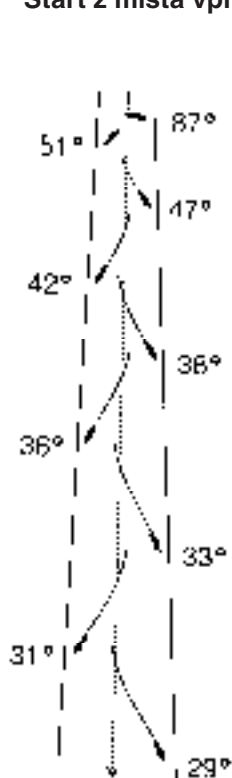
KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

1. Správný postoj:

- a. Brusle rovnoběžně v šířce ramen.
- b. Špičky bruslí směřují dopředu.
- c. Nohy pokrčeny v kolenu tak, aby byli v jedné přímce se špičkami bruslí.
- d. Tělo by mělo být lehce nakloněno kupředu.
- e. Hlava vzpřímená.
- f. Hůl držíme v obou pažích, čepel na ledě.



2. Start z místa vpřed:



- a. Hráči jsou v základním postavení, pokrčená kolena a předklon.
- b. Špičky bruslí jsou vytočeny ven do tvaru „V“. Váha se přenáší do špiček.
- c. Odraz je proveden střídavým nasazováním vnitřních hran levé a pravé nohy. První odraz každou nohou je krátký.
- d. Další dva odrazy jsou již delší. Při třetím a čtvrtém odrazu se úhel nože blíží k 35–40 stupňům.
- e. Brusle se pohybují nízko nad ledem pro rychlejší zotavení.
- f. Tělo se postupně narovná a rychlost se zvyšuje do maxima.
- g. Po šesti krátkých odrazech přechází hráč do prodlouženého skluzu.

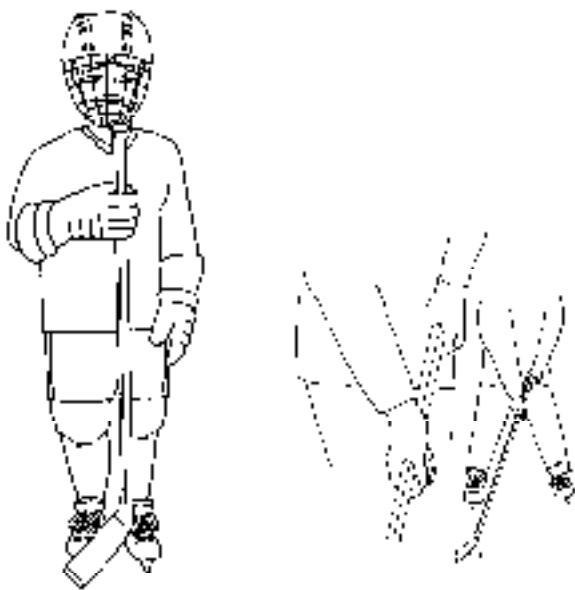
3. Skluz na jedné brusli:

Základním principem bruslení je, že jedna noha musí být pod těžištěm těla za všech okolností. Bruslení na jedné nebo druhé noze je nejčastějším hráčovým úkonem. Je proto nezbytné, aby se hráč naučil rovnováze a skluzu na jedné noze

- Čepel brusle na stojné noze je kolmo na led, ne na hranách.
- Udržte základní postoj na pomocné noze.
- Skluz v přímém směru.
- Časté chyby:
 - Základní postoj
 - Váha není přenesena dopředu na podpůrnou nohu.
 - Hráč je na vnitřní nebo vnější hraně brusle.



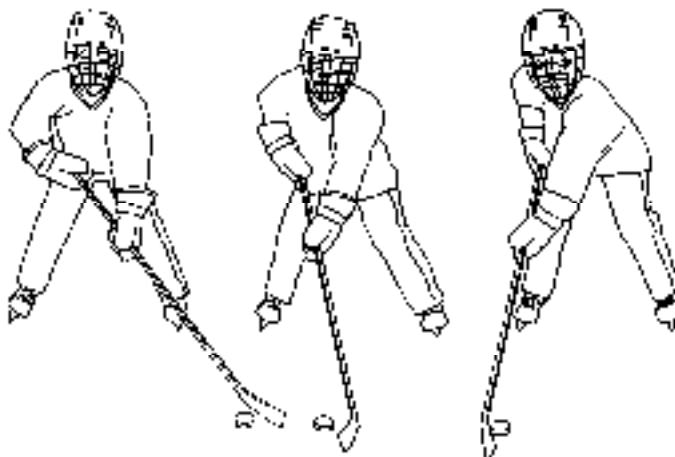
4. Postoj pro vedení kotouče:



- Délka hole
Hráčům na bruslích by měla hůl dosahovat do oblasti mezi klíční kostí a bradou proto, aby byl umožněn volný pohyb horní ruky.
- Úhel mezi čepelí a rukojetí
V základním postoji by měla čepel hole ležet celou plochou na ledě. Mladší hráči by měli mít juniorské hole, které mají užší rukojeť a kratší čepel.
- Uchopení hole
 - Horní ruka uchopí hůl na jejím konci
 - Dolní ruka uchopí hůl 20 až 30 cm pod vrchní rukou (v šíři ramen).
 - Palec a ukazovák by měli směřovat dolů do tvaru „V“.
 - Celá čepel hole je na ledě.
 - Hlavu držte vzpřímeně, periferním viděním sledujte kotouč.

5. Vedení kotouče na místě:

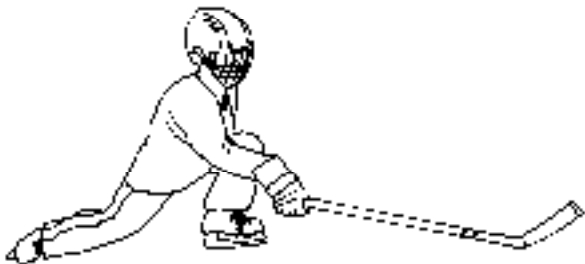
DOPLNIT



LEKCE D-1



6. Strečink třísel:



- Pravou nohu zanožte, přičemž levou nohu pokrčte v kolenní do úhlu 90° .
- Špička pravé nohy směřujte ven, vnitřní kotník se dotýká ledu.
- Hlavu mějte skloněnou, ramena vzpřímená.
- Výdrž 5–6 vteřin.
- Zopakujte s natažením druhé nohy.

9. Rotace trupu



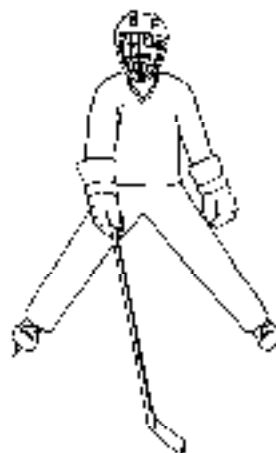
- Hráč uchopí hůl ze široka a umístí ji za krk na záda.
- Horní část těla natočí tak, aby čepel hole směřovala po směru jízdy.
- Potom otočí hůl o 180° tak, aby druhý konec hole směřoval po směru jízdy (rotace trupu).

7. Předklon:



- Hráč vzpaží.
- Pomalou provede předklon a dotkne se špiček bruslí. Nohy jsou napnuté.
- Výdrž 5–6 vteřin.

10. Strečink třísel:



- Brusle jsou celou plochou na ledě.
- Hráč roznožuje a dává nohy k sobě.

8. Přednožení:



- Uchopte hůl oběma rukama a předpažte.
- Střídavě zvedejte nohy a kolena se dotkněte hole.
- Cvičení provádíme v jízdě.

POMŮCKY

- Odlehčené kotouče
- Minimantinely



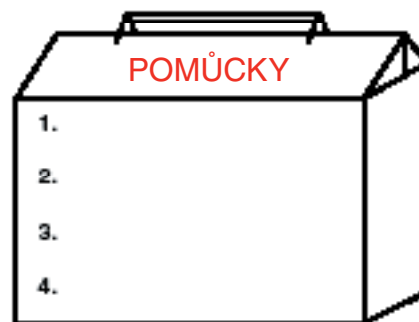
TRÉNINK D-1

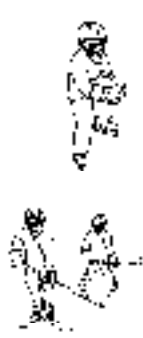



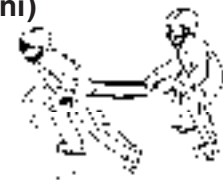

TRENÉR: _____

MUŽSTVO: _____

DATUM: _____





ČAS: _____

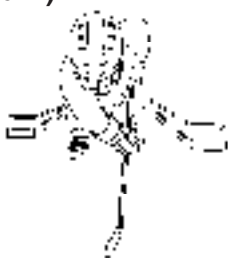


DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část 	Hráči bruslí vpravo a na signál provádí následující strečinková cvičení: a. Přitažení kolena ke hrudi. b. Protážení třísel. c. Předklon. d. Přednožení. e. Krouživé pohyby trupem. f. Úklony do stran g. Záklon, hokejka za hlavu	10 minut 
Průpravná část (opakování) 	Hráči jsou rozděleni do skupin podél hrazení. Všechna cvičení jsou prováděna přes šířku hřiště. 1. Jdou po špičkách bruslí. Od středu hřiště jdou po patách. Opakuj 2krát. 2. Běh na bruslích přes hřiště. Opakuj 2krát. 3. V jízdě na druhou stranu hřiště se hráči třikrát dotknou pravým kolenem ledové plochy. Při zpáteční cestě se dotknou levým kolenem. Opakuj 2krát na každou nohu. 4. Stejně cvičení, ale hráči se střídavě dotýkají pravým a levým kolenem. Opakuj 2krát. 5. Předpaží pravou ruku a levou nohu třikrát předkopnou co nejvýše. Potom třikrát zakopávají. Opakuj 2krát pro každou nohu. 6. Bruslí co nejrychleji. Uprostřed přejdou do skluzu a třikrát vyskočí do výšky. Hráči musí dopadnout na obě brusle. Opakuj třikrát.	15 minut 
Základní postavení (zlepšování) 	1. Zopakujte a předvedte klíčové body. 2. Hráči jsou zády k sobě a stojí podél hrazení. Drží si navzájem hole. První táhne spoluhráče na druhou stranu. Tažený hráč zaujme základní postavení pro jízdu vpřed. Zpět výměna rolí. Každý hráč provádí cvičení 2krát.	4 minuty 

TRÉNINK D-1




DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Start z místa vpřed (zlepšování)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zopakujte a předvedte klíčové body. 2. Stejná organizace jako u cvičení 2. 3. Na signál první z každé skupiny vytočí obě nohy do pozice „V“ a vystartuje jízdou vpřed. Uprostřed hřiště zastaví. Na další signál opět vystartuje a jede až k mantinelu. Opakuj 3krát. 4. Cvičení „Tučňáka“ pro start z místa. <ol style="list-style-type: none"> a. Vytočení bruslí do pozice „V“ - 80–85 stupňů ve směru startu. b. Kolena pokrčena c. Těžiště je na přední části vnitřních hran bruslí. Paty jsou zvednuté. d. Přejdi hřiště v této pozici. e. Hráči přejdou hřiště dvakrát. 	8 minut 
Jízda skluzem na jedné noze. (zlepšování)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zopakujte a předvedte klíčové body. 2. Stejná organizace jako u předchozího cvičení. 3. Hráči vystartují od mantinelu. Uprostřed přejdou do skluzu na jedné brusli. Snaží se udržovat přímý směr. 4. Na druhou stranu si vymění nohy. 5. Opaku 4krát na každou nohu. 	5 minut 
Vedení kotouče – postavení (zlepšování)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zopakujte a předvedte klíčové body. 2. Hráči se postaví do základního postavení. 3. Provádí cvičení bez kotouče: <ol style="list-style-type: none"> a. Driblink krátký, dlouhý. b. Vedení kotouče od sebe a k sobě po ruce. c. Vedení kotouče od sebe a k sobě přes ruku. 	3 minuty 
Vedení kotouče na místě (zlepšování)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Každý hráč má kotouč. 2. Provádíme driblink. Když je kotouč na levé straně přeneseme těžiště na levou nohu. Pokud je kotouč na pravé straně, přeneseme těžiště na pravou nohu. 3. Kotouč je na forhendové straně. Hráči pohybují kotoučem od sebe a k sobě. 4. To samé na bekhendovou stranu. 5. Hráči používají pouze horní ruku a kontrolují kotouč jednou rukou. 	7 minut 





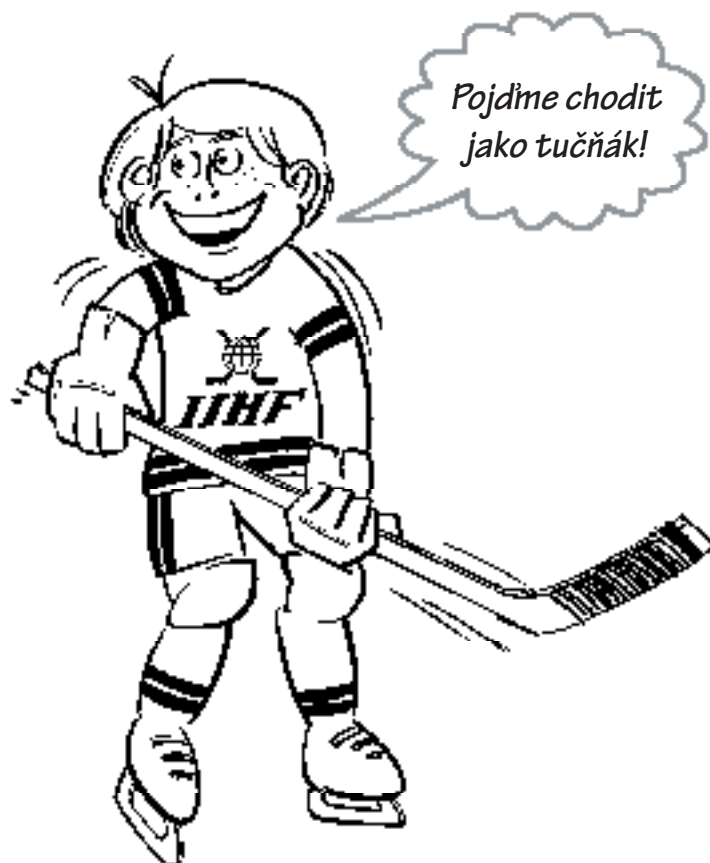
TRÉNINK D-1

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Čas her - Štafeta	<ol style="list-style-type: none">Hráči jsou rozděleni do mužstev.Na signál vystartují a uprostřed přejdou do skluzu na levé brusli. U mantinelu zastaví a provedou 5krát sed-leh, vystartují zpět, uprostřed přejdou do skluzu na pravé noze, u mantinelu provedou 5 kliků a předají štafetu dalšímu hráči.	8 minut 

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____



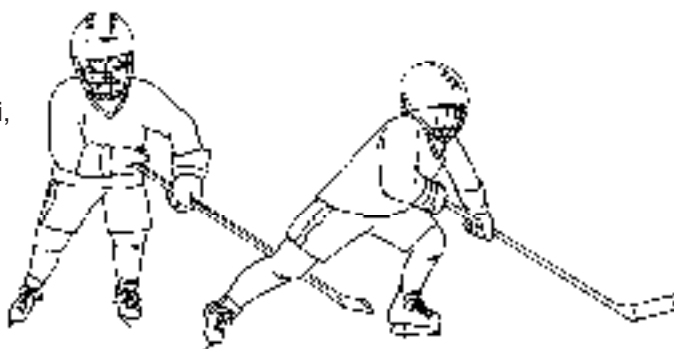
SPECIFICKÉ CÍLE

1. Zlepšit start vpřed, (Lekce D-1).
2. Zlepšit skluz na jedné noze, (Lekce D-1).
3. Zlepšit vedení kotouče na místě, (Lekce D-1).
4. Zlepšit odraz a skluz, (Lekce A-4; B-2; C-2).
5. Zlepšit zastavení z jízdy vpřed smykem (vytočením), (Lekce B-5, C-2).
6. Zlepšit přihrávání a zpracování přihrávky, (Lekce A-12, A-13, B-12, C-9, C-10).

KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

1. Odraz a skluz:

- a. Bruslení je série odrazů a skluzů střídavě oběma nohama. Rychlost se získá rychlými, krátkými odrazy. Po získání rychlosti se frekvence snižuje a cyklus odraz – skluz se prodlužuje.
- b. Vytočte špičku přední nohy vně (35–40 stupňů).
- c. Tlačte brusli dolů, do strany a dozadu.
- d. Pro zesílení odrazu, využijte odrazovou nohu co nejvíce (od kyčle ke špičkám). Finální odraz jde přes špičky brusle.
- e. Když je odraz dokončen, váha je přenesena na přední nohu a odrazová noha se lehce zvedne z ledu.

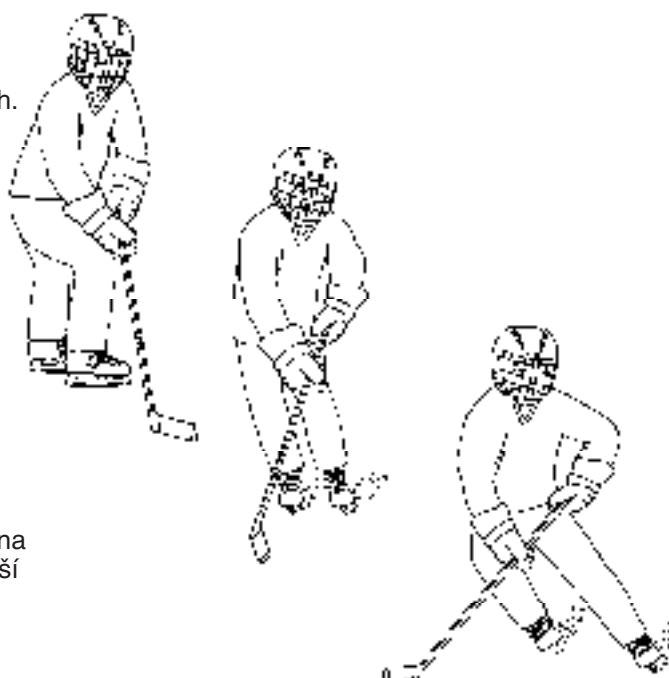


- b. Odrazová noha se vrací k přední noze. Udržuj nohu blízko ledu. Následuje uvolnění této nohy.
- c. Nyní jste připraveni začít odraz druhou nohou.

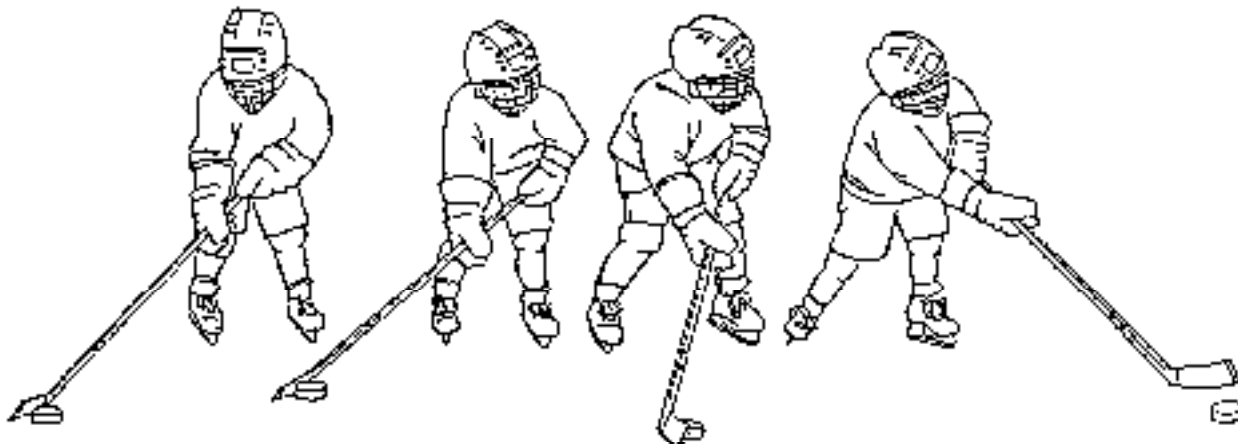
2. Zastavení z jízdy vpřed smykem (vytočením):

Umožní rychlejší zastavení než zastavení jednostranným pluhem.

1. Hráč jede jízdou vpřed skluzem na obou bruslích.
2. Základní postoj - hlava je zvednutá, kolena pokrčená, záda rovná a brusle od sebe vzdáleny na šířku ramen.
3. Pro zastavení se hráč tělem natočí bokem ke směru jízdy přetočením těla v pravém úhlu proti směru jízdy.
4. Zastavení začíná natočením ramen. Poté následuje natočení boků a nohou.
5. Natočení boků způsobí, že vnější noha se vytočí do brzdné pozice. Vnitřní noha pak funguje jako osa k obratu do brzdné pozice. Brusle jsou od sebe vzdáleny na šířku ramen. Vnitřní brusle je lehce předsunuta před vnější bruslí. Váhu rovnoměrně rozložte na obě brusle.
6. Důrazně natáhněte nohy, zatímco vyvinete tlak na přední část bruslí. Používáme vnitřní hranu vnější brusle a vnější hranu vnitřní brusle.
7. Udržujte hlavu a ramena rovně.
8. Hůl držíme oběma rukama.



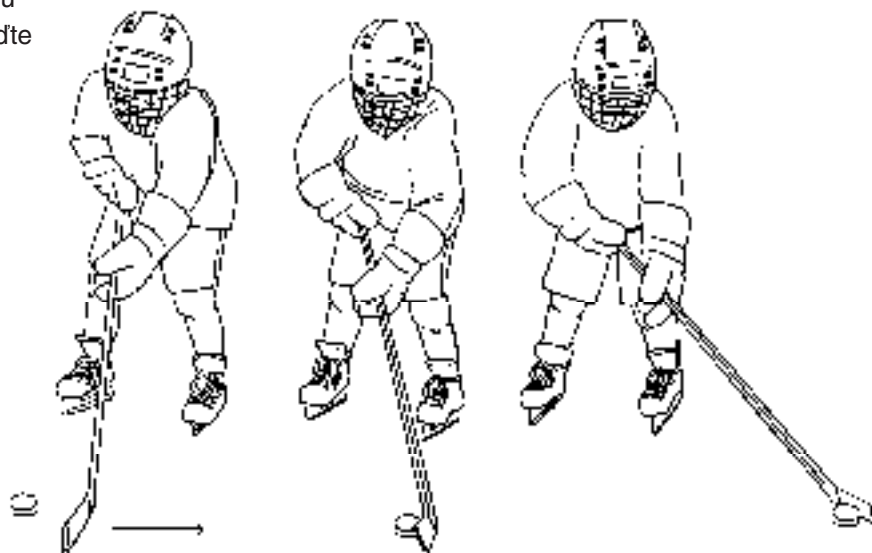
3. Přihrávka švihem po ruce:



- Základní postavení jako při nácvičování vedení kotouče.
- Pohyb kotouče začíná za tělem. Kotouč je umístěn uprostřed čepel.
- Čepel hole by měla být v pravém úhlu směrem k cíli přihrávky.
- Veškerá tělesná hmotnost je přenesena na zadní nohu.
- Hlava je zvednutá a sleduje cíl. Hráč naváže vizuální kontakt s příjemcem přihrávky.
- Švihnutím obou paží přihrájeme kotouč. Horní ruka provádí pohyb k tělu a spodní od těla.
- Ruce i hůl dokončují pohyb (nad ledem) i po provedení přihrávky.
- Hráč přenesení váhu ze zadní nohy na přední, jakmile kotouč opustí čepel hole.
- Vždy buďte připraveni přihrávku přijmout.

4. Zpracování přihrávky po ruce:

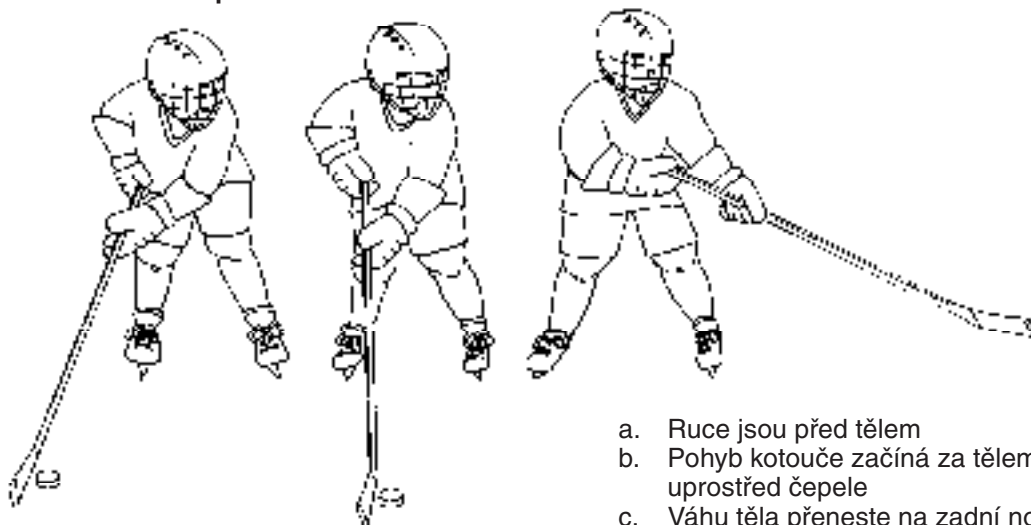
- Hlava je zvednuta a sleduje kotouč, hráč naváže vizuální kontakt s přihrávajícím hráčem.
- Čepel hole se neustále dotýká ledu, čímž hráč vytvoří dobrý cíl pro přihrávku.
- Čepel hole je v pravém úhlu vůči přihrávce.
- Jakmile se kotouč dotkne hole, hráč ztlumí kotouč pohybem paží trochu dozadu.
- Po zpracování přihrávky buďte připraveni opět přihrát.



LEKCE D-2



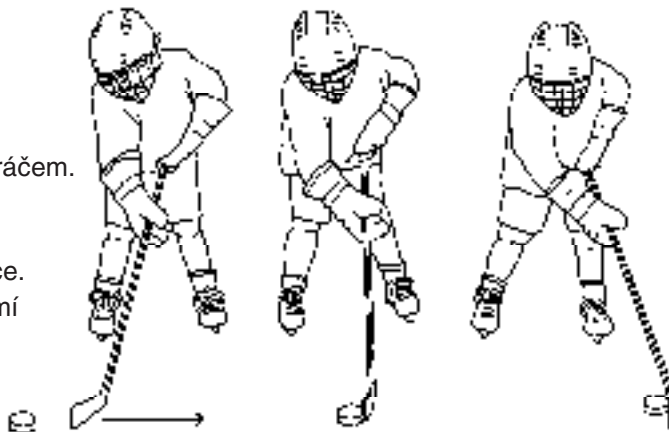
5. Přihrávka švihem přes ruku:



- Ruce jsou před tělem
- Pohyb kotouče začíná za tělem a je umístěn uprostřed čepel
- Váhu těla přeneste na zadní nohu.
- Hlava je zvednutá a sleduje cíl. Hráč naváže vizuální kontakt s příjemcem přihrávky.
- Čepel hole je trochu nakloněna ke kotouči
- Švihnutím paží provedeme přihrávku
- Váhu přeneseme na přední nohu.
- Zápěstí je uvolněné
- Po provedení přihrávky pohyb paží dokončí tuto činnost.
- Vždy budete připravení přijmout přihrávku.

6. Zpracování kotouče přes ruku:

- Hlava je zvednuta a sleduje kotouč, hráč naváže vizuální kontakt s přihrávajícím hráčem.
- Čepel hole se neustále dotýká ledu, čímž hráč vytvoří dobrý cíl pro přihrávku.
- Čepel hole je v pravém úhlu vůči přihrávce.
- Jakmile se kotouč dotkne hole, hráč ztlumí kotouč pohybem paží trochu dozadu
- Po zpracování přihrávky budete připraveni opět přihrát.



POMŮCKY

- Odlehčené kotouče
- Náhradní hokejky
- Minimantinely



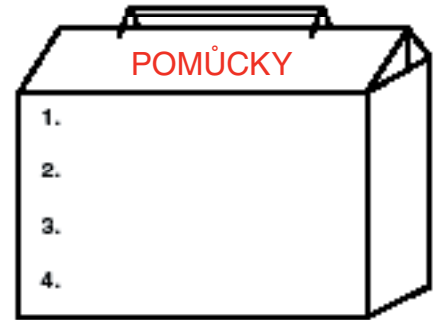
TRÉNINK D-2

TRENÉR: _____

MUŽSTVO: _____

DATUM: _____








ČAS: _____



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část	Hráči bruslí vpravo. Jednu rovinku jedou skluzem na jedné noze, druhou rovinku na opačné.	4 minuty
Průpravná část (opakování) Jízda skluzem na jedné brusli (opakování) 	Hráči jsou rozděleni do skupin podél hrazení. Všechna cvičení jsou prováděna přes šířku hřiště. <ol style="list-style-type: none">Na signál hráči bruslí do středu hřiště a předpaží. Pravým kolenem se dotknou hole a pokračují skluzem na jedné noze až ke hrazení. Snaží se udržet přímý směr. Zpět nohy vymění. Opakuj dvakrát.Protažení třísel.Hráči jedou skluzem na pravé noze. Zanožením levé nohy protahujeme třísla. Hráči se snaží, aby byly obě nohy natažené. Potom se hráči předkloní ke špičce pravé brusle. Zpět nohy vymění. Opakuj dvakrát.Při jízdě skluzem na jedné noze, podřep. Zpět výměna. Opakuj dvakrát.Protažení paží: hráči drží hokejku ze široka ve vzpažení. Pohybem paží přes hlavu si položí hůl na ramena a zpět. Zpět výměna. Opakuj dvakrát.Uprostřed hřiště hráči jedou skluzem na jedné noze a provádí „cik-cak“ pohyby bruslí (přenos z vnitřní na vnější hranu brusle). Zpět výměna. Opakuj dvakrát	20 minut
Odras a skluz (zlepšování)	<ol style="list-style-type: none">Zopakujte a předvedte klíčové body.Stejná organizace jako u předchozího cvičení.Hráči bruslí přes hřiště. Odras nohy musí být maximální do napnuté nohy. Hráči zůstanou v pozici asi 2–3 vteřiny než přejdou do dalšího odrasu.	5 minut


TRÉNINK D-2



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Zastavení smykem (zlepšování)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zopakujte a předvedte klíčové body. 2. Stejná organizace jako u cvičení 2. 3. První hráč z každé skupiny vystartuje a uprostřed hřiště zastaví smykem doleva. Na signál opět vystartuje a u mantinelu zastaví smykem doleva. 4. Na druhou stranu hráči provedou zastavení na pravou stranu. 5. Opakuj třikrát na každou stranu. 	5 minut 
Přihrávání a zpracování po ruce a přes ruku (zlepšování) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hráči jsou ve skupinách po čtyřech a vytvoří čtverec. 2. Hráči si přihrávají kotouč ve směru doprava a doleva. 3. Použijte přihrávku a zpracování kotouče po ruce a přes ruku. 	5 minut 
Start vpřed (zlepšování) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zopakujte a předvedte klíčové body. 2. Položte 3–4 hokejky na led podle obrázku. 3. Rozdělte hráče do skupin podle výšky a dovedností. 4. Vzdálenost mezi holemi se zvětšuje. 5. Postavení hráče je těsně u první hole. 6. Hráč vytočí obě špičky do tvaru „V“. 7. Pravou nohou přeskochí první dvě hole. 8. Dále pokračuje podle obrázku. 	6 minut 
Vedení kotouče na místě (zlepšování) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zopakujte a předvedte klíčové body. 2. Každý hráč má kotouč. Rukavice jsou položeny na ledě před hráčem. Hráč kontroluje kotouč při pohybu kotouče ve směru osmičky. 3. Prováděj pohyb oběma směry. 	4 minuty 



TRÉNINK D-2

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Čas her - Štafeta	<ol style="list-style-type: none">Hráči jsou rozděleni do družstev. Družstva jsou rozmístěna podél hrazení.Na signál hráči vystartují a uprostřed padnou na kolena, vyskočí a pokračují na druhou stranu. U mantinelu zastaví skluzem a provedou třikrát sed – leh. Zpět uprostřed zastaví, provedou kotoul a pokračují k mantinelu, kde předají štafetu dalšímu hráči. (před kotoulem hráči musí zastavit!!!)	8 minut 

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____



LEKCE D-3

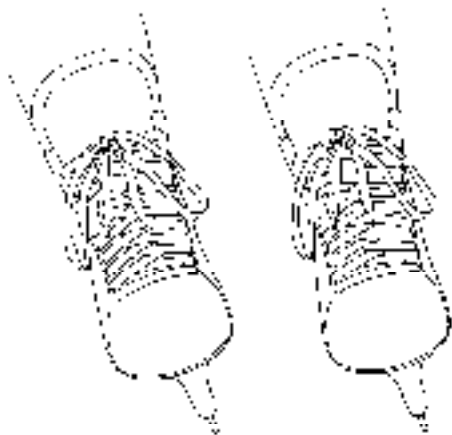


SPECIFICKÉ CÍLE

1. Zlepšit odraz a skluz, (Lekce D-2).
2. Zlepšit zastavení z jízdy vpřed smykem (vytočením) (Lekce D-2).
3. Zlepšit přihrávání a zpracování přihrávky, (Lekce D-2).
4. Zlepšit kontrolu hran, (Lekce B-3, C-1).
5. Zlepšit kontrolu kotouče pomocí brusle, (Lekce B-11, C-4).
6. Zlepšit krátký oblouk, (Lekce B-9, C-6).

KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

1. Kontrola hran:



Hráči musí být schopni používat vnitřní a vnější hrany bruslí. Při jízdě slalomem (dvojnovka) skluzem na obou bruslích, jede hráč na pravé vnější hraně a na levé vnitřní hraně.

2. Kontrola kotouče pomocí brusle:



- a. Vytočte špičku brusle tak, aby bylo možné kontrolovat kotouč.
- b. Hráči by se měli zrakem kontrolovat kotouč co nejméně.
- c. Kotouč udržujte do jednoho metru od bruslí.

3. Krátký oblouk:

Krátký oblouk umožňuje hráči změnu směru na velmi omezeném prostoru a ušetřit co nejvíce energie.



- Do nájezdu se hráč dostane ve skluzu.
- Hlavu má zvednutou, kolena pokrčená a nohy rozkročené na šíři ramen.
- Brusle jsou za sebou (špička k patě) na straně, kam chceme zatočit.
- Hráč natočí hlavu i ramena do požadovaného směru.
- V bocích se důkladně nakloní do půlkruhu, který za sebou zanechají brusle.
- Hmotnost těla by měla být rovnoměrně rozdělena na obě nohy. Tlak je na vnější hraně přední nohy a na vnitřní hraně druhé nohy.
- Aby bylo možné začít zrychlení v přešlapování, měli by být brusle blízko u sebe a těžiště před bruslemi.
- Hráč nesmí sedět na patách
- Po dokončení oblouku následuje překládání pro zrychlení. Zadní (vnější) nohu přeložíme přes přední (vnitřní) nohu, abychom z oblouku zrychlili.

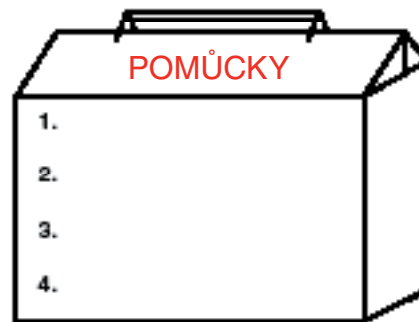
POMŮCKY

- Odlehčené kotouče
- Kužele
- Minimantinely

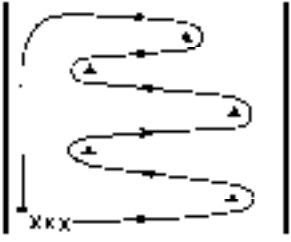
TRÉNINK D-3



TRENÉR: _____
MUŽSTVO: _____
DATUM: _____
ČAS: _____



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část	Hráči bruslí vpravo a provádí zastavení skluzem vlevo i vpravo.	2 minuty
Průpravná část (opakování) 	Hráči jsou rozděleni do skupin u postranních mantinelů. Všechna cvičení jsou prováděna přes šířku hřiště. <ol style="list-style-type: none"> Hráči provádějí strečinková cvičení. <ol style="list-style-type: none"> Protahování třísel – obě nohy. Předklon v jízdě vzad Rotace trupu Záklon, hůl za hlavu Start od mantinelu a skluz na levé noze. Hůl v předpažení. Pravou nohou se hráč dotkne hole a pokračuje v jízdě na druhou stranu (noha je stále překopnutá). Na druhou stranu si vyměníme nohy. Prováděj dvakrát na každé noze. Jízda vpřed pomocí odrazů pravou nohou. Odrazy provádějte s maximálním úsilím do úplného protažení odrazové nohy. Zpět odrazy levou nohou. Opakuj 3krát na každou nohu. Brusli co nejrychleji a přejdi do skluzu na obou bruslích. Uprostřed se hráč odrazí a nad ledem se otočí do jízdy vzad. Hráč dopadne na obě brusle. Opakuj 3krát. Na znamení hráč si klekne na obě kolena a okamžitě přejde do základního postavení. Opakuj 3krát. 	18 minut
Kontrola kotouče bruslí (zlepšování)	<ol style="list-style-type: none"> Zopakujte a předvedte klíčové body. Stejná organizace jako v průpravné části. Hráči přebuslí hřiště a kontrolují kotouč bruslemi. Snaž se pohybovat kotoučem ze strany na stranu. Zopakujte dvakrát. <p>Hráči přebuslí hřiště nakopáváním kotouče dopředu před sebe (asi 1 metr). Střídej nohy a opakuj 4krát.</p>	5 minut

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Kontrola hran (zlepšování)	<ol style="list-style-type: none"> Zopakujte a předvedte klíčové body. Hráči jsou rozděleni do kruhů pro vhadzování. <ol style="list-style-type: none"> Hráči se rozjedou kolem kruhu a jedou skluzem na levé brusli. Změna směru, ale opět jízda skluzem na levé noze. Jízda na pravé brusli v obou směrech. 	6 minuty
Krátký oblouk (opakování) 	<ol style="list-style-type: none"> Zopakujte a předvedte klíčové body. Rozdělte hráče do třetin a kužele postavte podle obrázku. Hráči vystartují a projedou slalomem (krátký oblouk) mezi kužely. Při návratu hráči zastaví skluzem. Stejně cvičení s kotoučem. Opakuj 2krát. 	6 minut
Přihrávání a příjem přihrávky po ruce. (zlepšování)	<ol style="list-style-type: none"> Hráči jsou ve dvojicích asi 5–6 metrů od sebe. <ol style="list-style-type: none"> Hráč A přihrává po ruce. Hráč B přijímá kotouč přes ruku. Hráč B přihrává po ruce. Hráč přijímá kotouč přes ruku. <p>Při změnách hráč neustále sleduje spoluhráče.</p>	6 minut
Start z místa vpřed a zastavení smykem (zlepšení)	<ol style="list-style-type: none"> Stejná organizace jako u cvičení 2. Hráči startují z místa a uprostřed hřiště zastaví skluzem doprava. Na signál opět vystartují a zastaví u mantinelu. Na druhou stranu zastaví doleva. 	5 minut
Odrážení a skluz (zlepšování)	<ol style="list-style-type: none"> Hráči mění délku odrazu. Hráči startují od mantinelu na druhou stranu. 	5 minut

TRÉNINK D-3

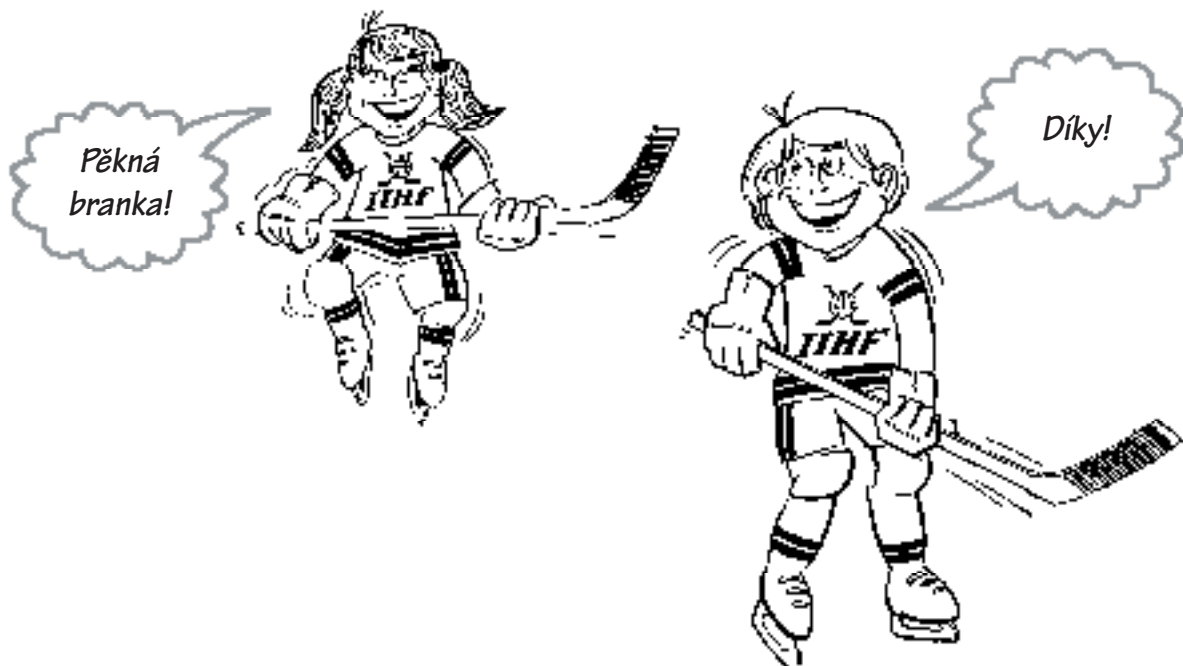


DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Utkání	<ol style="list-style-type: none">1. Minihokej2. Hra ve třetinách.3. Použij kužele jako branky.4. Branka platí když se kotouč dotkne kužele.5. Hraje se bez brankařů.	7 minut 

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____

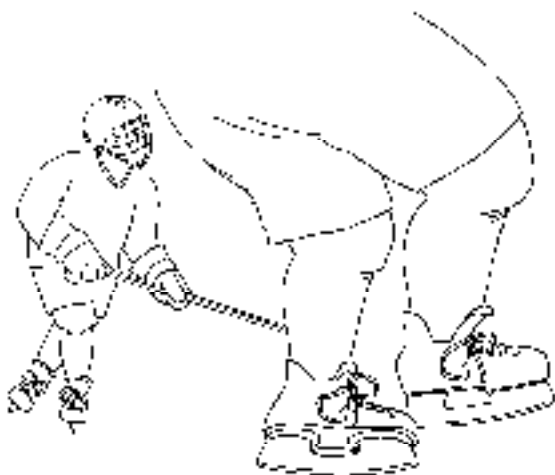


SPECIFICKÉ CÍLE

1. Zlepšit kontrolu hran, (Lekce D-3).
2. Zlepšit kontrola kotouče pomocí brusle, (Lekce D-3).
3. Zlepšit krátký oblouk, (Lekce D-3).
4. Zlepšit překládání vpřed, (Lekce B-5, C-5).
5. Zlepšit postavení pro pohyb jízdy vzad, (Lekce A-5, B-6, C-4).
6. Zlepšit „C – oblouk“ pro začátek bruslení vzad, (Lekce A-6, B-6, C-5).
7. Zlepšit bruslení s kotoučem, (Lekce A-8, B-5, C-6).

KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

1. Překládání vpřed:



Tato technika se používá pro zvýšení rychlosti při jízdě v obloucích.

- a. Bruslení v kruzích.
- b. Zatlačte vnější brusli ven do strany a udržujte kontakt brusle s ledem do doby, než je noha plně natažena.
- c. Natočte se do kruhu pro vyhazování od pasu nahoru, natlačením boků směrem do kruhu a udržením vnitřního ramene nahoře.
- d. Po natažení nohy, přesuňte vnější brusli přes vnitřní. Vnější brusle je trochu předsunutá ve směru nohy vnitřní.
- e. Vnitřní noha se odráží protažením nohy za nohu vnější. Pro odraz se využije vnější hrana vnitřní brusle.
- f. Poté co je noha plně natažena, rychle ji vraťte do původní pozice pod tělo za vnější brusli.
- g. Tyto kroky pravidelně opakujte se stejným důrazem.
- h. Zopakujte v obou směrech.

2. Postoj pro bruslení jízdou vzad:

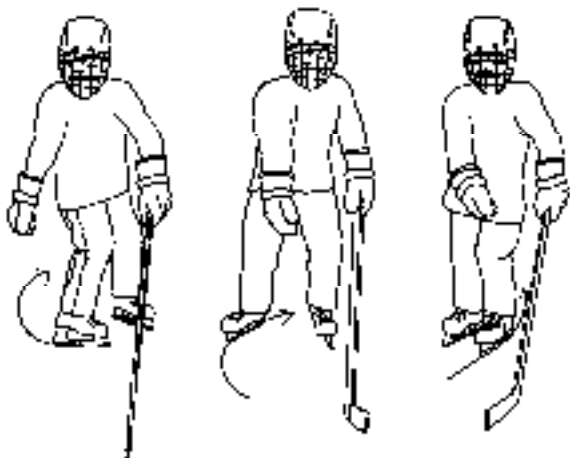


- a. Postoj pro bruslení vzad je podobný sedu na židli.
- b. Kolena jsou pokrčená a záda rovná.
- c. Chodidla i kolena jsou od sebe vzdálena na šířku ramen.
- d. Těžiště je níže.
- e. Hlavu nechte zvednutou, mějte vypnutá prsa, ramena dozadu.
- f. Rovnoměrně rozdělte svou tělesnou hmotnost na obě brusle.

LEKCE D-4



3. „C – oblouk“ pro začátek bruslení vzad:



- Začněte ze základního postoje.
- Otočte patu pravé nohy (řídící noha) co nejvíce směrem ven. Rotace nohy v kyčelním kloubu směřuje dovnitř.
- Z podřepu a tlakem do ledu protáhni nohu, noha opíše půlkruh, vnitřní hrana brusle se zařízne do ledu, váha je na řídící noze.
- Finální odraz přichází od špičky, když je kotník ve flexi.
- Navraťte pravou brusli na její původní místo, tedy vedle levé brusle.
- Pravá noha (podpůrná noha) musí zůstat přesně pod hráčovým tělem.
- Zopakujte i s levou nohou.

4. Bruslení s kotoučem:



- Popište a ukažte hráčům „periferní vidění“.
- Bruslete s kotoučem a dívejte se před sebe. Na začátku dovolíme hráčům podívat se dolů a tak kontrolovat kotouč.
- Pomocí periferního vidění kontrolujte kotouč.
- Kotouč udržujte před sebou.
- Ruce jsou před tělem.

POMŮCKY

- Odlehčené kotouče
- Minimantinely



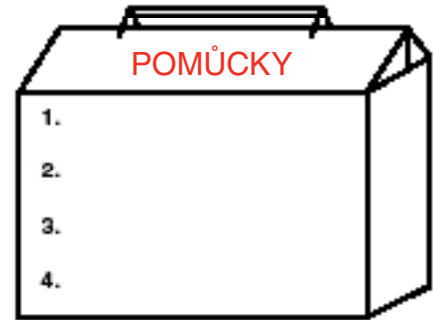
TRÉNINK D-4

TRENÉR: _____

MUŽSTVO: _____

DATUM: _____







ČAS: _____



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část	Hráči bruslí vpravo a koncentrují se na rytmus odraz – skluz v jízdě vpřed.	3 minuty
Průpravná část (opakování)	Hráči jsou rozděleni do skupin u postranních mantinelů. Všechna cvičení jsou prováděna přes šířku hřiště. <ol style="list-style-type: none">Obrat o 360° - hráči startují vpřed a uprostřed hřiště provedou obrat. Po obratu zrychlí a bruslí na druhou stranu. Hráč drží hůl v obou pažích, čepel na ledě. Zpět provádějí hráči obrat na druhou stranu. Opakuj 3krát.Protahování třísel – hráči provádějí „buřtíky“ v jízdě vpřed. Zpět v jízdě vzad. Opakuj 2krát.Jízda skluzem v dřepu. Uprostřed hřiště hráči zvednou nohu před sebe (přednoží) a snaží se udržet rovnováhu a přímý směr. Zpět na druhé noze. Opakuj 2krát.Vykopnutí a překládání - Hráči drží hůl v předpažení. Vykopnou pravou nohu k pravé ruce. Při návratu se pravá noha překládá přes levou nohu. Levou nohou vykopneme k levé ruce a při návratu předkládáme levou nohu přes pravou. Opakuj 2krát.	15 minut
Kontrola hran (zlepšování)	Hráči jsou ve dvojicích rozmístěni podél hrazení. Stojí za sebou a drží si navzájem hokejky. První hráč táhne druhého hráče. Zpět výměna rolí. Každý hráč provede 2krát.	5 minut


TRÉNINK D-4



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Bruslení s kotoučem (zlepšení)	<p>Stejná organizace jako u cvičení 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> Hráči s kotoučem provádějí v jízdě vpřed následující cvičení: <ol style="list-style-type: none"> vedení kotouče driblinkem (krátký, dlouhý). vedení kotouče – kontrola kotouče bruslemi – vedení kotouče. Vedení kotouče – kopnutí kotouče bruslí – posunutí kotouče rukou – vedení kotouče. 	<p>10 minut</p> 
Krátký oblouk (opakování)	<ol style="list-style-type: none"> Hráči jsou v rohu hřiště. Zopakujte a předvedte klíčové body. Na znamení hráči projedou slalomem dráhu, která je vyznačena pomocí kuželů. Opakuj 3krát. Stejně cvičení s kotoučem. 	<p>6 minut</p> 
Bruslení vzad – postavení (zlepšování)	<ol style="list-style-type: none"> Zopakujte a předvedte klíčové body. Hráči zaujmou základní postavení pro jízdu vzad. Provádíme opravu. 	<p>2 minuty</p> 
Jízda vzad – „C-oblouk“ (zlepšování) 	<p>Hráči jsou ve dvojicích čelem k sobě a drží si navzájem hole. Jeden hráč jede jízdou vzad a táhne za sebou druhého hráče. Po získání rychlosti druhý hráč přibrzduje bruslí. Odpor nesmí být velký, aby hráč nemusel zastavit. Hráči si vymění role. Každý hráč opakuje 3krát.</p>	<p>6 minut</p> 
Překládání vpřed	<ol style="list-style-type: none"> Zopakujte a předvedte klíčové body. Hráči startují z rohů hřiště. Hráči překládají jízdou vpřed kolem kruhů pro vyhazování (2krát kolem každého kruhu). Cvičení provádí nejednou 4 hráči. Opakuj 3krát. Stejně cvičení, ale s kotoučem. 	<p>6 minut</p> 



TRÉNINK D-4

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Hra	<ol style="list-style-type: none">1. Minihokej2. Hra ve třetinách.3. Použij kužele jako branky (asi 1,5 metru od sebe). Branka platí, když se kotouč dotkne kužele.4. Hra bez brankářů.	8 minut 

SHRnutí LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____



LEKCE D-5

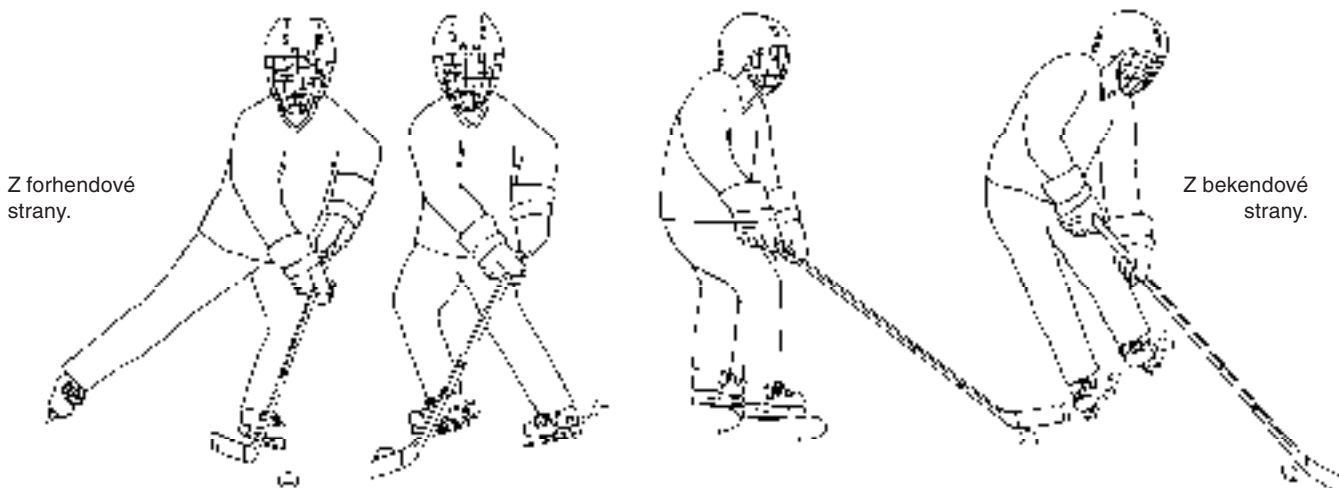


SPECIFICKÉ CÍLE

1. Zlepšit překládání vpřed, (Lekce D-4).
2. Zlepšit krátký oblouk, (Lekce D-3).
3. Zlepšit „C – oblouk“ pro začátek bruslení vzad, (Lekce D-4).
4. Zlepšit bruslení s kotoučem, (Lekce D-4).
5. Zlepšit zastavení s kotoučem, (Lekce B-12, C-8).
6. Zlepšit bruslení s kotoučem a přihrávání, (Lekce D-3, D-4).
7. Zlepšit „V – zastavení“ při bruslení vzad, (Lekce B-7, C-5).

KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

1. Zastavení s kotoučem:



- a. Zopakujte zastavení smykem.
- b. Zopakujte vedení kotouče.
- c. Při zastavení udrží hráč kontrolu nad kotoučem tak, že čepelí hole kotouč přikryje.
- d. Hráči drží hůl oběma rukama.

2. „V – zastavení“ při bruslení vzad:



- a. Brusle jsou od sebe vzdáleny na šířku ramen.
- b. Paty jsou u sebe, špičky od sebe.
- c. Tělo se lehce nakloní. Tím vnikne odpor nože bruslí proti ledu.
- d. Lehce pokrčte kolena, v průběhu první fáze zastavení.
- e. V závěrečné fázi zastavení se nohy napínají, tlak je nyní na nožích bruslí.
- f. Zastavení by měl hráč zakončit návratem do základního postoje, připraven na další pohyb.

POMŮCKY

1. Odlehčené kotouče
2. Minimantinely
3. Náhradní hokejky
4. Kužele – nejméně 8 vyšších kuželů



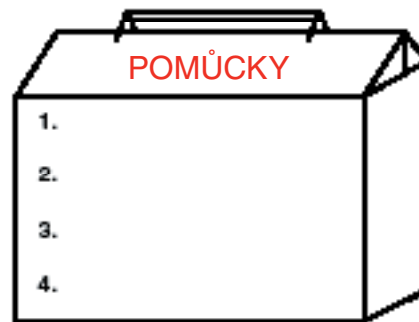
TRÉNINK D-5

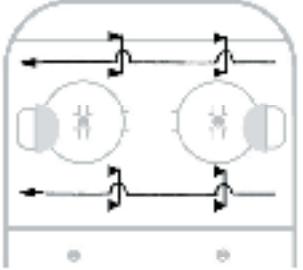
TRENÉR:

MUŽSTVO:

DATUM:

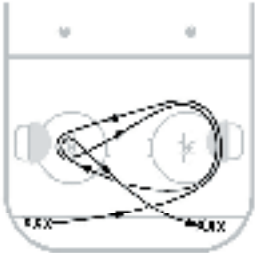

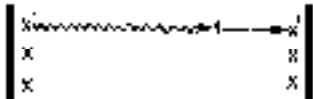

ČAS:



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část	Hráči bruslí s kotoučem kolem hřiště. Kontrolují kotouč nejen holí, ale také bruslemi.	4 minuty
Průpravná část (opakování) 	Hráči jsou rozděleni do skupin u postranních mantinelů. Uspořádej kužele a hokejky podle obrázku. <ol style="list-style-type: none">Hráči vystartují na signál jízdou vpřed a přejdou do skluzu na obou bruslích, odrazí se oběma nohama a přeskočí hůl. Hráč musí dopadnout na obě nohy. Opakuj 3krát.Stejné cvičení, s tím, že se hráč odrazí jednou nohou a dopadne na druhou nohu. Opakuj 3krát.Druhá překážka je vyšší. Použij vyšší kužele. Polož hůl na kužele. Přeskoč první překážku a podjed překážku druhou. Poté hráč přejde co nejrychleji do základního postavení. Opakuj 3krát.	10 minut

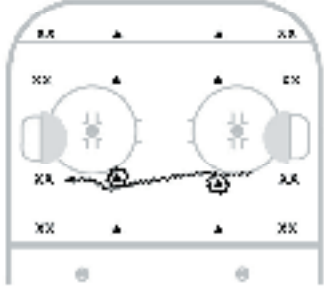



TRÉNINK D-5



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
<p>Překládání vpřed a Krátký oblouk (zlepšování)</p>  <p>Bruslení vzad – „C oblouk“ (zlepšování)</p> <p>Bruslení s kotoučem vpřed a vzad (zlepšování)</p>	<p>Rozdělte hráče do tří stejných skupin. Každá skupina bude na stanovišti 6 minut.</p> <p>Stanoviště 1: (krajní třetina) Hráči startují z rohu jízdu vpřed k prvnímu kruhu pro vzhazování. Překládají vpřed okolo kruhu vlevo. Po vyjetí z kruhu zrychlí ke kuželu, který je umístěn v druhém kruhu. Kolem kužele projedou krátkým obloukem a vrací se zpět k prvnímu kruhu, který objedou zprava. Následuje návrat ke kuželu, který objede zprava a cvičení končí zrychlením po vyjetí oblouku a zastavením v protilehlém rohu hřiště. 2–3 hráči jedou najednou.</p> <p>Stanoviště 2: (ve SP) Polož hole nebo minimantinely přes šířku za sebou tak, aby vytvořily přímku. Hráč stojí na levé straně od položených překážek. Pravá brusle (neodrazová) je těsně u hole (paralelně). Levá noha se odrazí pomocí („C – oblouku“) do úplného napnutí nohy a hráč jede skluzem po pravé noze. Při jízdě na druhou stranu vyměníme nohy.</p> <p>Stanoviště 3: (krajní třetina)</p> <ol style="list-style-type: none"> Hráči jsou rozmístěny kolem hrazení. Každý má kotouč. Na signál startují na druhou stranu vedením kotouče krátkým nebo dlouhým driblinkem. Opakuj 2krát. Opakuj první cvičení, ale jízdu vzad. Opakuj 2krát. Hráči jedou na druhou stranu jízdu vpřed. Uprostřed přejdou do dřepu a opět se zvednou. Stále kontrolují kotouč. Opakuj 2krát. 	<p>18 minut</p> 
<p>Zastavení s kotoučem (zlepšování)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> Zopakujte a předvedte klíčové body. Hráči jsou rozděleni do tří skupin. Hráči s kotoučem bruslí volně a na znamení zastaví. Hráči procvičují zastavení v obou směrech. Hráči v trojicích. Na signál hráč X1 bruslí s kotoučem na druhou stranu a zastaví asi 5 metrů od hráče X2. Po zastavení přihraje X2. Po přijmutí kotouče X2 opakuje cvičení a přihravá X3. 	<p>5 minut</p> 



TRÉNINK D-5

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Bruslení a přihrávání (zlepšování) 	Stejná organizace jako u cvičení 2. Dvojice u mantinelu. <ol style="list-style-type: none">Hráč bruslí s kotoučem kolem kužele a pokračuje k druhému a poté přihrává dalšímu hráči. Cvičení pokračuje z druhé strany.	8 minut 
„V – zastavení“ při bruslení vzad (zlepšování)	Hráči jsou rozmístěni podél mantinelu bruslí vzad na druhou stranu a zastaví u mantinelu. Po zastavení vystartují jízdou vpřed a opět zastaví u mantinelu skluzem. Opakuj 3–4krát.	5 minut 
Čas her (opakování)	Minihokej <ol style="list-style-type: none">4–4 ve třetinách.Hráči si musí 3krát přihrát, aby mohli vstřelit branku.	10 minut 

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____

LEKCE D-6



SPECIFICKÉ CÍLE

1. Zlepšit zastavení s kotoučem, (Lekce D-5).
2. Zlepšit „V – zastavení“ při bruslení vzad, (Lekce D-5).
3. Zlepšit obraty:
 - a. Obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad, (Lekce B-8, C-9).
 - b. Obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed, (Lekce B-8, C-10).
4. Zlepšit zastavení na jedné brusli, (Lekce B-7, C-7).
5. Zlepšit slalom s kotoučem, (Lekce B-10, C-6).

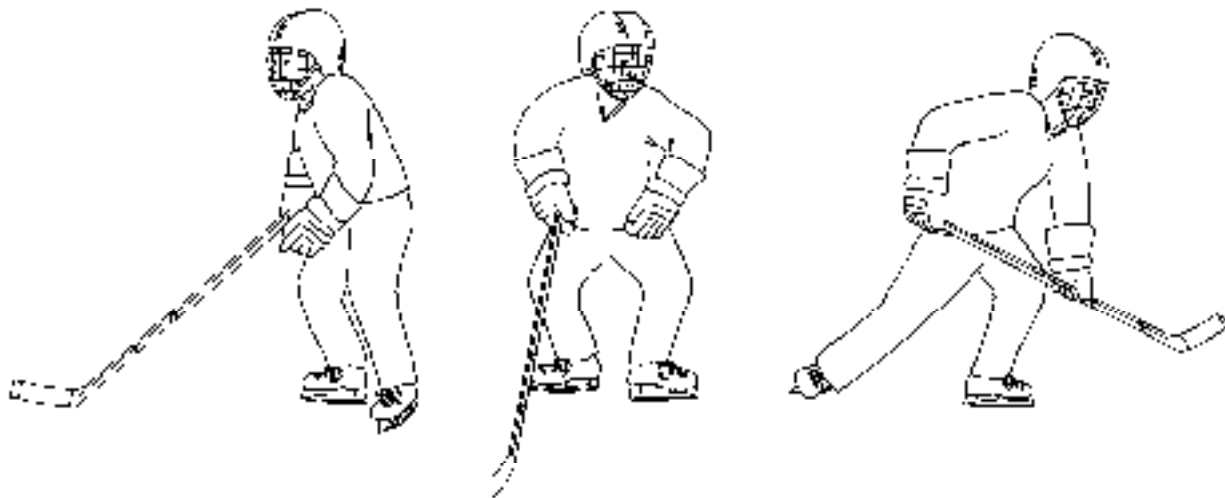
KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

1. Obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad:



- a. Hráč jede jízdou vpřed. V okamžiku, kdy jede po levé brusli a pravá provádí odraz, se hráč napřímí a otočí pravou brusli ven co možná nejvíce. Paty jsou téměř u sebe.
- b. Obrat začíná natočením pravého ramene dozadu. Trup i boky následují.
- c. Přenes váhu z levé brusle na pravou; došlápni pravou bruslí a odlehči obě brusle napnutím v kolenou. Odlehčení nohou pomůže při přenosu váhy z levé na pravou.
- d. Dokončete obrat natočením levé nohy tak, aby byla rovnoměrná s pravou.
- e. Pravou bruslí se odrazte do strany a začněte bruslit vzad.
- f. Hráči se musí naučit obrat na obě strany.

2. Obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed:



- Hráč jede jízdou vzad.
- Pro obrat vlevo přeneste váhu na pravou brusli.
- Obrat začíná natočením levého ramene dozadu. Trup i boky následují.
- Zvedněte levou brusli a vytočte špičku brusle co nejvíce do strany. Pravá brusle jede skluzem přímým směrem.
- Přeneste váhu na levou nohu a dokončete obrat.
- Při přenesení váhy se musí hráč silně odrazit pravou nohou.
- Nyní je hráč připraven vyrazit vpřed.
- Po obratu je důležité zrychlení.
- Hráči se musí naučit obraty na obě strany.

3. Zastavení na jedné brusli a „T – odraz“ při bruslení vzad:



- Hráč jede jízdou vzad.
- Levou nohu natáhneme a váhu přeneseme na pravou.
- Ramena, boky a nohy natočte doleva, čímž se levá brusle dostane do polohy k zastavení.
- Hráč pokrčí levou nohu a váhu přeneseme z pravé na levou nohu.
- Většina odporu pochází z levé brusle.
- Pravá noha a koleno se přesunou pod tělo.
- Brusle jsou nyní v pozici pro „T – odraz“ a start.
- Provádějte na obě strany.

4. Slalom s kotoučem:

- Zopakujte vedení kotouče na místě.
- Zopakujte bruslení s kotoučem.
- Hráči provedou krátký oblouk kolem kužele. Kotouč vedeme vedle těla.
- Hráč udržuje kotouč mezi tělem a kuželem.

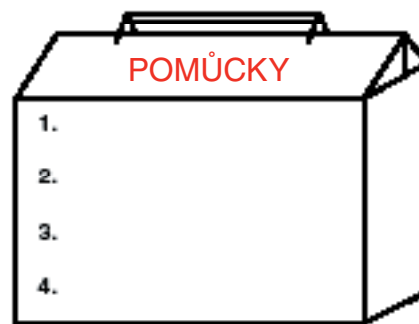
POMŮCKY

- Odlehčené kotouče
- Kužele
- Minimantinely






TRÉNINK D-6



TRENÉR: _____
MUŽSTVO: _____
DATUM: _____
ČAS: _____




DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část	<p>Hráči bruslí s kotoučem kolem hřiště. Za brankou zrychlí překládáním. Na rovince hráči zpomalí. Dvě minuty na každou stranu.</p>	<p>4 minuty</p>
Průpravná část (opakování) 	<ol style="list-style-type: none"> Hráči jsou rozděleni do skupin u postranních mantinelů a při jízdě přes hřiště provádějí následující strečinková cvičení. <ol style="list-style-type: none"> Protahování třísel. Předklony. Přitažení kolena ke hrudi. Překopnutí jedné nohy. Rotace trupu Hráči jsou ve dvojicích, každý na jedné straně. Hráči z první skupiny mají kotouč. <ol style="list-style-type: none"> Hráč bruslí s kotoučem na druhou stranu, objíždí druhého hráče a vrací se zpět, kde zastaví. Kotouč má stále pod kontrolou. Přihraje kotouč druhému hráči přes hřiště. Druhý hráč provádí stejné cvičení. Opakuj 3krát. Hráči bruslí s kotoučem na druhou stranu a objedou jednou dokola spoluhráče a vrací se do základního postavení. U mantinelu zastaví. Kotouč mají stále pod kontrolou. Po zastavení přihrají kotouč na druhou stranu. Další hráč pokračuje. Opakuj 3krát 	<p>18 minut</p>
„V – zastavení“ při bruslení vzad (zlepšování) 	<ol style="list-style-type: none"> Zopakujte a předvedte klíčové body. Polovina hráčů na každé straně hřiště. Hráč s každého rohu třetiny bruslí do středu hřiště kde zastaví skluzem. Po zastavení pokračuje jízdou vzad podle obrázku. U modré čáry a za brankovou čarou zastaví pomocí „V zastavení“. Po zastavení vystartuje vpřed a pokračuje kolem mantinelu na konec řady druhé skupiny. 	<p>5 minut</p>

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
<p>Obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad (zlepšování)</p>  <p>Obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed. (zlepšování)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zopakujte a předvedte klíčové body. 2. Rozdělte hráče do skupin podle obrázku. 3. První hráč bruslí vpřed. Uprostřed provede obrat vlevo do jízdy vzad. Pokračuje jízdou vzad a u mantinelu zastaví (V – zastavení). Dále vystartuje vpřed a jede zpět. Uprostřed provede obrat vpravo do jízdy vzad. <ol style="list-style-type: none"> 1. Zopakujte a předvedte klíčové body. 2. Stejná organizace cvičení jako u předchozího. 3. Hráč startuje jízdou vzad. Ve středu hřiště provede obrat do jízdy vpřed. Na druhou stranu pokračuje jízdou vpřed kde zastaví skluzem. Po zastavení přejde do jízdy vzad a provede uprostřed hřiště obrat do jízdy vpřed. Hráči provádí obraty na obě strany. 	<p>10 minut</p> 
<p>Slalom s kotoučem (zlepšení)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zopakujte a předvedte klíčové body. 2. Všichni hráči jsou v rohu třetiny. Každý hráč má kotouč. 3. Hráč s kotoučem projede stanovenou dráhu. 	<p>8 minut</p> 
<p>Zastavení na jedné brusli v jízdě vzad (zlepšování)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zopakujte a předvedte klíčové body. 2. Hráči jsou rozmístěni u mantinelu podél hrazení. 3. Hráči bruslí vzad na druhou stranu. Asi jeden metr od mantinelu zastaví na jedné brusli. Okamžitě po zastavení vystartují vpřed (T – odraz) a pokračují na druhou stranu kde zastaví skluzem. Hráči střídají nohy pro zastavení v jízdě vzad. Opakuj 4krát. 	<p>6 minut</p> 

TRÉNINK D-6

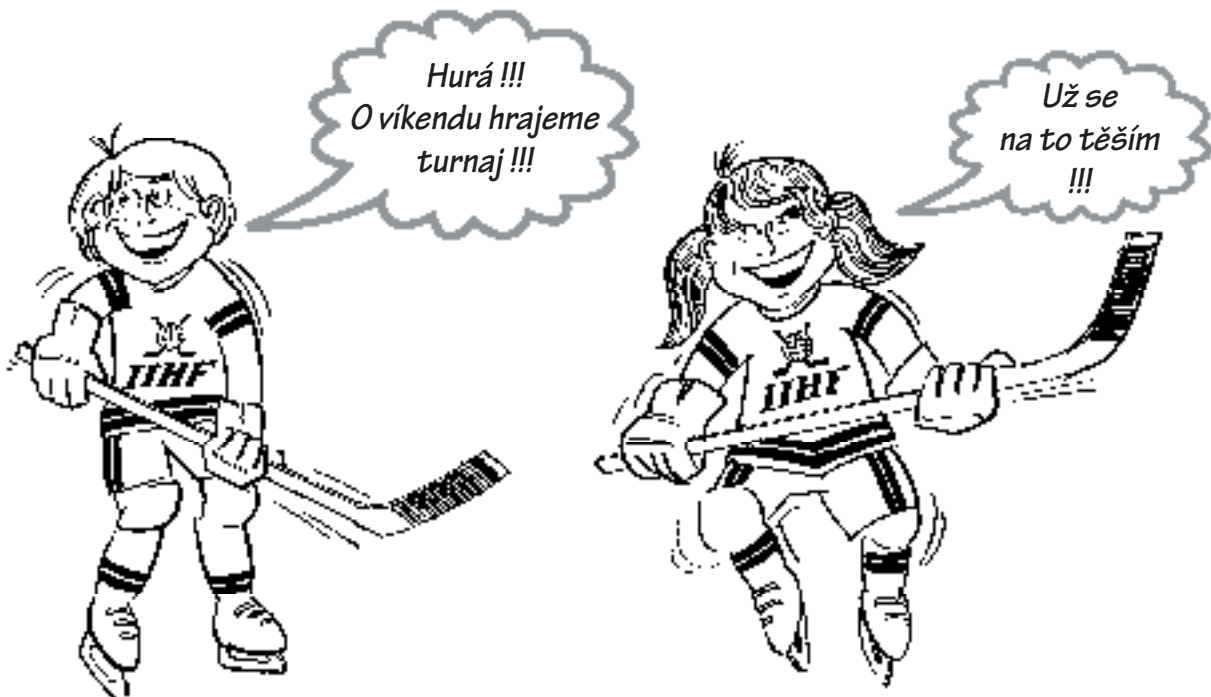


DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Čas her (opakování)	<ol style="list-style-type: none">1. Rozdělte hráče do skupin po třech.2. Určete každé skupině místo na hřišti.3. Hra 2-1 bez odporu na malém prostoru.4. Hra 2-1 s odporem na malém prostoru.	9 minut 

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____



SPECIFICKÉ CÍLE

1. Zlepšit obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad, (Lekce D-6).
2. Zlepšit obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed, (Lekce D-6).
3. Zlepšit zastavení na jedné brusli v jízdě vzad, (Lekce D-6).
4. Zlepšit tlačení kotouče, (Lekce B-10, C-7).
5. Zlepšit odraz a skluz v jízdě vzad, (Lekce B-7, C-10).
6. Nácvik pohybu do volného prostoru.

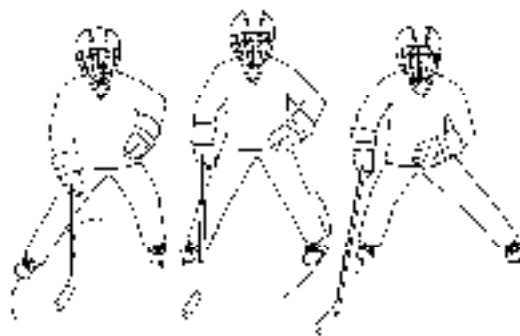
KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

1. Tlačení kotouče:



- a. Hráči drží hůl pouze jednou rukou. Ruka je lehce pokrčená.
- b. Tlačte kotouč vpřed spodní hranou čepele hole.
- c. Tlačte kotouč před sebou lehce tak, aby vám neujel příliš dopředu.

2. Odraz a skluz při bruslení vzad:



- a. Hráč jede jízdou vzad.
- b. Hmotnost přeneseme na jednu brusli. Na začátku odrazu jsou nohy blízko u sebe.
- c. Odraz začíná na zadní části brusle a končí na přední. Po odrazu se noha napíná a hmotnost se přenáší na druhou pokrčenou nohu.
- d. Zopakujte i s druhou nohou.
- e. Pokračujte střídavě oběma nohama. Vzniká pohyb dvojité vlnovky. Ujistěte se že váha je vždy přenesena na odrazovou nohu.

3. Pohyb do volného prostoru:

Pohyb do volného prostoru je důležitý pro hráče bez kotouče. V okamžiku, když se hráč dostane do volného prostoru, musí být připraven a schopen přijmout kotouč. Zopakuj klíčové body nácviku pro zpracování kotouče.

POMŮCKY

1. Kužele
2. Odlehčené kotouče
3. Minimantinely

TRÉNINK D-7

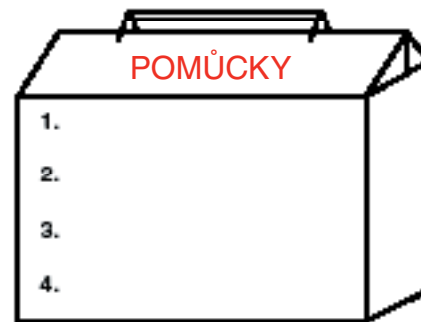





TRENÉR:





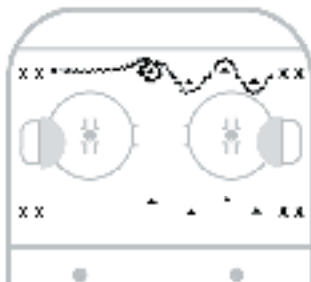


MUŽSTVO:

DATUM:

ČAS:





DOVEDNOST	POPIS	ČAS
<p>Úvodní část</p>	<p>Hráči bruslí s kotoučem kolem hřiště a kontrolují kotouč holí. Střídají krátký a dlouhý drilblink. Kotouč mohou kontrolovat také bruslemi.</p>	<p>4 minuty</p> 
<p>Průpravná část (opakování)</p> <p>Start vpřed (V – start) a krátký oblouk. (zlepšování)</p> 	<p>Rozdělte hráče do tří skupin. Každá skupina je v jedné třetině. Cvičení na každém stanovišti trvá 5 minut.</p> <p>Stanoviště 1: v jedné třetině</p> <ol style="list-style-type: none"> Rozdělte hráče do skupin. Hráč vystartuje („V – start“) a pokračuje jízdou vpřed ke kuželu. Kužel objede zleva a vrací se zpět k mantinelu, kde zastaví skluzem. Opakuj 3krát. Hráči objíždí kužel zprava. Opakuj 3krát. Stejné cvičení s kotoučem <p>Stanoviště 2: ve středním pásmu</p> <ol style="list-style-type: none"> Hráči jsou rozmístěni ve třetině podle obrázku. <ol style="list-style-type: none"> Hráči začínají z červené čáry u mantinelu. Bruslí vpřed ke kuželu 1 a zastaví. Překládají v jízdě do strany od kuželu ke kuželu 2 a pokračují jízdou vpřed ke kuželu 3. Překládáním stranou pokračují ke kuželu 4. Od kuželu 4 pokračují jízdou vzad (C – oblouk) použitím levé nohy ke kuželu 5. Od kuželu 5 ke kuželu 6 pokračují překládáním stranou. Ke kuželu 7 jedou jízdou vzad (odráží se pravá noha) <p>Stanoviště 3: ve druhé třetině</p> <ol style="list-style-type: none"> Hráči jsou v rohu hřiště. Překládají vpřed kolem prvního kruhu pro vhadzování, pokračují ke kuželu 1, obrat do jízdy vzad a pokračují do druhého rohu hřiště. Stejné cvičení, ale na druhou stranu. 	<p>15 minut</p> 

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
<p>Pohyb do prostoru (návnik)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zopakujte a předvedte klíčové body návniku. 2. Rozdělte hráče do skupin po pěti. Skupiny hráčů jsou rozmístěny po celém hřišti. Čtyři hráči vytvoří čtverec (5m x 5m) a jeden hráč je uprostřed. 3. X5 přihrává X2 a jede na jeho místo. X2 přihrává hráči X3 a jede na jeho místo atd. 	<p>8 minut</p> 
<p>Obraty</p> <p>Z jízdy vpřed do jízdy vzad</p> <p>Z jízdy vzad do jízdy vpřed (zlepšování)</p> 	<p>Hráči jsou rozděleni do skupin a rozmístěni podél mantinelu.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hráči bruslí vpřed a uprostřed provedou obrat do jízdy vzad. Jeden metr od mantinelu zastaví. Po zastavení vystartují vpřed a opět uprostřed provedou obrat do jízdy vzad. 2. Hráči provádí obraty doleva i doprava. 	<p>8 minut</p> 
<p>Slalom s kotoučem</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zopakujte a předvedte klíčové body. 2. Stejná organizace jak u předchozího cvičení. Rozmístěte kužele podle obrázku. 3. Hráči startují a projedou slalomem mezi kužely. Poslední kužel objedou dokola a pokračují jízdou vpřed k mantinelu, kde předají kotouč dalšímu hráči. 	<p>10 minut</p> 
<p>Odraz a skluz při bruslení vzad (zlepšování)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zopakujte a předvedte klíčové body. 2. Hráči ve dvojicích čelem k sobě po stranách hřiště. 3. Hráči stojí proti sobě a drží hokejku jednou rukou. 4. Hráč táhne jízdou vzad („C – oblouk“) hráče za sebou. 5. Na druhé straně si hráči vymění role. 	<p>5 minut</p> 

TRÉNINK D-7

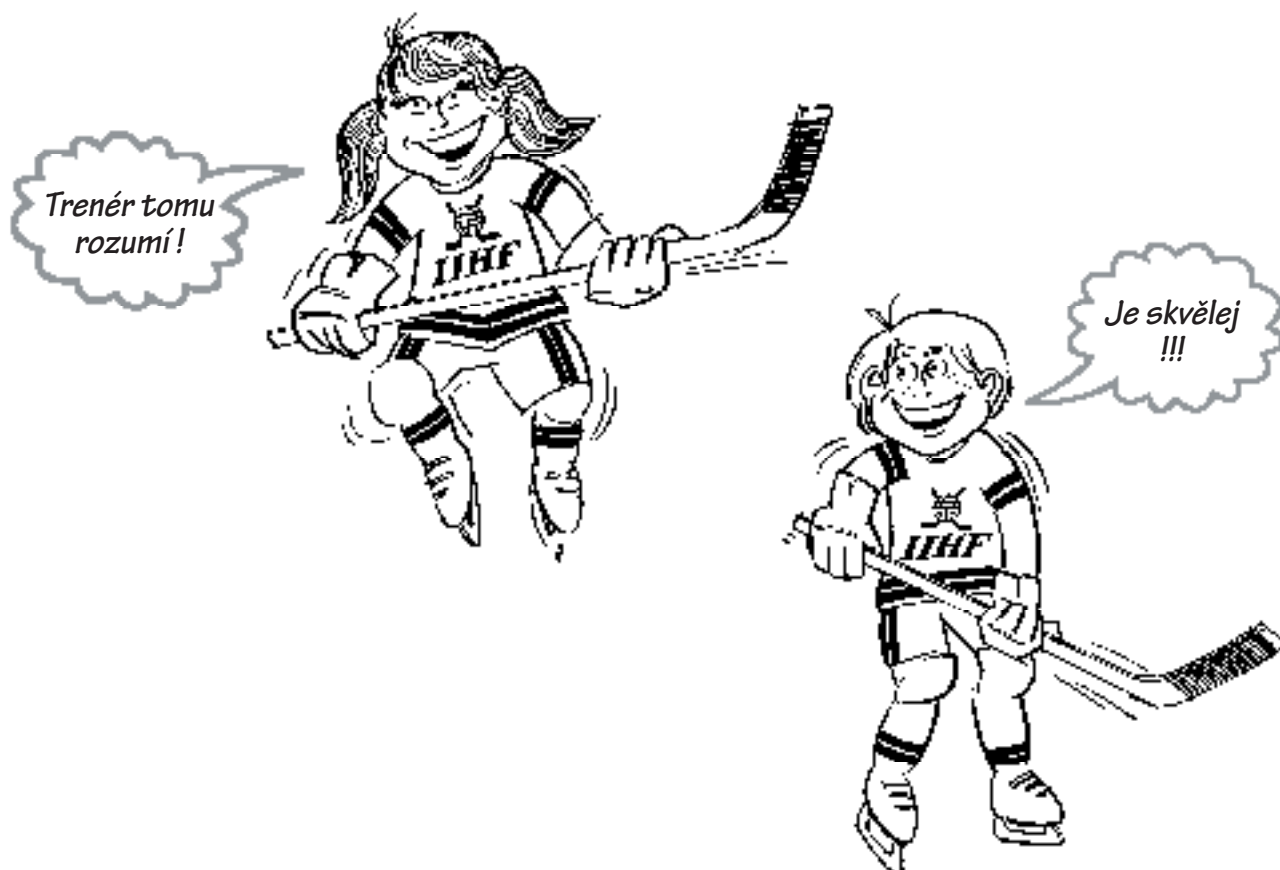


DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Slalom s kotoučem (zlepšování) 	Hráči jsou rozděleni do tří skupin. 1. Rozmístíte kužely podle obrázku do každé třetiny. 2. Hráči jedou slalomem podle vyznačené trasy. 3. Snažte se, aby hráči měli zvednutou hlavu.	10 minut 

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____

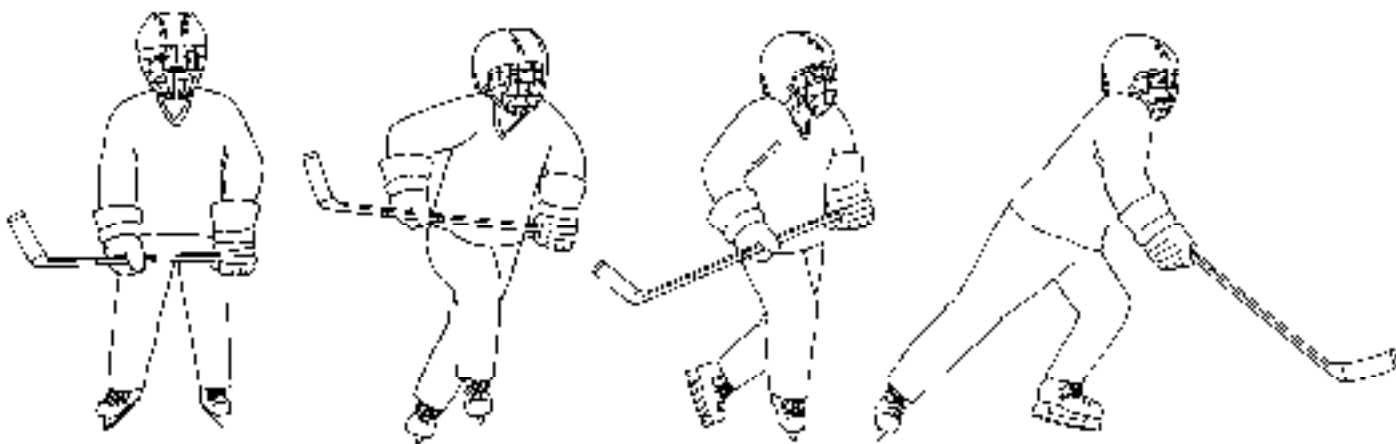


SPECIFICKÉ CÍLE

1. Zlepšit tlačení kotouče, (Lekce D-7).
2. Zlepšit odraz a skluz v jízdě vzad, (Lekce D-7).
3. Zlepšit pohyb do volného prostoru, (Lekce D-7).
4. Zlepšit start z místa stranou, (Lekce C-11).
5. Zlepšit střelbu švihem:
 - a. po ruce, (Lekce A-14, B-14, C-7).
 - b. přes ruku, (Lekce A-15, B-14, C-8).

KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

1. Start z místa stranou:

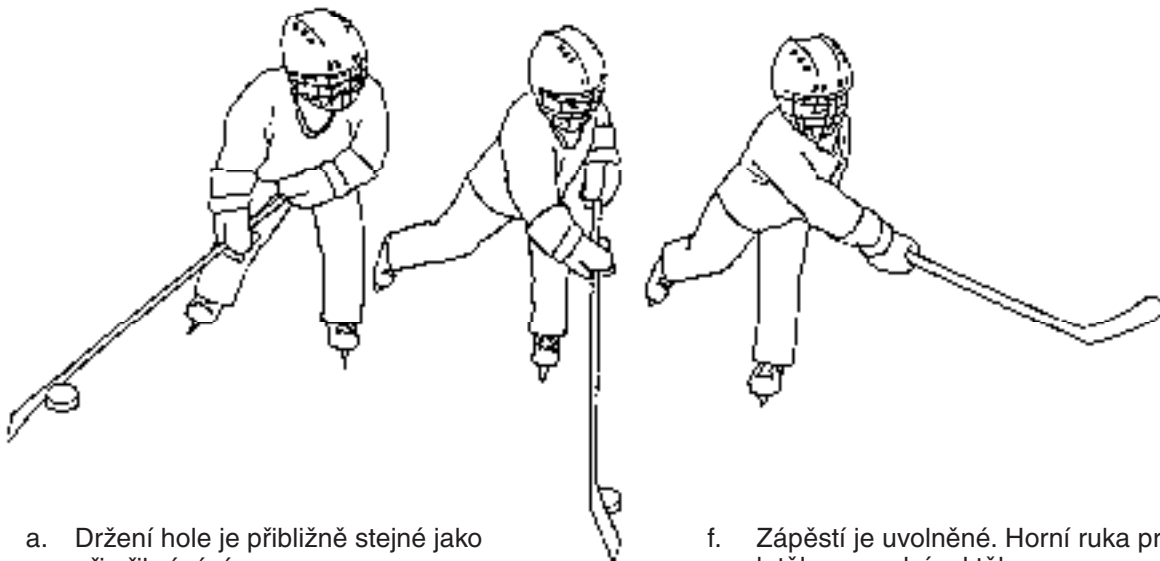


- a. Hráči se postaví stranou ve směru jízdy. Základní postoj je užší stoj rozkročný, pokrčená kolena.
- b. Hlavu a ramena natočí do směru jízdy a odrazem vnější nohy (vnitřní hranou brusle) vyrazí do požadovaného směru. První odraz je rychle následován odrazem vnitřní nohy (vnější hranou brusle).
- c. Vnější nohu pak překříží před vnitřní nohu a silou přirazí k ledu v 90° úhlu vůči směru jízdy.
- d. Hráči jsou nyní v pozici pro start vpřed.
- e. První 3–4 odrazy by měli být krátké a rychlé.
- f. Odrazy se prodlužují se vyrůstající rychlostí jízdy.
- g. Dále procvičují pohyb do obou směrů.

LEKCE D-8

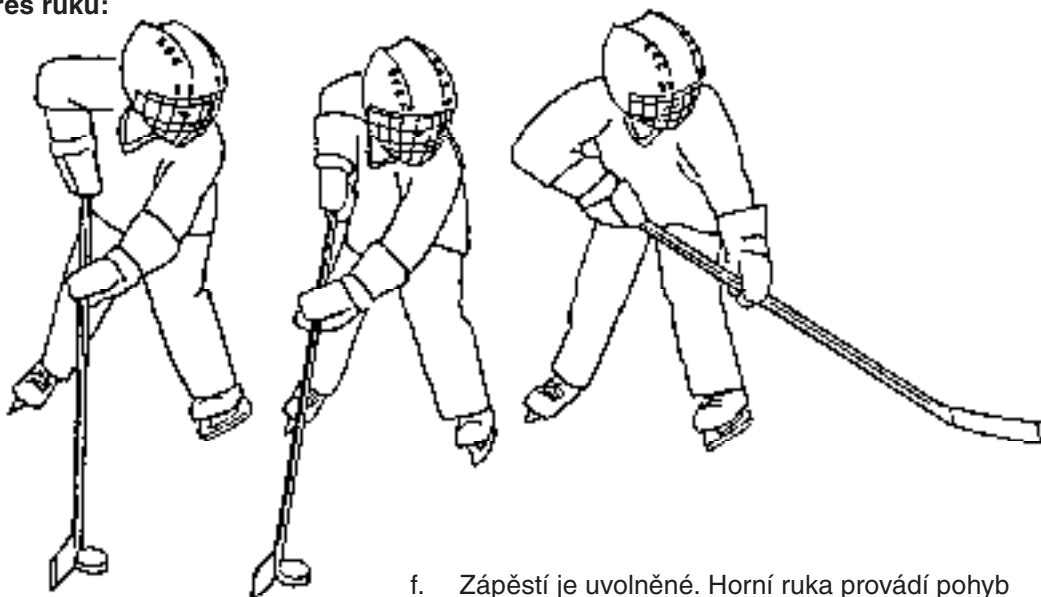


2. Střelba švihem po ruce:



- a. Držení hole je přibližně stejné jako při přihrávání.
- b. Pohyb kotouče začíná za tělem
- c. Kotouč udržujte v kontaktu s čepelí hole.
- d. Váhu přeneste na zadní nohu.
- e. Při švihů se váha přenáší na přední nohu.
- f. Zápěstí je uvolněné. Horní ruka provádí pohyb k tělu a spodní od těla.
- g. Pohyb paží (hokejky) při dokončení pohybu určuje směr kotouče. Pro střelbu po ledě, hůl směřuje těsně nad ledem. Pro střelu nahoru, pohyb hole směřuje nahoru.

3. Střelba švihem přes ruku:



- a. Držení hole je přibližně stejné jako při přihrávání.
- b. Pohyb kotouče začíná za tělem
- c. Váhu přeneste na zadní nohu.
- d. Při švihů se váha přenáší na přední nohu.
- e. Hlava je nahoře
- f. Zápěstí je uvolněné. Horní ruka provádí pohyb k tělu a spodní od těla.
- g. Pohyb paží (hokejky) při dokončení pohybu určuje směr kotouče. Pro střelbu po ledě, hůl směřuje nad ledem. Pro střelu nahoru, pohyb hole směřuje nahoru.

POMŮCKY

- 1. Kužele
- 2. Odlehčené kotouče
- 3. Barva ve spreji
- 4. Náhradí hokejky nebo překážky
- 5. Minimantinely



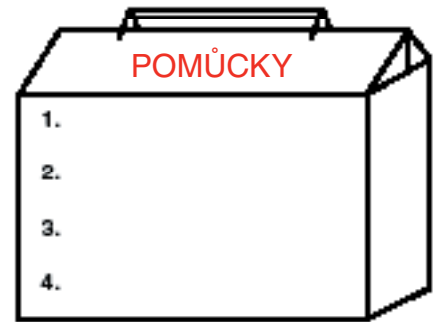
TRÉNINK D-8

TRENÉR:

MUŽSTVO:

DATUM:

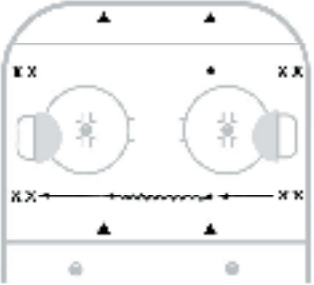



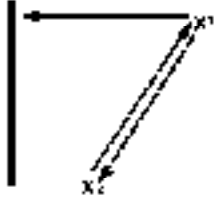



ČAS:



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část	Hráči bruslí s kotoučem kolem hřiště. Na znamení zrychlí a provedou krátký oblouk směrem k mantinelu a pokračují opačným směrem.	4 minuty
Průpravná část (opakování)	Rozdělte hráče do skupin podél hrazení. Každý hráč má kotouč. <ol style="list-style-type: none">Na signál vystartuje jízdou vpřed první hráč z každé skupiny. Uprostřed zastaví a na další signál pokračuje k mantinelu. U mantinelu zastaví. Opakuj třikrát.Na signál hráč dribluje s kotoučem přes šířku hřiště. Uprostřed poklekne na pravé koleno. Při jízdě zpět poklekne na levé koleno. Opakuj dvakrát.Hráč dribluje s kotoučem pomocí jedné ruky. Zpět dribluje druhou rukou. Opakuj dvakrát.Kontrola kotouče při jízdě vpřed – uprostřed hřiště poklekne na obě kolena (kontrola kotouče) – vztyk a hráč pokračuje k mantinelu. Opakuj dvakrát.	10 minut
Odraz a skluz při bruslení vzad. (zlepšování)	Stejná organizace jako u předchozího cvičení. Hráči jsou ve dvojicích. Jeden hráč je bránící a druhý útočící. <ol style="list-style-type: none">Obránce je dva metry od mantinelu připraven vystartovat jízdou vzad.Útočník stojí u mantinelu připraven vystartovat jízdou vpřed.Na signál vystartují.Úkolem obránce je reagovat na pohyb útočníka.Hráči si vymění role.	7 minut


TRÉNINK D-8



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
<p>Vedení kotouče. (zlepšování)</p> 	<p>Hráči jsou rozděleni do skupin podle obrázku.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. U prvního kužele jsou připraveny kotouče. 2. Na znamení hráč vystartuje jízdou vpřed. U prvního kužele vezme kotouč a pokračuje vedením kotouče na druhou stranu. U druhého kužele přenechá kotouč, pokračuje k mantinelu a dotkne se druhého hráče. 3. Druhý hráč provádí stejné cvičení z druhé strany. 	<p>5 minut</p> 
<p>Pohyb v prostoru (opakování)</p> 	<p>Hráči jsou rozděleni do skupin po čtyřech, které jsou rozmístěny po celém hřišti. Čtveřice hráčů vytvoří čtverec.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. X1 a X2 mají kotouč a přihrávají X3 a X4 a naopak. 2. X1 a X2 si vymění místa. 3. X2 (v nové pozici) obdrží kotouč od X3 a X1 (v nové pozici) obdrží kotouč od X4. 4. X3 a X4 si vymění postavení a obdrží kotouč. 5. Sekvence se opakuje. 6. Hráči si přihrávají a zpracovávají kotouč po ruce i přes ruku. 	<p>7 minut</p> 
<p>Střelba z místa – střelba švihem po ruce a přes ruku. (zlepšování)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zopakujte a předvedte klíčové body. 2. Hráči ve dvojicích podle obrázku. Hráč s kotoučem je asi 4 metry od mantinelu. Každý hráč potřebuje 4–5 kotoučů. 3. X1 přihrává X2, který mu kotouč přihrává zpátky. X1 střílí. 4. Opakuj 5x a hráči si vymění místa. 5. Hráči střílí po ruce i přes ruku. 	<p>10 minut</p> 
<p>Start stranou (opakování)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zopakujte a předvedte klíčové body. 2. Hráči jsou rozděleni do skupin po třech a jsou rozmístěni po celém hřišti. 3. Položte tři hole na led podle obrázku. 4. Hráč stojí paralelně k nim čelem k čepelím holí. Brusle jsou od sebe na šířku ramen. Levá brusle umístěna těsně u první položené hole. Pravou nohou překročí obě. 5. Vnitřní hrana pravé brusle dopadne na led za druhou hokejku. Brusle je stále paralelně k holím. 6. Po doteku brusle se hráč okamžitě odráží vnitřní hranou pravé brusle přes třetí hůl. 7. Hráč vystartuje dopředu. 8. Cvičení provádějte na obě strany. 	<p>7 minut</p> 



TRÉNINK D-8

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Čas her (opakování)	<ol style="list-style-type: none">1. Minihokej2. Hráče rozdělte do třetin.3. Hráči si musí přihrát třikrát, než mohou vstřelit branku.	10 minut 

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____



SPECIFICKÉ CÍLE

1. Zlepšit start z místa stranou, (Lekce D-8).
2. Zlepšit střelbu švihem:
 - a. po ruce, (Lekce D-8).
 - b. přes ruku, (Lekce D-8).
3. Zlepšit zastavení na jedné brusli (vnější brusle), (Lekce C-9).
4. Zopakuj pohyb do stran, (Lekce A-4, B-2, C-11).
5. Zopakuj přihrávání ve dvojicích.

KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

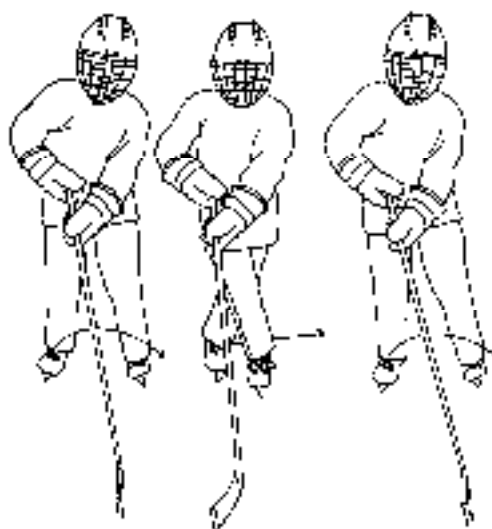
1. Zastavení na jedné brusli (vnější brusle):



Použijte stejnou techniku jako při zastavení oběma nohama, s tím rozdílem, že vnitřní nohu držíte těsně nad ledem.

- a. Váhu těla přeneste na přední nohu.
- b. Tlak na led vyvíjejte vnitřní hranou brusle na přední části nože brusle.
- c. Vnitřní noha je lehce zvednutá z ledu a připravená pro další pohyb.

3. Překládání stranou:



- a. Hráči začínají ze základního postoje.
- b. Tělo je v pravém úhlu ve směru pohybu. Neotáčejte tělo do směru, kam hráč směřuje.
- c. Noha došlápne na celou brusli.
- d. Hůl držte před sebou.
- e. Dejte pravou nohu před levou.
- f. Vedte levou brusli za pravou tak, abyste skončili v základním postoji.
- g. Zopakujte kroky e. a f.
- h. Procvičujte na obě strany.

2. Přihrávání ve dvojicích:

Zopakuj klíčové body nácviku pro přihrávání a zpracování kotouče po ruce a přes ruku.

POMŮCKY

1. Kužele
2. Odlehčené kotouče
3. Barva ve spreji
4. Minimantinely



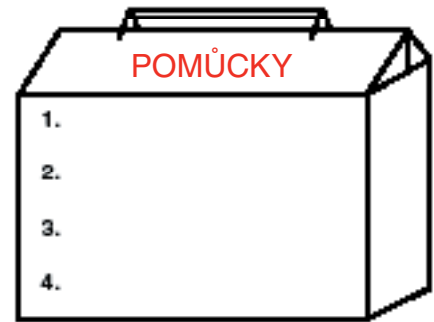
TRÉNINK D-9

TRENÉR:

MUŽSTVO:

DATUM:

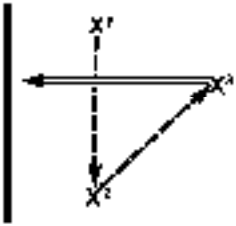

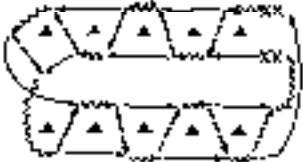



ČAS:



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část	Hráči bruslí kolem hřiště. Na rovinkách provádí obraty z jízdy vpřed do jízdy vzad a naopak. Obraty provádějí vždy směrem k mantinelu.	3 minuty
Průpravná část (opakování)	Rozdělte hráče do skupin podél hrazení. <ol style="list-style-type: none">Hráči bruslí na druhou stranu hřiště.Dva metry od mantinelu jedou skluzem na obou bruslích, odrazí se oběma nohama a dopadnou na obě brusle. Při zpáteční cestě provedou ve vzduchu obrat o 360°.V jízdě vpřed se hráči odrazí pouze pravou nohou. Odraz musí být proveden s maximálním úsilím do protažené odrazové nohy. Při zpáteční cestě se hráči odrazí levou nohou.Opakování cvičení 3., ale v jízdě vzad použitím „C oblouku“.Uprostřed hřiště hráči jedou skluzem na levé noze. Hůl drží před sebou v úrovni ramen. Levou nohu zvedneme k holi. Zpět jedou na pravé noze.	10 minut
Zastavení na jedné brusli (vnitřní hrana) (opakování)	<ol style="list-style-type: none">Stejná organizace jako u předchozího cvičení.Zopakujte a předvedte klíčové body.Na signál hráči vystartují překládáním vpřed. Uprostřed zastaví na vnitřní jedné brusli a opět vystartují a u mantinelu zastaví. Zastavení provádějte doleva i doprava.	8 minut
Odraz a skluz při bruslení vzad (zlepšování)	Stejně cvičení jako u lekce D-8, hráči s kotoučem bruslí jízdou vpřed. Bránící hráč má hůl před sebou na ledě a zvednutou hlavu.	5 minut



TRÉNINK D-9



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
<p>Střelba z místa – střelba po ruce a přes ruku. (zlepšování)</p> 	<p>Rozdělte hráče do skupin po třech. Každá skupina má 5–6 kotoučů.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. X1 přihrává X2. 2. X2 přihrává X3. 3. X3 střílí. 4. X3 si vymění místo s X1, X1 jde na místo X2 a hráč X2 střílí. 5. Opakuj kroky 1, 2, 3. 6. Hráči střílí po ruce i přes ruku. 	<p>8 minut</p> 
<p>Přihrávání ve dvojicích (opakování)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zopakujte klíčové body. 2. Hráče rozdělte do třetin hřiště. 3. Kužele jsou rozmístěny podle obrázku (2 metry od sebe). 4. Hráči si musí přihrát kotouč mezi kužely. 5. Hráči si vymění místa na druhé straně hřiště. 	<p>10 minut</p> 
<p>Boční pohyb do stran (opakování)</p> 	<p>Rozmístěte hráče do rohů třetin podle obrázku.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hráč X1 jede vpřed a uprostřed hřiště zastaví, boční pohyb stranou doprava a zpět doleva, vystartuje k mantinelu a zastaví. Poté se zařadí na konec řady. 2. Hráč X2 provádí stejné cvičení, ale jede jízdou vzad. 	<p>6 minut</p> 



TRÉNINK D-9

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
<p>Čas her – Štafety (Opakování)</p> 	<p>Hráči jsou rozděleni do mužstev podél hrazení.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Na signál start a obrat do jízdy vzad a opět do jízdy vpřed. U mantinelu jede za kužle a jede zpět.2. Střídejte směr jízdy kolem kužle.3. Stejně cvičení s kotoučem.	<p>10 minut</p> 

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____



SPECIFICKÉ CÍLE

1. Zlepšit zastavení na jedné brusli (vnější brusle), (Lekce D-9).
2. Zopakuj pohyb do stran, (Lekce D-9).
3. Zopakuj přihrávání ve dvojicích, (Lekce D-9).
4. Zopakuj start z jízdy vzad překládáním, (Lekce C-12).
5. Zopakuj přihrávku o mantinel, (Lekce B-13, C-12).
6. Zopakuj bruslení a střelbu, (Lekce B-15, C-13).

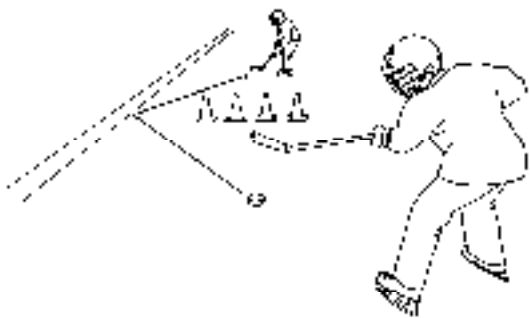
KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

1. Start z jízdy vzad překládáním:

Používá se při nutnosti rychlého startu z postavení do jízdy vzad.

- a. Hráč je v základním postavení s bruslemi rovnoběžně k sobě.
- b. Rychle se natočí do strany tak, aby byly brusle v poloze pro start vpřed. Stále sleduje situaci před sebou.
- c. Tělo se dá do pohybu dozadu odrazem vnější nohy (vnitřní hranou brusle) a poté rychle odrazem vnitřní nohy (vnější hranou brusle).
- d. Vnější nohu překříží přes vnitřní a silou přirazí k ledu v 90° úhlu vůči směru jízdy.
- e. Odraz je maximální a hráč přechází do jízdy vzad překládáním.
- f. Hráči drží hůl v jedné ruce před sebou. Čepel leží na ledě.
- g. Procvičují tuto dovednost na obě strany.

2. Přihrávka o mantinel:



- a. Využijte mantinely pro přihrávání kotouče.
- b. Tuto techniku lze využít, když soupeř stojí mezi hráčem, který přihrává a příjemcem přihrávky.
- c. Úhel odrazu kotouče od mantinelu odpovídá úhlu dopadu kotouče na mantinel.

3. Bruslení a střelba:

- a. Zopakujte klíčové body nácviku pro bruslení s kotoučem a start s kotoučem.
- b. Zopakujte klíčové body nácviku pro střelbu – po ruce a přes ruku.

POMŮCKY

1. Odlehčené kotouče
2. Kužele
3. Minimantinely



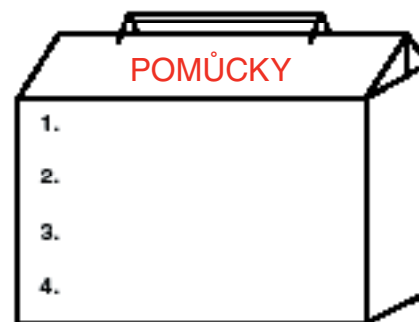
TRÉNINK D-10


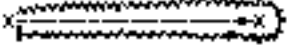
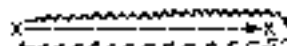

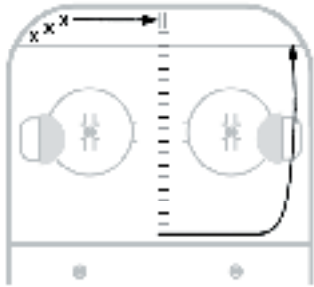

TRENÉR:

MUŽSTVO:

DATUM:

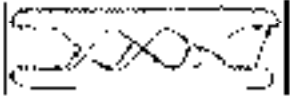

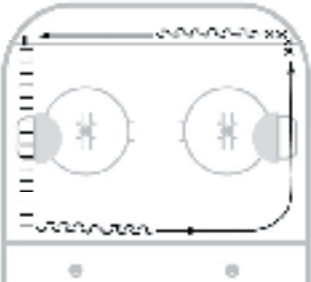





ČAS:



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část	Hráči bruslí volně různým směrem a procvičují si zastavení na jedné brusli. Střídejte zastavení na levé i pravé brusli.	4 minuty 
Průpravná část (opakování)  	Rozdělte hráče do skupin podél hrazení. <ol style="list-style-type: none">Na znamení vystartují překládáním vpřed, uprostřed jdou do dřepu a jedou skluzem až k mantinelu.Jedou jízdou vzad („C – oblouk“), odráží se pouze levou nohou. Zpátky se odráží pravou nohou.Každý má kotouč. Uprostřed hřiště zastaví a pokračují k mantinelu.Rozdělte hráče do dvojic. Každý stojí asi dva metry od mantinelu.<ol style="list-style-type: none">Vedení kotouče jízdou vpřed, kolem spoluhráče a návrat do základního postavení. Potom následuje přihrávka spoluhráči. Druhý provádí to samé. Opakujeme cvičení 2krát.Vedení kotouče jízdou vpřed kolem spoluhráče, obrát do jízdy vzad a návrat do základního postavení, přihrávka spoluhráči. Každý opakuje cvičení 2krát.	15 minut 
Boční pohyb do stran (opakování) 	<ol style="list-style-type: none">Všichni v rohu hřiště.Hráči bruslí do středu hřiště a zastaví, boční pohyb překládání doprava až k modré čáře, jízdou vpřed k mantinelu a podél hrazení do druhého rohu. Opakuj cvičení z druhého rohu.Jízda vzad.	5 minut 


TRÉNINK D-10



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
<p>Přihrávání ve dvojicích (opakování)</p> 	<p>Rozdělte hráče do tří skupin.</p> <p>Dvojice si přihrává kotouč v jízdě vpřed a vyměňují si místo (křížení). Hráč, který zpracovává kotouč jede s kotoučem před hráčem bez kotouče.</p>	<p>8 minut</p> 
<p>Překládání v jízdě vzad (opakování)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zopakujte a předvedte klíčové body. 2. Hráč vystartuje od mantinelu překládání vzad, uprostřed obrát do jízdy vpřed, zastavení u mantinelu, boční pohyb do strany čelem k mantinelu, jízda vzad překládáním, obrát do jízdy vpřed zařazení za posledního hráče. Cvičení provádějte z obou rohů hřiště. 	<p>5 minut</p> 
<p>Přihrávka o mantinel (zlepšování)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Všichni v rohu hřiště. Každý má kotouč. 2. Zopakujte a předvedte klíčové body. 3. Kužele rozmístěte podle obrázku (1 metr od mantinelu). 4. Hráči vystartují a přihrávají si kotouč o mantinel u každého kužele, které jsou umístěny za brankovou čarou. Dále pokračují jízdou vpřed kolem kuželů. 	<p>5 minut</p> 
<p>Střelba v jízdě (opakování)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zopakujte a předvedte klíčové body. 2. S kotoučem stojí podél mantinelu. Na znamení jedou přes hřiště, kontrolují kotouč a vystřelí do mantinelu. Opakuj 3krát. 3. Rozmístěte kužele podle obrázku. 4. Hráči jedou mezi kužely podle obrázku a střelí. Střídají směr pohybu i střelbu po ruce a přes ruku. 	<p>10 minut</p> 



TRÉNINK D-10

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Čas her (Opakování)	Minihokej 1. Hra ve třetinách. 2. Hraj 4–4 3. Hráči si musí přihrát třikrát, aby mohli vstřelit branku.	8 minut 

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____



LEKCE D-11

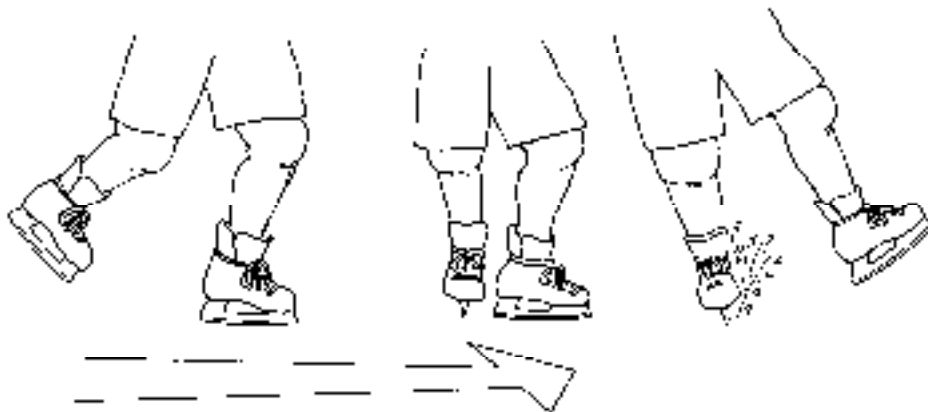


SPECIFICKÉ CÍLE

1. Zopakuj start z jízdy vzad překládáním, (Lekce D-10).
2. Zopakuj přihrávku o mantinel, (Lekce D-10).
3. Zopakuj přihrávku – bruslení – střelba, (Lekce D-10).
4. Návčik zastavení na vnitřní brusli – vnější hrana.
5. Zopakuj střelbu krátkým švihem, (Lekce C-8).
6. Návčik zpracování kotouče bruslí.

KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

1. Zastavení na vnitřní brusli – vnější hrana:



- a. Hráč jede skluzem na levé pokrčené noze.
- b. Pravá je volně vzadu nad ledem. Pravou nohu vytočíme špičkou ven a přitáhneme k levé (poloha bruslí – „T“) tak, že pata pravé je za patou levé nohy.
- c. Pravou brusli položíme na led vnější hranou a přeneseme na ni hmotnost a současně provedeme vzepření proti směru pohybu.
- d. Zvedneme levou nohu z ledu a v závěru zabrzdění se napřímíme.

2. Střelba krátkým švihem:

- a. Stejně kroky jako při střelbě švihem po ruce.
- b. Rychlý pohyb zápěstí určuje směr a prudkost střely.

3. Zpracování kotouče bruslí:

- a. Hráč natočí brusli tak, aby byla kolmo na směr přihrávaného kotouče.
- b. Kontroluj kotouč zrakem.
- c. Po zpracování kotouče si ho přikopni na čepel hole.

POMŮCKY

1. Odlehčené kotouče
2. Kužele
3. Izolační páska
4. Minimantinely



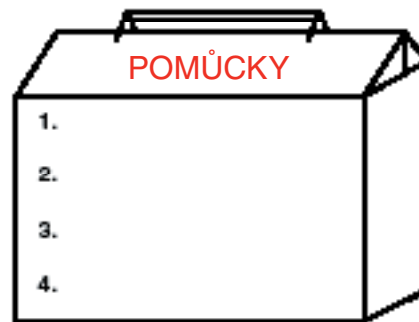
TRÉNINK D-11




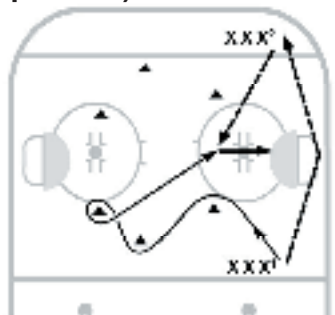

TRENÉR: _____

MUŽSTVO: _____

DATUM: _____

ČAS: _____



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část	<p>Hráči ve dvojicích jedou kolem hřiště a přihrávají si. Na konci hřiště si vymění role. Ten, který byl uprostřed jede k mantinelu a naopak.</p>	4 minuty 
Průpravná část (opakování) 	<p>Dvojice podél hrazení.</p> <ol style="list-style-type: none"> Oba čelem dopředu a drží si hole. První hráč táhne spoluhráče na druhou stranu. Druhý hráč jednou bruslí přibrzduje. Zpět výměna rolí. Každý hráč provádí cvičení dvakrát. Hráči čelem k sobě. První hráč bruslí vzad a táhne spoluhráče. Druhý přibrzduje prvního. Zpět výměna. Každý hráč provádí cvičení dvakrát. Každý ve dvojici má kotouč. V jízdě k mantinelu kontroluje kotouč, uprostřed si ho předkopne bruslí (asi 1 metr) a pokračuje vedením kotouče holí až k mantinelu. Zpět druhou nohou. Opakuj 2krát. V jízdě vpřed hráč vede kotouč, zastaví uprostřed a přejde do jízdy vzad. U mantinelu přejde do jízdy vpřed. Opakuj 2krát. Hráči bruslí s kotoučem. Poklek na pravou, levou. Neustálá kontrola kotouče. Opakuj 2krát 	15 minut 
Přihrávka o mantinel – Bruslení – Střelba (zlepšování) 	<p>Rozdělte hráče do tří stanovišť – 6 minut na každém stanovišti.</p> <p>Stanoviště 1: (v jedné třetině)</p> <ol style="list-style-type: none"> X1 přihrává kotouč o mantinel za brankou hráči X2. X1 jede mezi kužely (podle obrázku). X2 přihrává X1. X1 střílí na branku a zařadí se do druhého rohu. X2 přihrává kotouč o mantinel. 	18 minut 

TRÉNINK D-11



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
<p>Zpracování kotouče bruslí (představení)</p> <p>Střelba krátkým švihem po ruce (opakování)</p>	<p>Stanoviště 2: (ve SP)</p> <ol style="list-style-type: none"> Hráči ve dvojicích asi 6 metrů od sebe. Hráč přihrává spoluhráči. Hráč zpracovává kotouč bruslí. Po zpracování si hráč předkopne kotouč na hůl tak, aby mohl přihrát. Zpracování kotouče provádíme levou i pravou bruslí. Cvičení provádějte na místě. <p>Stanoviště 3: (v jedné třetině)</p> <ol style="list-style-type: none"> Každý hráč má kotouč. Rozmístíte hráče kolem hřiště asi 4 metry od mantinelu. Procvičujeme střelbu. Střelba do označeného místa na hrazení. 	
<p>Start v překládání v jízdě vzad (opakování)</p>	<ol style="list-style-type: none"> Stejná organizace cvičení jako cvičení 2. Hráč vystartuje od mantinelu a zastaví uprostřed. Opět vystartuje překládáním v jízdě vzad a končí u mantinelu. Opakuj 3krát. Jízda vzad, uprostřed obrat do jízdy vpřed a k mantinelu. Opakuj 3krát. 	<p>6 minut</p>
<p>Zatavení na jedné brusli (vnější) (představení)</p>	<ol style="list-style-type: none"> Stejná organizace jako u předchozího cvičení. Hráči bruslí od mantinelu vpřed a zastaví na jedné brusli (vnější) uprostřed hřiště. Opakuj zastavení u mantinelu. Zpět zastaví na opačné brusli. 	<p>6 minut</p>
<p>Čas her (Opakování)</p>	<p>Minihokej</p> <ol style="list-style-type: none"> Hra ve třetinách. Hraj 4–4 Hráči si musí přihrát o mantinel, aby mohli vstřelit branku. Branky jsou umístěny zadní stranou k sobě. 	<p>11 minut</p>

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____

SPECIFICKÉ CÍLE

1. Zopakuj zastavení na vnitřní brusli – vnější hrana, (Lekce D-11).
2. Zopakuj střelbu krátkým švihem, (Lekce D-11).
3. Zopakuj zpracování kotouče bruslí, (D-11).
4. Nácvik startu vpřed do protisměru po zastavení z jízdy vpřed.
5. Zopakuj přihrávku vzduchem, (Lekce C-13).
6. Zopakuj uvolňování hráče bez kotouče, (Lekce C-14).

KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

1. Start vpřed do protisměru po zastavení z jízdy vpřed:

- a. Zopakuj klíčové body nácviku pro zastavení smykem na obou bruslích.
- b. Zopakuj klíčové body nácviku pro start z místa stranou.



2. Přihrávka vzduchem:

- a. Kotouč začíná na patě čepele hole a pohybuje se (dochází k rotaci kotouče) ke špičce čepele hole.
- b. Rotaci kotouče docílíme krátkým pohybem zápěstí.
- c. Aby kotouč dopadl na plochu na led tak, aby zpracování přihrávky bylo co nejjednodušší, musí se při letu vzduchem lehce otáčet kolem vlastní osy (rotovat).



3. Uvolňování hráče bez kotouče

- a. Změna rychlosti:
 - i) Hráči před obráncem zpomalí a následně zvýší frekvenci bruslení a tím i rychlost pohybu.
- b. Klamný pohyb tělem:
 - i) Hráč naznačí hlavou, rameny či boky pohyb jedním směrem a vystartuje do opačného směru.

POMŮCKY

1. Odlehčené kotouče
2. Kužele
3. Minimantinely

TRÉNINK D-12

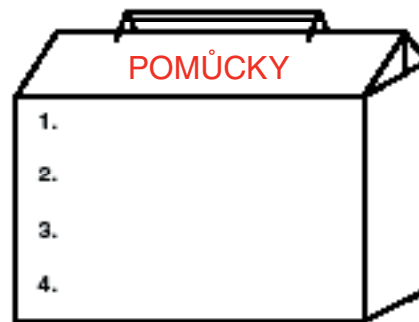


TRENÉR:

MUŽSTVO:

DATUM:

ČAS:



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část	Hráči jsou rozmístěni po celém hřišti a provádí zastavení na vnitřní brusli. Hráči provádějí cvičení pravou i levou bruslí.	4 minuty
Průpravná část (opakování) 	Hráči ve skupinách jsou rozmístěni podél hrazení. <ol style="list-style-type: none"> Hráči bruslí na druhou stranu. Uprostřed provedou dřep a jedou skluzem, zvednou jednu nohu do přednožení. Zpět na druhé noze. Opakuj 2krát na každou nohu. Stejném cvičení, ale v jízdě vzad. Jízda na holi. Hráč se rozjede vpřed, hůl si strčí pod sebe mezi nohy a sedne si na ní. Jakmile dojede doprostřed, otočí se do jízdy vzad. Opakuj 2krát. Hráči se rozjedou vpřed, zvednou jednu nohu a pokračují skluzem na jedné noze. Zatímco jedou skluzem přenášejí váhu z vnitřní na vnější hranu. Zpět na druhé noze. Přejezd hřiště pomocí maximálních odrazů do protažení odrazové nohy. Hráči „běží“ na druhou stranu. Jakmile jsou uprostřed přejdou do normálního bruslení. 	15 minut



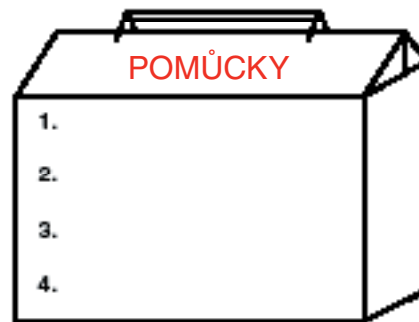
TRÉNINK D-12

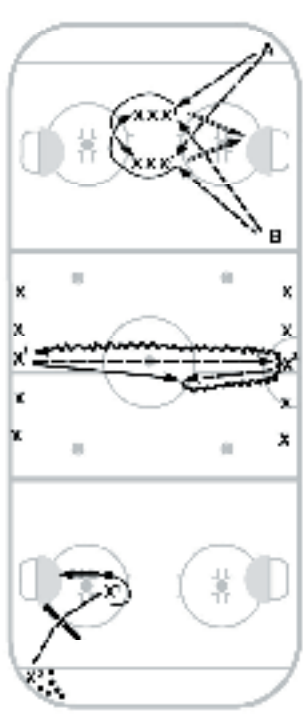


TRENÉR: _____

MUŽSTVO: _____

DATUM: _____



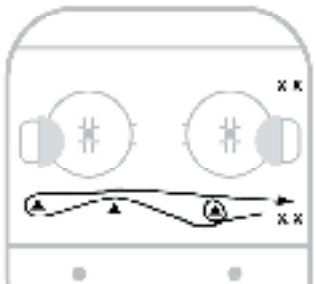

ČAS: _____



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
<p>Střelba krátkým švihem (opakování)</p> <p>Zpracování kotouče bruslí (opakování)</p> <p>Přihrávka vzduchem (opakování)</p> 	<p>Rozdělte hráče do tří stanovišť – 6 minut na každém stanovišti.</p> <p>Stanoviště 1: (v jedné třetině)</p> <ol style="list-style-type: none">Hráč A přihrává hráči X1, který střílí na branku. Hráč A přihrává X2, který střílí.Hráč B přihrává hráči X1 a potom hráči X2.X1 jde na konec řady X2 a hráč X2 na konec řady X1. <p>Stanoviště 2: (ve SP)</p> <ol style="list-style-type: none">X1 přihrává X2. X2 zpracuje kotouč a předkopne si kotouč před sebe na hůl.X1 bruslí směrem k X2, zpracuje kotouč holí, vede kotouč okolo X2 a vrací se na druhou stranu.X2 opakuje cvičení. <p>Stanoviště 3: (v jedné třetině)</p> <ol style="list-style-type: none">Hráči jsou ve dvojicích-Podle obrázku položíme hůl na led.X2 má 5–6 kotoučů.X2 přihrává vzduchem X1.X1 zpracuje kotouč a vystřelí na branku.X1 zpracuje kotouč přes ruku a vystřelí po ruce.X1 zpracuje kotouč po ruce, otočí kolem své osy a vystřelí přes ruku.	<p>18 minut</p> 
<p>Zastavení skluzem a start stranou.</p>	<p>Stejná organizace cvičení jako u cvičení 2.</p> <p>Hráči vystartují od mantinelu („V – start“), uprostřed hřiště provedou zastavení vlevo. Okamžitě provedou start stranou do protisměru a pokračují až k mantinelu. U mantinelu opět zastaví vlevo, vystartují stranou a pokračují až na druhou stranu. Zpět zastavují směrem doprava.</p>	<p>5 minut</p> 

TRÉNINK D-12



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Uvolňován s kotoučem kličkou (opakování) 	Dvojice. Hráč s kotoučem stojí u mantinelu. Druhý hráč stojí uprostřed hřiště čelem ke spoluhráči a má hůl na ledě. 1. Hráč s kotoučem bruslí do středu hřiště a snaží se prostrčit kotouč pod hokejkou spoluhráče zleva doprava. Opakuj 4krát. 2. Stejně cvičení, ale pohyb kotouče směřuje zprava doleva. 3. Hráči si vymění role.	7 minut 
Čas her - Štafety (Opakování) 	Rozdělte hráče do několika družstev. 1. První cvičení se provádí bez kotouče. 2. Cvičení s kotoučem	11 minut 

SHRnutí LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____

SPECIFICKÉ CÍLE

1. Zopakuj start vpřed do protisměru po zastavení z jízdy vpřed, (Lekce D-12).
2. Zopakuj přihrávku vzduchem, (Lekce D-12).
3. Zopakuj uvolňování hráče bez kotouče, (Lekce D-12).
4. Nácvič protisměrných obrátů.
5. Nácvič zastavení bočním smykem na obou bruslích.
6. Zopakuj střelbu krátkým švihem špičkou čepel, (Lekce C-14).
7. Zopakuj pohyb do volného prostoru, (Lekce D-7).

KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

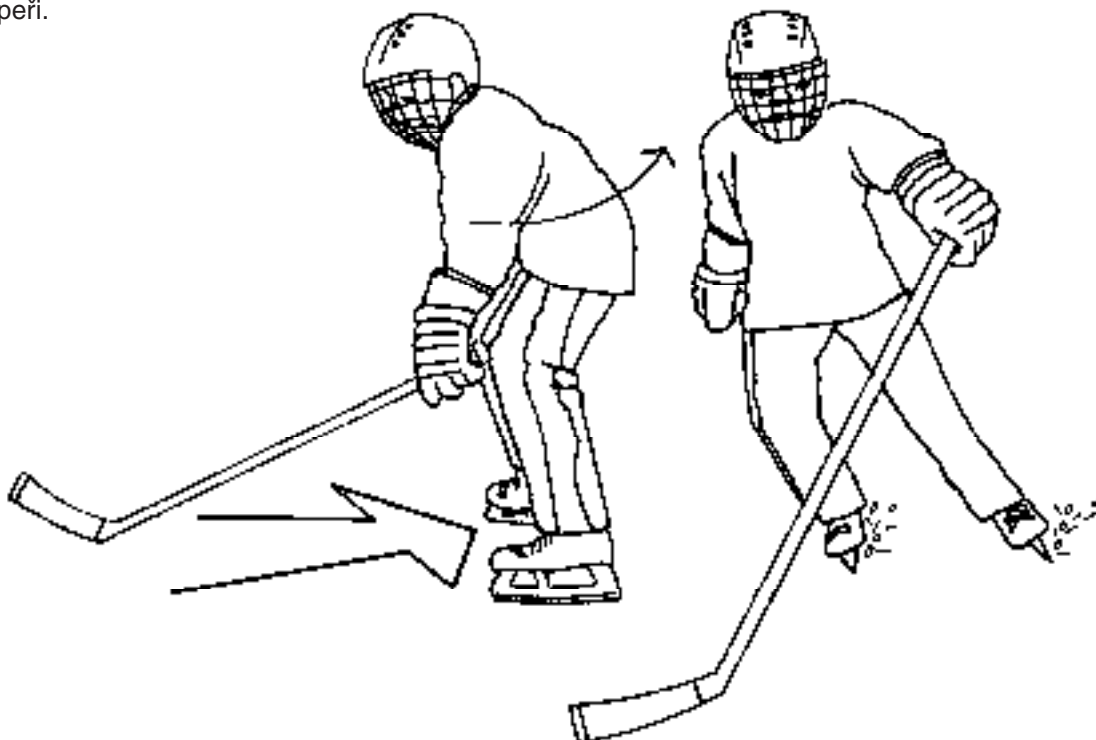
1. Protisměrné obraty:

- a. Zopakuj obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad.
- b. Zopakuj obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed.

Obraty musí být prováděny co nejrychleji. Nácvič musí být prováděn na obě strany.

2. Zastavení bočním smykem na obou bruslích:

Používá se v jízdě vzad při velké rychlosti, kdy hráč musí náhle zastavit tak, aby byl čelem do hřiště nebo k soupeři.



- a. Hráč jede jízdou vzad, nohy od sebe v úrovni ramen. Současně začíná pohyb trupu do jedné strany.
- b. Nadlehčí se a současně vytáčí hlavu trup a boky do strany.
- c. Brusle se vytočí kolmo do směru jízdy.
- d. Snižováním těžiště a přihraněním na obou bruslích dojde k zastavení.
- e. Kolena jsou tlačena silně k ledu.
- f. Brždění provádíme vždy vnější hranou vnitřní brusle a vnitřní hranou vnější brusle.

LEKCE D-13



3. Střelba krátkým švihem špičkou čepele:

Technika, která umožňuje usměrnit kotouč do horní část branky z její bezprostřední blízkosti.



- Kotouč je na přední části čepele hole. Čepele hole je blízko přední nohy.
- Kotouč se zvedne tak, že se hůl natočí, aby se kotouče dotýkala spodní hrana čepele hole.
- Hráč podebere špičkou hole kotouč a krátkým švihem zápěstí umístí kotouč nahoru. Při střelbě přes ruku by měl být kotouč blíže patky čepele hole.

POMŮCKY

1. Odlehčené kotouče
2. Překážky
3. Hokejky
3. Kužele
4. Minimantinely





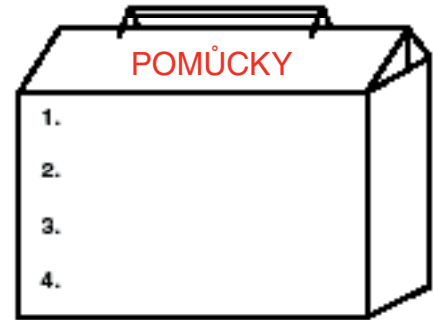
TRÉNINK D-13



TRENÉR:

MUŽSTVO:

DATUM:

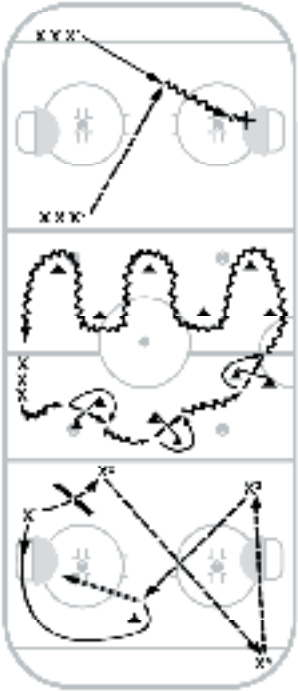



ČAS:



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část	Volně kolem hřiště a procvičujete se zastavení smykem a start stranou. Procvičuj na obě strany.	4 minuty 
Průpravná část (opakování)	Hráči ve skupinách jsou rozmístěni podél hrazení. <ol style="list-style-type: none">Změna rychlosti: hráči bruslí volně do středu hřiště, uprostřed vystartují do maximální rychlosti. Opakuj dvakrát.Stejné cvičení, ale s kotoučem.Bruslení s kotoučem, uprostřed poklek na jedno koleno (kontroluj kotouč), po 4 metrech vztyk a dobruslení k mantinelu. Opakuj 2krát.Stejné cvičení, ale klek na obě kolena.Všichni jsou v rohu hřiště. Po skupinách bruslí kolem kruhů pro vhadzování pomocí překládání vpřed. Hráči mění směr pohybu. Jednou vlevo jednou vpravo. Opakuj 2krát.Stejné cvičení, ale jízdou vzad.	15 minut 


TRÉNINK D-13



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
<p>Střelba krátkým švihem špičkou čepele (opakování)</p>  <p>Uvolňování s kotoučem kličkou (opakování)</p>	<p>Hráči jsou rozděleni do 3 skupin. Na každém stanovišti 6 minut.</p> <p>Stanoviště 1: (v jedné třetině) Připevněte terč do horního rohu branky. X2 přihrává X1, který bruslí do branky. V těsné blízkost branky zastaví a krátkým švihem špičkou čepele se snaží zasáhnout určený terč.</p> <p>Stanoviště 2: (ve SP) Kužele a překážky jsou rozmístěny podle obrázku. a. Hráči prohodí kotouč pod holí. Střídejte směr pohybu kotouče. Jednou zprava doleva, podruhé zleva doprava.</p> <p>Stanoviště 3: (v jedné třetině) Umístěte hůl na led mezi X1 a X2. a. X1 přihrává vzduchem X1. b. X2 přihrává X4. c. X4 přihrává X3. d. X1 po přihrávce X2 bruslí za branku a kolem kužele. e. X3 přihrává X1. f. X1 střílí krátkým švihem. g. Výměna hráčů X2 – X1, X1 – X4, X4 – X3, X3 – X2</p>	<p>18 minut</p> 
<p>Protisměrné obraty (návčik)</p>	<ol style="list-style-type: none"> Zopakujte a předvedte klíčové body. Hráči bruslí okolo hřiště. Provádějí obraty vždy směrem k mantinelu. Na signál provádějí obraty z jízdy vpřed do jízdy vzad a naopak. Změna směru jízdy okolo hřiště. 	<p>6 minut</p> 
<p>Zastavení bočním smykem na obou bruslích (návčik)</p>	<ol style="list-style-type: none"> Zopakujte a předvedte klíčové body. Stejná organizace jako v průpravné části. Hráči bruslí jízdou vzad a uprostřed zastaví bočním smykem na obou bruslích doleva. Pokračují jízdou vzad a u mantinelu opět zastaví doleva. Opakuj 3krát. Stejně cvičení, zastavení doprava. 	<p>5 minut</p> 



TRÉNINK D-13

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Čas her (Opakování)	Minihokej <ol style="list-style-type: none">Hra ve třetinách.Hra 4-4.Hra se dvěma kotouči.	11 minut 

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____



LEKCE D-14



SPECIFICKÉ CÍLE

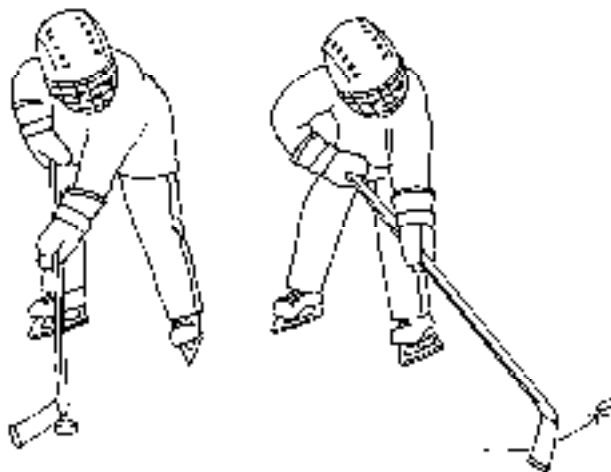
1. Návnik protisměrných obrátů, (Lekce D-13).
2. Návnik zastavení bočním smykem na obou bruslích, (Lekce D-13).
3. Zopakuj střelbu krátkým švihem špičkou čepel, (Lekce D-13).
4. Návnik překládání vzad.
5. Návnik střelby krátkým švihem špičkou čepel přes ruku.
6. Zopakovat přihrávání a příjem přihrávky ve dvojicích, (Lekce D-10).

KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

1. Překládání vzad:

- a. Tělo je nakloněno do středu oblouku, kolena pokrčena.
- b. Při překládání vlevo, překládáme pravou nohu přes levou. Levá vnitřní noha provádí odraz z vnější hrany. Konec odrazu jde přes špičku brusle.
- c. Hmotnost těla se přenáší na pravou pokrčenou (vnější) nohu, která provádí skluz v oblouku před vnitřní (levou) nohou.
- d. Vnitřní noha se po odrazu pokrčuje, přičemž vnější (pravá) noha překládá přes osu levé nohy a provádí odraz z vnitřní hrany brusle.
- e. Stabilitu zachovává hráč silným pokrčením v kolenou.

2. Střelba krátkým švihem špičkou čepel přes ruku:



Návnik je stejný jako u střelby krátkým švihem špičkou čepel po ruce jen s tím rozdílem, že kotouč začíná svůj pohyb více od paty čepel hole (viz. Lekce D-13).

POMŮCKY

1. Odlehčené kotouče
2. Kužele
3. Minimantinely



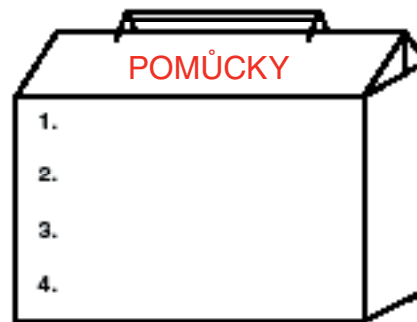
TRÉNINK D-14




TRENÉR: _____

MUŽSTVO: _____

DATUM: _____

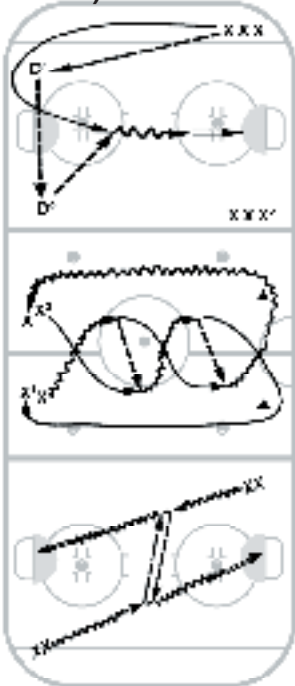



ČAS: _____



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část	Hráči bruslí volně kolem hřiště a procvičují si vedení kotouče krátkým a dlouhým driblinkem.	4 minuty 
Průpravná část (opakování)	Ve skupinách jsou rozmístěni podél hrazení a provádí strečink v jízdě na druhou stranu hřiště. <ol style="list-style-type: none">1. Protážení třísel – zanožení jedné nohy.2. Přednožení jedné nohy.3. Krouživé pohyby trupu doleva, doprava.4. Na znamení provádějí obraty z jízdy vpřed do jízdy vzad a naopak.5. Procvičují zastavení bočním smykem na obou bruslích uprostřed hřiště a u mantinelu. Procvičujte na obě strany.	10 minut 
Překládání vzad (nácvik)	<ol style="list-style-type: none">1. Zopakujte a předvedte klíčové body.2. Stejná organizace jako u předchozího cvičení.3. Překládají vzad na druhou stranu hřiště. Hráči překládají dvakrát doleva, dvakrát doprava ...4. Stejně cvičení, ale třikrát doprava a třikrát doleva ...	8 minut 

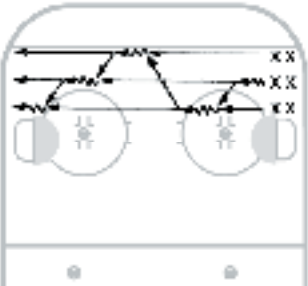


TRÉNINK D-14



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
<p>Přihrávka - Bruslení - Střelba (opakování) Přihrávka - Pohyb do prostoru (opakování) Přihrávka - Zpracování - Střelba (opakování)</p> 	<p>Hráči jsou rozděleni do tří skupin – 6 minut pro každé stanoviště.</p> <p>Stanoviště 1: (v jedné třetině).</p> <ol style="list-style-type: none"> X1 přihravá D1, D1 přihravá D2 zatímco X1 okolo D1. Hráč X1 zpracuje kotouč od D2 a střílí na branku. Zařadí se na konec řady X2. X2 přihravá D2 a cvičení se opakuje. <p>Stanoviště 2: (ve SP).</p> <ol style="list-style-type: none"> X1 bruslí s kotoučem, vymění si místo s X2 a přihravá X2. X2 přihravá X1 atd. Na konci jedou hráči za kužele a vrací se na začátek. <p>Stanoviště 3: (v jedné třetině).</p> <ol style="list-style-type: none"> Hráči bruslí s kotoučem proti sobě. Uprostřed si vymění kotouče a střílí na branku. Po střelbě se zařadí na konec druhé řady. 	<p>18 minut</p> 
<p>Střelba krátkým švihem špičkou čepele přes ruku. (návčik)</p>	<ol style="list-style-type: none"> Každý hráč s kotoučem podél hrazení. Návčik střelby. 	<p>4 minuty</p> 
<p>Střelba krátkým švihem špičkou čepele po ruce (opakování)</p>	<ol style="list-style-type: none"> Hráči s kotoučem vedle sebe přes celou délku hřiště. Bruslí proti mantinelu, zastaví asi metr od mantinelu a vystřelí do mantinelu. 	<p>4 minuty</p> 



TRÉNINK D-14

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Přihrávání kotouče (opakování) 	<ol style="list-style-type: none">1. Provádějí cvičení v trojicích podle obrázku.2. Přihrávají si kotouč mezi sebou.	7 minut 
Čas her	<ol style="list-style-type: none">1. Rozmístěte hráče do třetin.2. Trenér vhodí 3–4 kotouče do každé třetiny.3. Hráči se snaží získat kotouč.	5 minut 

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____

LEKCE D-15



SPECIFICKÉ CÍLE

1. Zopakovat překládání vzad, (Lekce D-14).
2. Zopakovat zpracování kotouče – bruslení – střelba.
3. Zopakovat přihrávání.
4. Zopakovat pohyb do volného prostoru, (Lekce D-7).

KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

1. Bruslení a přihrávání:

- a. Zopakuj body nácviku pro přihrávání a zpracování kotouče po ruce a přes ruku.
- b. Zopakuj body nácviku pro bruslení s kotoučem a tlačení kotouče.

POMŮCKY

1. Odlehčené kotouče
2. Minimantinely





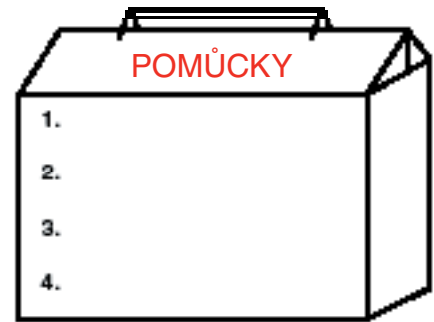
TRÉNINK D-15

TRENÉR: _____

MUŽSTVO: _____

DATUM: _____




ČAS: _____



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část	Bruslí volně kolem hřiště a individuálně se rozcvičují.	4 minuty
Průpravná část (opakování) 	Rozdělte hráče do tří skupin – 6 minut pro stanoviště. <ol style="list-style-type: none">Hráči bruslí z rohu hřiště na modrou a zastaví. Okamžitě přejdou do jízdy vzad. Za brankovou čárou zastaví na obou bruslích (V – zastavení) a opět vystartují jízdou vpřed na modrou čáru. Opakuj 3krát. Prováděj cvičení z druhého rohu.Dvojice čelem k sobě. Jeden hráč bruslí jízdou vpřed a naznačuje pohyb doprava a doleva. Druhý bruslí jízdou vzad a snaží se reagovat na tento pohyb. Výměna rolí. Stejně cvičení, ale s kotoučem.Hráči startují z rohu hřiště. Překládají vpřed kolem prvního kruhu (3krát). Poté provedou obrat do jízdy vzad a jedou kolem druhého kruhu pro vhazování (3krát). Opakuj 5krát.	18 minut

TRÉNINK D-15



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
<p>Bruslení - Zpracování - Střelba (opakování)</p> 	<p>Dvě stanoviště. Deset minut na každé stanoviště.</p> <ol style="list-style-type: none"> X1 přihrává X2. X2 přihrává X1. Při jízdě zpátky si vymění místa, jedou směrem do branky a zakončují střelbou. Řadí se do protilehlých rohů. X1 přihrává X2. X2 přihrává X3. Hráč po přihrávce jede kolem kuželů (viz obrázek). X3 po zpracování kotouče jede za branku a přihrává X1. X1 střílí na branku. Výměna míst: X1 jde na místo X3, X3 jde na místo X2, X2 jde na místo X1. 	<p>20 minut</p> 
<p>Čas her (opakování)</p>	<ol style="list-style-type: none"> Minihokej. Hra 4–4. 	<p>18 minut</p> 

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____

SPECIFICKÉ CÍLE

1. Tyto lekce jsou individuálně připraveny trenérem každého týmu.
2. Těchto pět lekcí slouží k opakování nácviku dovedností z lekcí D-1 až D-15.
3. V těchto lekcích můžete čas využít pro:
 - a. testování
 - b. minihokej

KLÍČOVÉ BODY NÁCVIKU

1. Je velmi důležité, aby byl trenér dobře připraven na trénink.
2. Jednotlivá cvičení volte tak, aby rozvíjela jednotlivé dovednosti. Můžete použít i cvičení, která jsou popsána v předchozích kapitolách.
3. Stručná osnovu, která by měla pomoci pro vytvoření tréninkového plánu, naleznete v následujících lekcích D-16 až D-20.

POMŮCKY

1. Výběr záleží na trenérovi
2. Minimantinely



TRÉNINK D-16

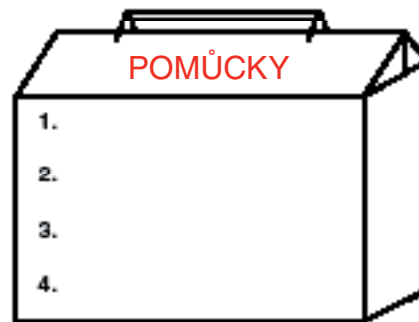


TRENÉR:

MUŽSTVO:

DATUM:

ČAS:



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část a. Volné bruslení b. Průpravná část		
Starty a. „V – start“ b. Start stranou (opakování)	1. Lekce D-1 a D-8.	
Bruslení vzad a. „C – oblouk“ b. „V – zastavení“ (opakování)	1. Lekce D-4 a D-5.	



TRÉNINK D-16

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Krátký oblouk a. Bez kotouče b. S kotoučem (opakování)	1. Lekce D-3.	
Přihrávání a zpracování kotouče a. Po ruce b. Přes ruku (opakování)	1. Lekce D-2.	
Střelba švihem (opakování)	1. Lekce D-8.	

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____

TRÉNINK D-17

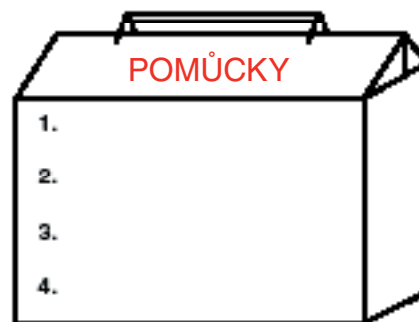


TRENÉR:

MUŽSTVO:

DATUM:

ČAS:



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část a. Volné bruslení b. Průpravná část		
Překládání vpřed (opakování)	1. Lekce D-4.	
Zastavení na jedné brusli a. vnitřní b. vnější (opakování)	1. Lekce D-9 a D-11.	



TRÉNINK D-17

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Slalom s kotoučem (opakování)	1. Lekce D-6.	
Zpracování kotouče bruslí (opakování)	1. Lekce D-11.	
Sřelba krátkým švihem a. po ruce b. přes ruku (opakování)	1. Lekce D-13 a D-14.	

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____

TRÉNINK D-18

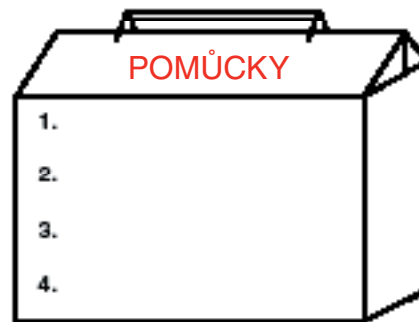


TRENÉR:

MUŽSTVO:

DATUM:

ČAS:



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část a. Volné bruslení b. Průpravná část		
Obraty a. Z jízdy vpřed do jízdy vzad b. Z jízdy vzad do jízdy vpřed	1. Lekce D-6.	
Bruslení s kotoučem a. Jízda vpřed b. Jízda vzad (opakování)	1. Lekce D-5 a D-4.	



TRÉNINK D-18

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Odraz a skluz při jízdě vzad (opakování)	1. Lekce D-7.	
Přihrávání ve dvojicích (opakování)	1. Lekce D-9.	
Zastavení s kotoučem (opakování)	1. Lekce D-5.	

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____

TRÉNINK D-19

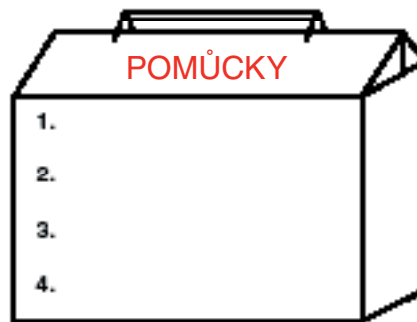


TRENÉR: _____

MUŽSTVO: _____

DATUM: _____

ČAS: _____



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část a. Volné bruslení b. Průpravná část		
Odras a skluz při jízdě vpřed (opakování)	1. Lekce D-2.	
Překládání v jízdě vzad Zastavení bočním smykem na obou bruslích (představení)	1. Lekce D-10 a D-13.	



TRÉNINK D-19

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Pohyb do prostoru (opakování)	1. Lekce D-7.	
Uvolňování s kotoučem kličkou (opakování)	1. Lekce D-13.	
Střelba krátkým švihem (opakování)	1. Lekce D-11.	

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____

TRÉNINK D-20

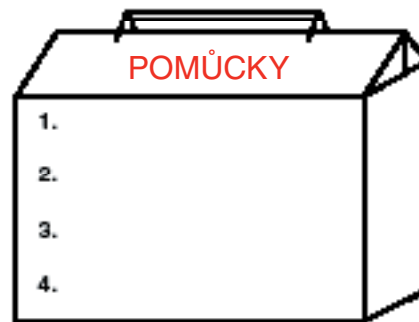


TRENÉR:

MUŽSTVO:

DATUM:

ČAS:



DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Úvodní část Průpravná část		
Zastavení skluzem a start stranou (opakování)	1. Lekce D-12.	
Vedení kotouče na místě (opakování)	1. Lekce D-2.	



TRÉNINK D-20

DOVEDNOST	POPIS	ČAS
Pohyb do prostoru (opakování)	1. Lekce D-7.	
Bruslení a střelba (opakování)	1. Lekce D-14 a D-15.	
Překládání vzad (opakování)	1. Lekce D-14.	

SHRNUTÍ LEKCE:

Úspěchy: _____

Oblasti ke zlepšení: _____

1. Mužstvo _____

2. Datum _____

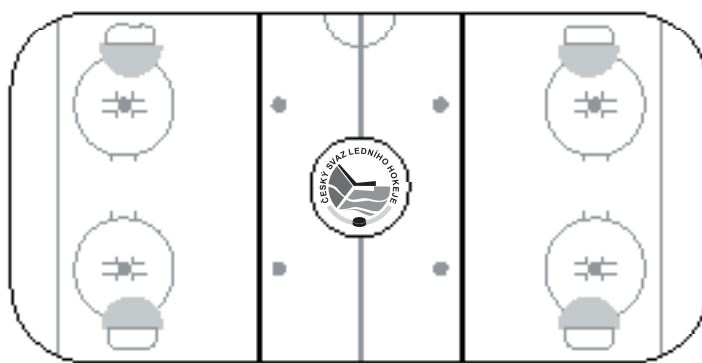
3. Číslo tréninkové jednotky _____

Obsah tréninku:

1. _____
2. _____
3. _____

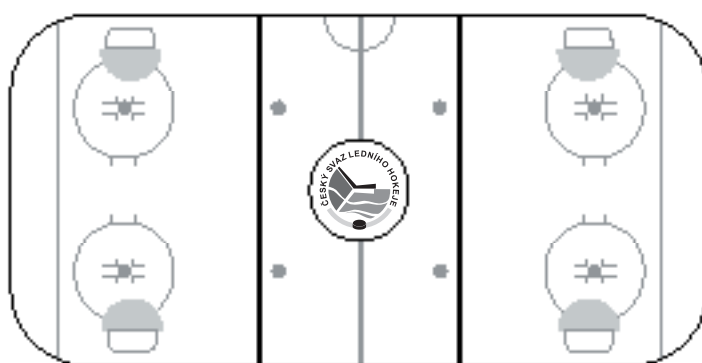
NÁZEV CVIČENÍ

KLÍČOVÉ BODY:



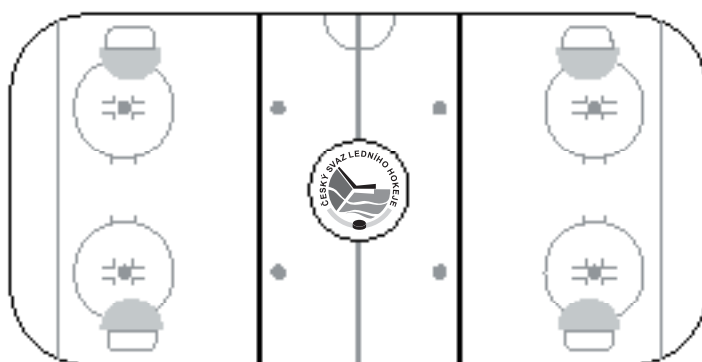
NÁZEV CVIČENÍ

KLÍČOVÉ BODY:



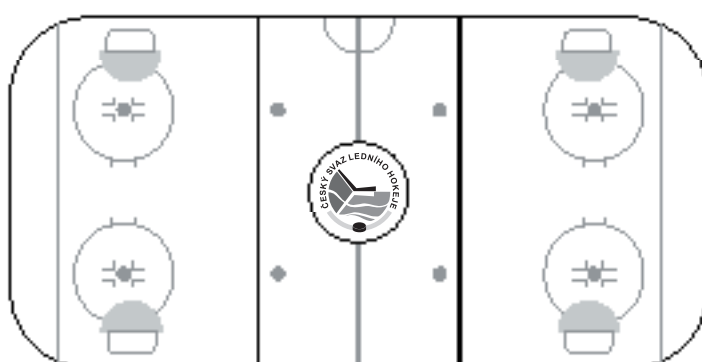
NÁZEV CVIČENÍ

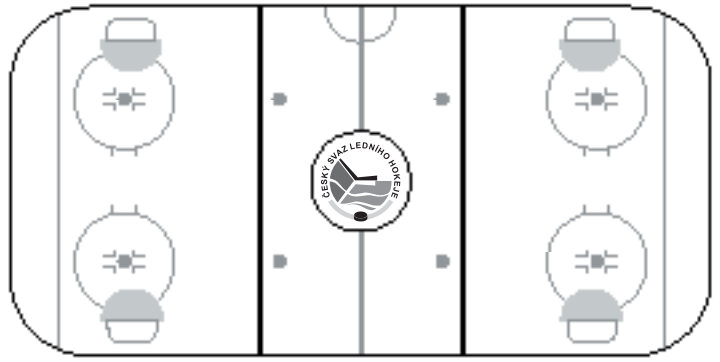
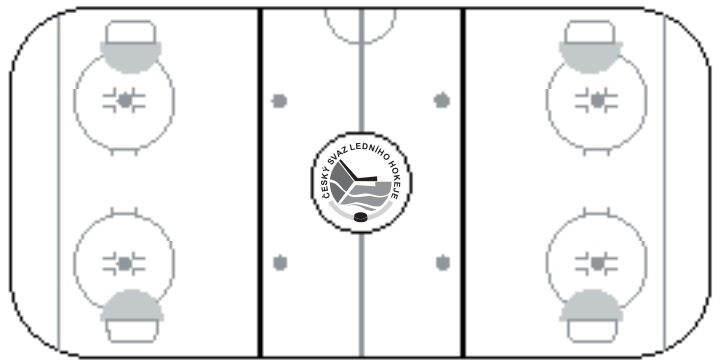
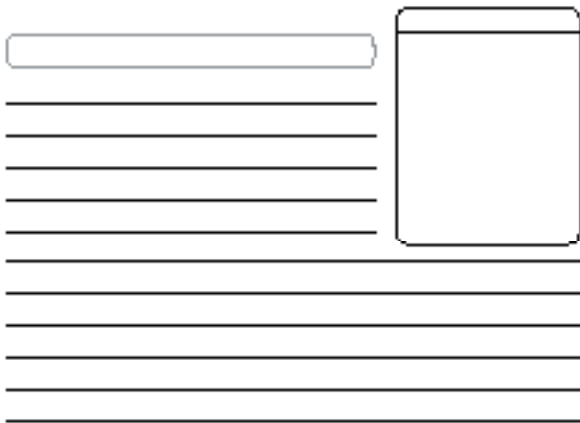
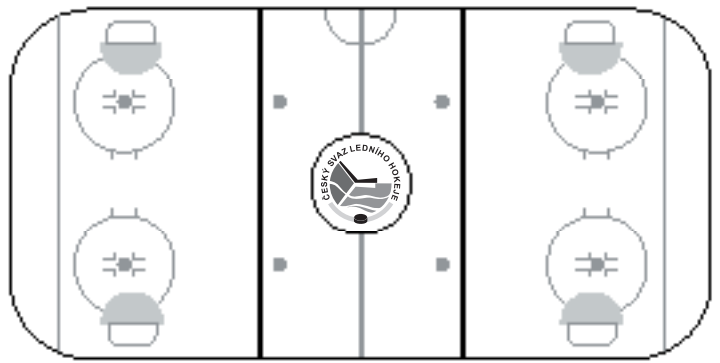
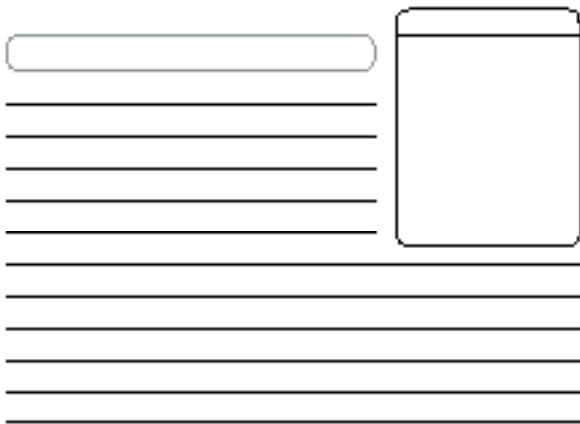
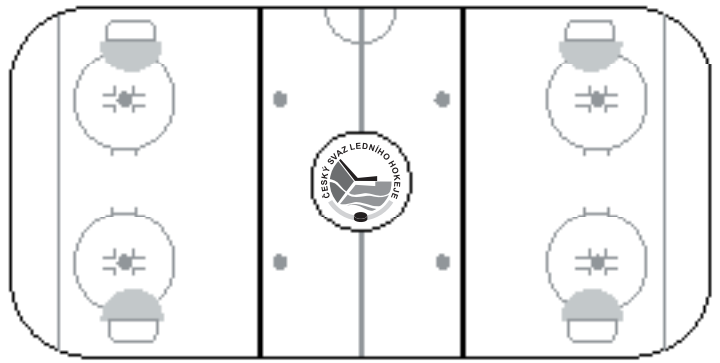
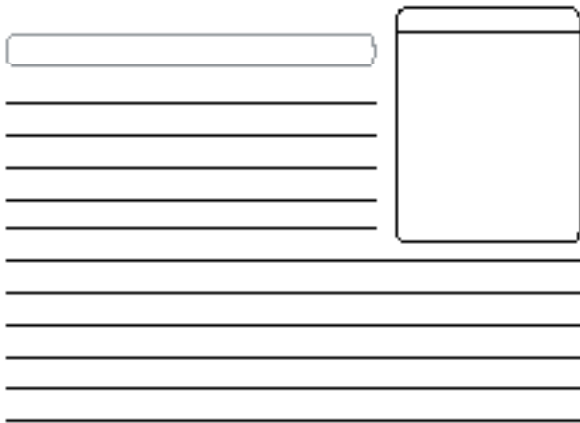
KLÍČOVÉ BODY:



NÁZEV CVIČENÍ

KLÍČOVÉ BODY:





1. Mužstvo _____

2. Datum _____

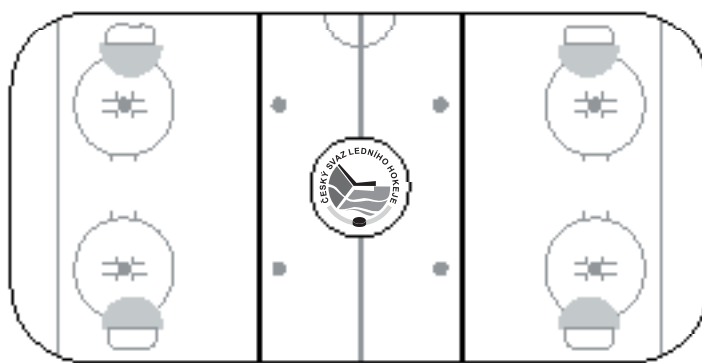
3. Číslo tréninkové jednotky _____

Obsah tréninku:

1. _____
2. _____
3. _____

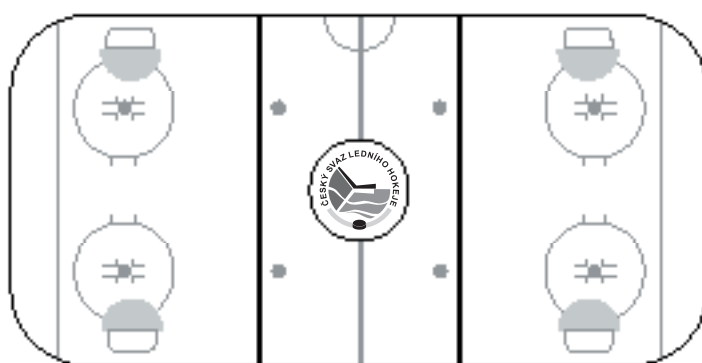
NÁZEV CVIČENÍ

KLÍČOVÉ BODY:



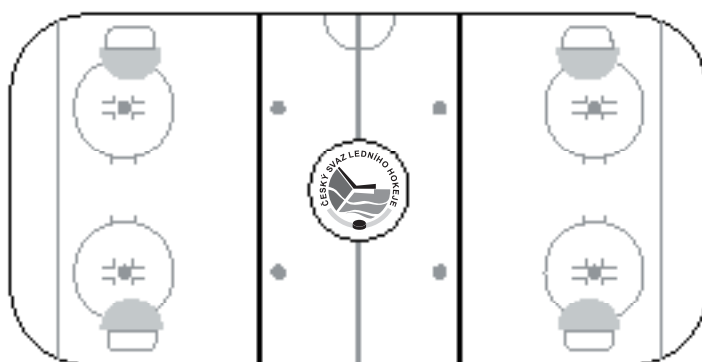
NÁZEV CVIČENÍ

KLÍČOVÉ BODY:



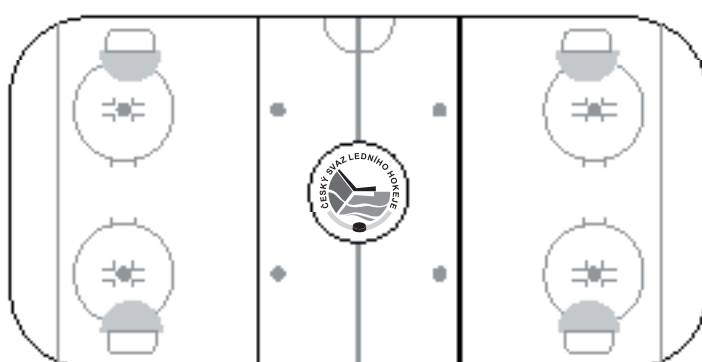
NÁZEV CVIČENÍ

KLÍČOVÉ BODY:



NÁZEV CVIČENÍ

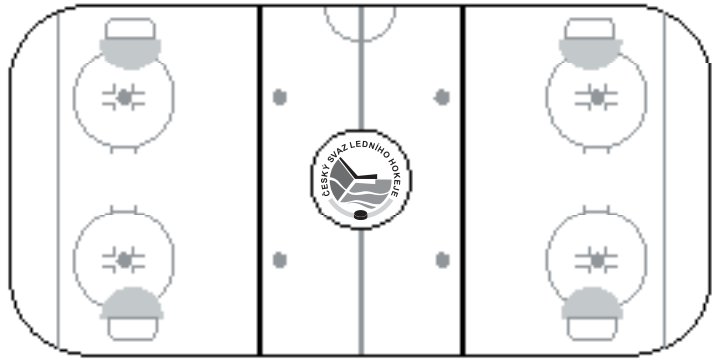
KLÍČOVÉ BODY:



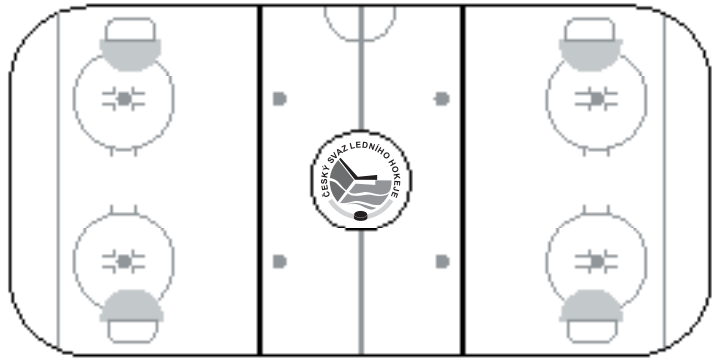
NÁZEV CVIČENÍ

KLÍČOVÉ BODY:

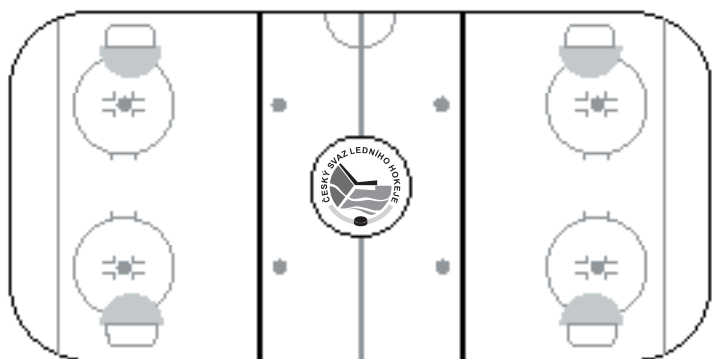
Blank writing area for the exercise name and key points, consisting of a header box and 10 horizontal lines.



Blank writing area for the exercise name and key points, consisting of a header box and 10 horizontal lines.



Blank writing area for the exercise name and key points, consisting of a header box and 10 horizontal lines.



Blank writing area for the exercise name and key points, consisting of a header box and 10 horizontal lines.

