

Integrácia hokejového brankára do tréningového procesu

By Roger Grillo
USA Hockey



**WORLD
CHAMPIONSHIP
GERMANY**

Cologne - Mannheim
Gelsenkirchen

Odborný preklad a úprava: Mgr. Igor Andrejkovič, PhD.

Ako vychovávať brankárov

Čo je potrebné urobiť, pokiaľ nie ste expert v oblasti športovej prípravy brankárov alebo v klube nemáte trénera brankárov, ktorý by t'a mohol usmerniť?

2010

IIHF



WORLD
CHAMPIONSHIP
GERMANY
Cologne - Mannheim
Gelsenkirchen

Vytváranie vhodného prostredia pre tréning brankárov

Vytvor prostredie, v ktorom sa cez kvalitu opakovaní herných činností resp. cez súťaživý charakter vybraných herných cvičení budú brankári zdokonaľovať v nasledovných troch oblastiach.....

2010

IIHF



WORLD
CHAMPIONSHIP
GERMANY
Cologne - Mannheim
Gelsenkirchen

Vhodné prostredie

Korčuľovanie

Súťaživosť

Zastavenie puku



**WORLD
CHAMPIONSHIP
GERMANY**
Cologne - Mannheim
Gelsenkirchen

Korčuľovanie

Brankári musia byť vynikajúci korčuľari

Neoddeľujte brankárov v úvodnej časti TJ

(zahriatie) ani v korčuľarských

cvičeniach, ale naopak integrujte ich do

spoločnej prípravy spolu s družstvom....

2010

IIHF



WORLD
CHAMPIONSHIP
GERMANY
Cologne - Mannheim
Gelsenkirchen

Súťaživosť

Vytvorte prostredie, v ktorom budú brankári súťažiť nielen sami medzi so sebou, ale aj s ostatnými hráčmi....

Každé cvičenie by malo mať určitý cieľ (úlohu), nechajte brankárov súťažiť so strelcami....

Stanovte si „postihy“ za nesplnenie stanoveného cieľa (úlohy).....

Súťaživosťou zvýšite úroveň sústredenia a intenzity v priebehu tréningu.....

Využívajte cvičenia a hry, ktoré modelujú herné situácie zo zápasu ako začiatok zápasu resp. tretiny, kedy musia hráči reagovať na situácie vyplývajúce z vývoja stretnutia.....



WORLD
CHAMPIONSHIP
GERMANY
Cologne - Mannheim
Gelsenkirchen

Jednoduché – zastavenie puku

Hlavnou úlohou je nedostať gól.....

Nezaujímate sa veľmi ako, ale koľko.....

**Trvajte na tom, aby bol brankár vždy v postavení
kolmo na puk.....**

2010

IIHF



WORLD
CHAMPIONSHIP
GERMANY
Cologne - Mannheim
Gelsenkirchen



Knockout

SWE
Knockout



**WORLD
CHAMPIONSHIP
GERMANY**
Cologne - Mannheim
Gelsenkirchen



Circle Give and Go

2010



WORLD
CHAMPIONSHIP
GERMANY
Cologne - Mannheim
Gelsenkirchen



2v2 with Shooters

2010



**WORLD
CHAMPIONSHIP
GERMANY**
Cologne - Mannheim
Gelsenkirchen



3v3 'Box Hockey' Scoring Area

2010



**WORLD
CHAMPIONSHIP
GERMANY**
Cologne - Mannheim
Gelsenkirchen

Prípravne hry na malom priestore - SWE

2 - 2

2 - 2

2 - 2



2010
IIHF
WORLD
CHAMPIONSHIP
GERMANY
Cologne - Mannheim
Gelsenkirchen

Ďakujeme za pozornost'.....

2010



**WORLD
CHAMPIONSHIP
GERMANY**
Cologne - Mannheim
Gelsenkirchen