



„Palicová technika“ – nácvik a zdokonaľovanie

Corey McNabb
Sr. Manager Coach & Player Development
Hockey Canada

Postupnosť od nácviku k zdokonaľovania

- 1) Nácvik
- 2) Zdokonaľovanie
- 3) Tréning so zámerom a rýchlosťou
- 4) Použitie v hre a v zápase

Palicová technika – nácvik a zdokonaľovanie

Technika – 5 základných prvkov

- 1) Široký postoj chodidiel pre stabilitu a rovnováhu
- 2) Spodná ruka by mala byť uvoľnená pre pohyb po hokejke.
- 3) Najskôr dostať do pohybu puk hokejkou a až potom telo za účelom jeho kontroly
- 4) Kombinuj tréning rýchle ruky - rýchle nohy s tréningom rýchle ruky - pomalé nohy
- 5) Každá kľučka potrebuje prípravu a výsledok / blafák, uvoľnenie od súperovho hráča...atď /

[13 - Puck Control Warm Up - sr.wmv](#)

[2 - Puck Control Warm - up - sr.wmv](#)

Palicová technika – nácvik a zdokonaľovanie

Nácvik

- Trénuj v takej rýchlosti, aby si hráči na to zvykli
- Tréning by mal byť za týchto po sebou idúcich krokoch :
 - 1) na mieste
 - 2) v pohybe
 - 3) s odporom proti hráča

[23 – 3 puck stickhandle](#)

- Pracuj na rovnakej zručnosti / povedzme kľučke/ v rôznych cvičeniach a situáciách

[12 - Puck Control Warm Up - 2 - sr.wmv](#)

- Hráči by sa mali zdokonaľovať v podmienkach, v ktorých môžu trénovať, rozmýšľať a tvoriť bez strachu, že urobia chyby

F.I.O. – Zdokonaľovanie

- Zdokonaľovanie rozvíja kreativitu a improvizáciu.
- Hráči, ktorí sa obávajú urobiť chybu a sú zameraní len na výsledok, nedokážu uplatniť svoj plný kreatívny potenciál. Nechajte ich tvoriť !!!!!!!!!!!!!
- Pripravte cvičenia a nechajte v tejto fáze zdokonaľovania palicovej techniky a kľúčiek hráčov aby našli vlastnú cestu, formu, spôsob ich realizácie

[4 - pylon agility.wmv](#)

[19 - Corner Obstacle Agility.wmv](#)

Palicová technika – nácvik a zdokonaľovanie

Tréning s cieľom a v rýchlosti

- Ak ste zdokonalili palicovú techniku vašich hráčov na dostatočnú úroveň, začnite ju zdokonaľovať s určitým zámerom, napr...kontrola puku v rohu

[14 - Corner Puck Protect Copy.wmv](#)

- Tréning so zámerom potom potrebuje byť prevedený v rýchlosti, v zápasovej rýchlosti

[16 - Crosby Delay Copy - iihf.wmv](#)

- Ak dokážu vaši hráči využívať palicovú techniku a kontrolu puku s účelom a v rýchlosti, potom nemusia nad touto zručnosťou rozmýšľať, stáva sa totiž automatickou. Hráči s výbornou palicovou technikou sú kreatívnejší a lepšie čítajú hru

[21 – puck first](#)

Použitie v hre

- Ak sa hráči naučili a zdokonalili v palicovej technike, jej použitie s určitým zámerom a v rýchlosti...prichádza najdôležitejšia časťPoužitie týchto zručností v samotnom zápase...!!!

[8 - Crosby Behind Net - sr.wmv](#)

[Crosby vs Spezza.mp4](#)

- Všetci poznáme skvelých tréningových hráčov, ale len tí najlepší to dokážu realizovať v samotnej hre !!!
- Je v záujme hráčov, aby vedeli čo najlepšie ovládať palicovú techniku a ako ju hlavne využiť čo najlepšie v zápase.

Použitie v hre

- Sledovať najlepších profesionálov v zápasoch, na tréningu a na videu, je najlepšou cestou ako rozpoznať použitie palicovej techniky v hre

<http://video.nhl.com/videocenter>

[Patrick Kane.mp4](#)

- Pozerajte góly strelené v NHL a vymýšľajte cvičenia na dané situácie (cvičenia vychádzajúce z hry)

[Jordan Eberle.mp4](#)

[22 - Eberle.wmv](#)

Thank You – Enjoy the 2012 World Championships!!!

Corey McNabb

cmcnabb@hockeycanada.ca