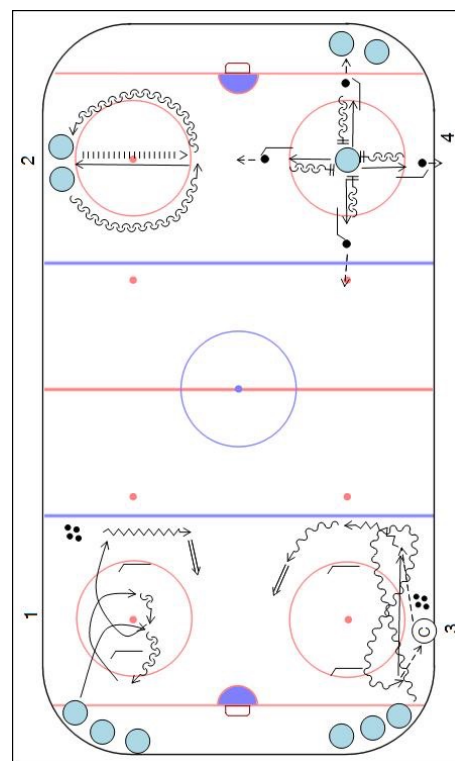
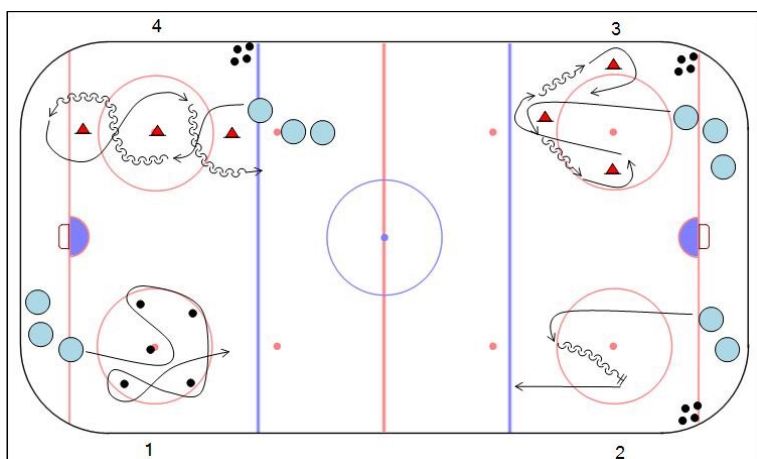
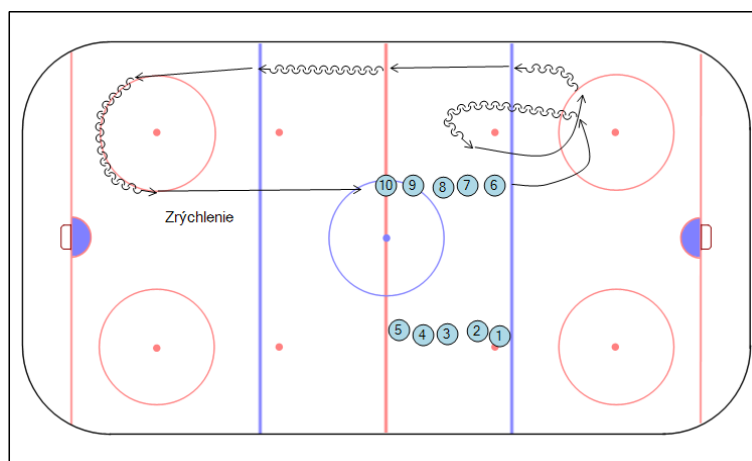
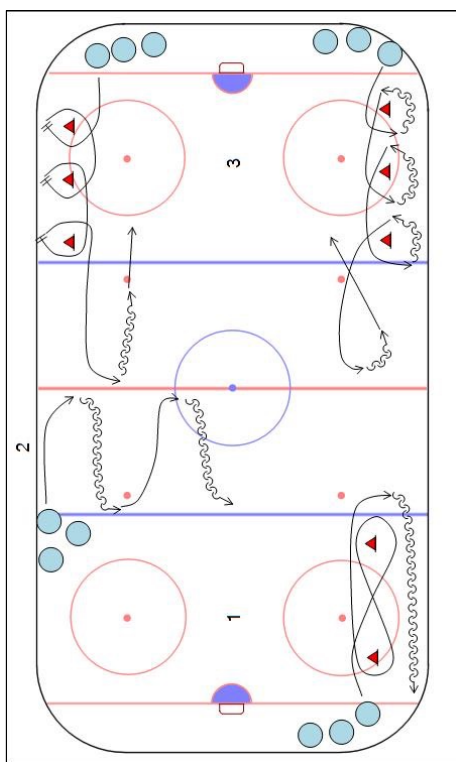
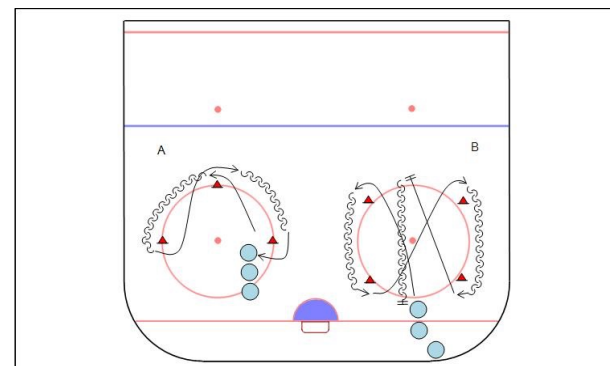
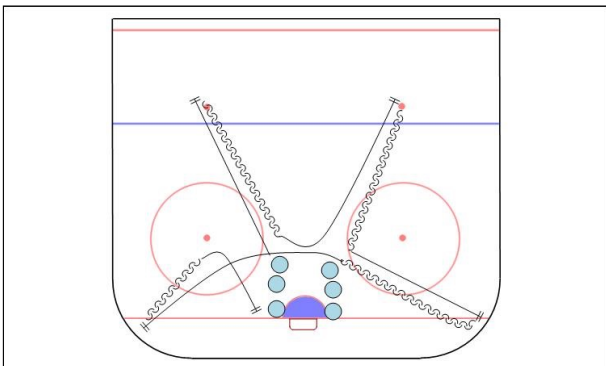
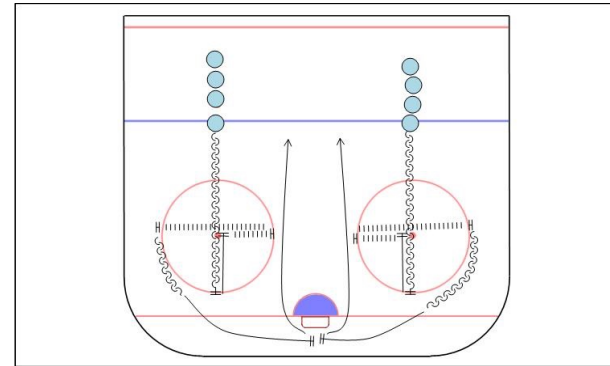
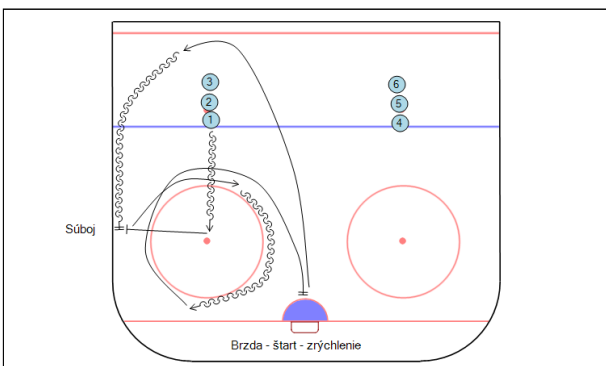
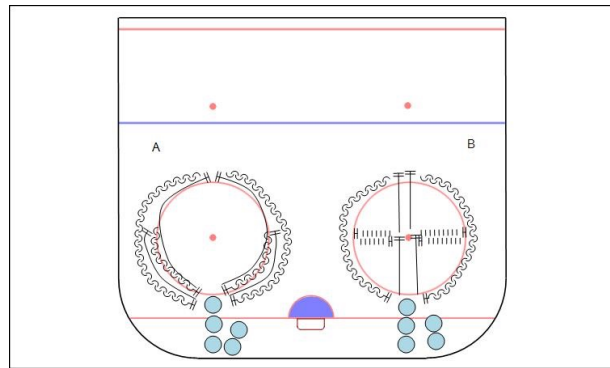
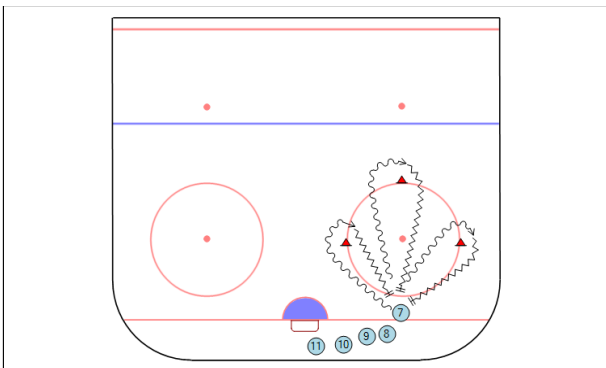
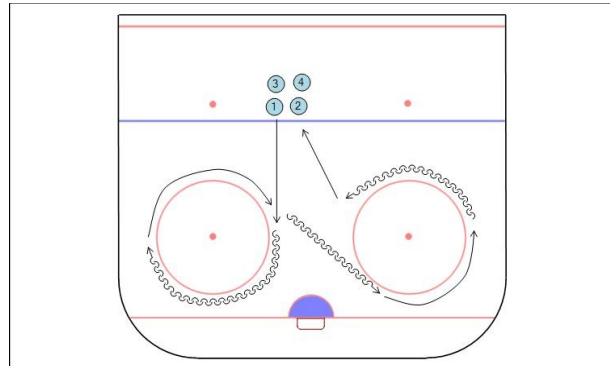
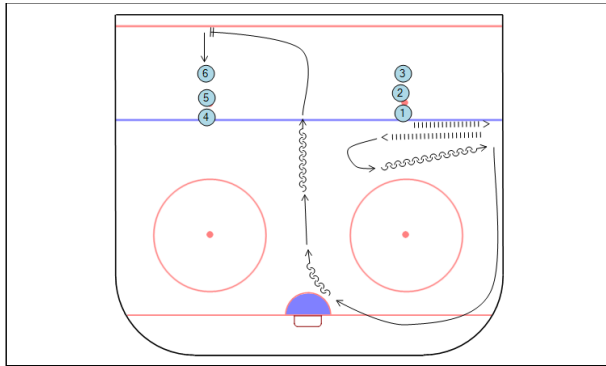


Tréning hokejového obráncu

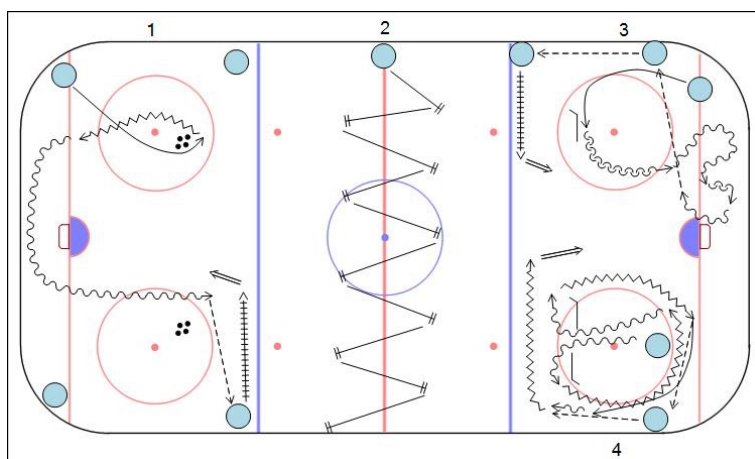
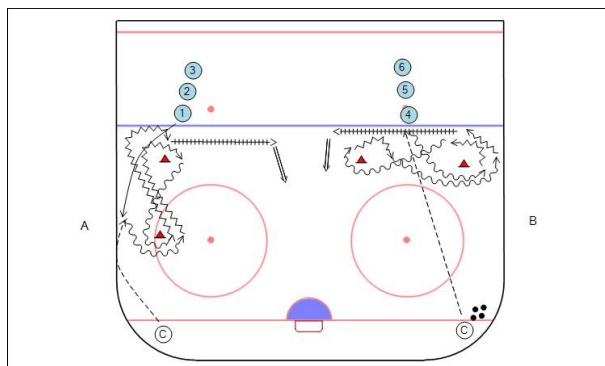
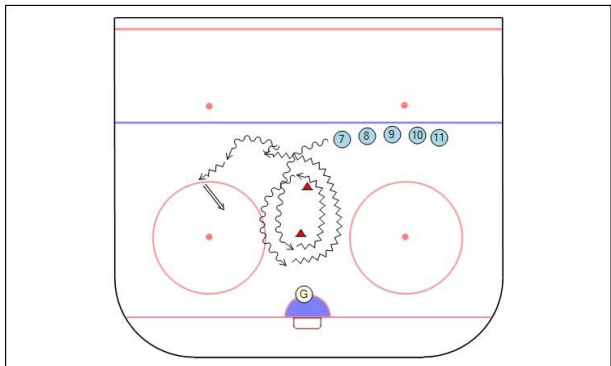
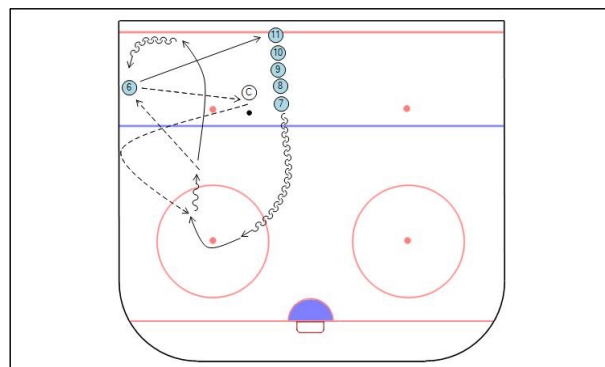
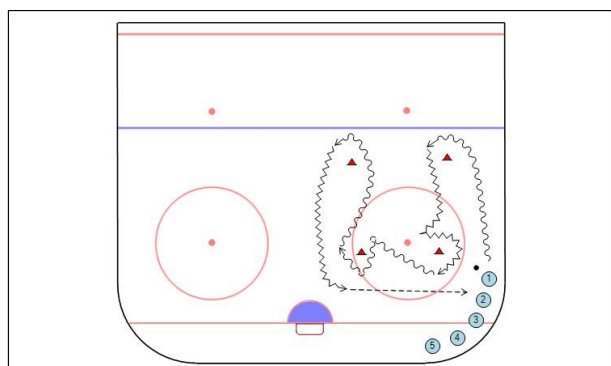
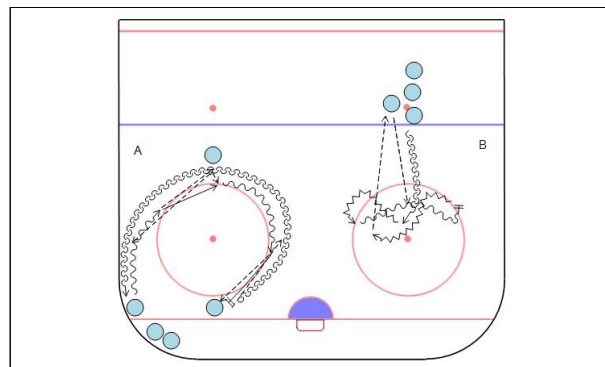
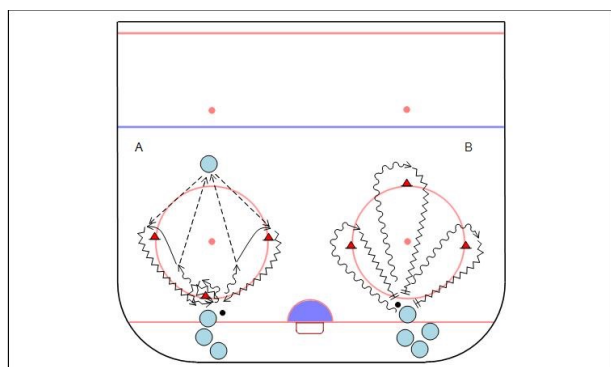
Príklady cvičení zameraných na korčuliarskú obratnosť

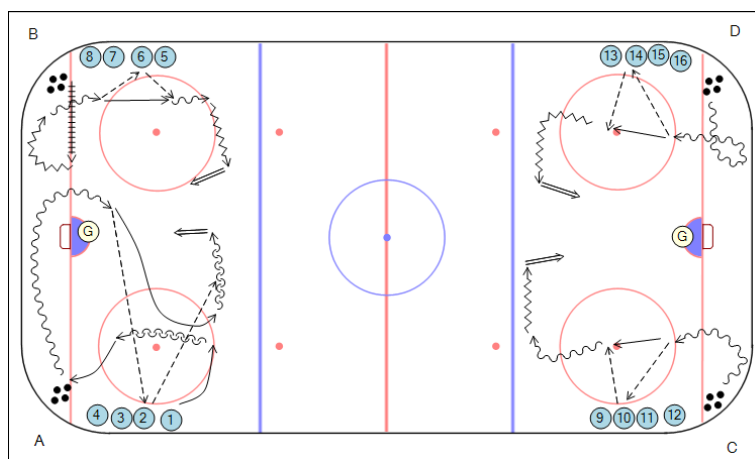
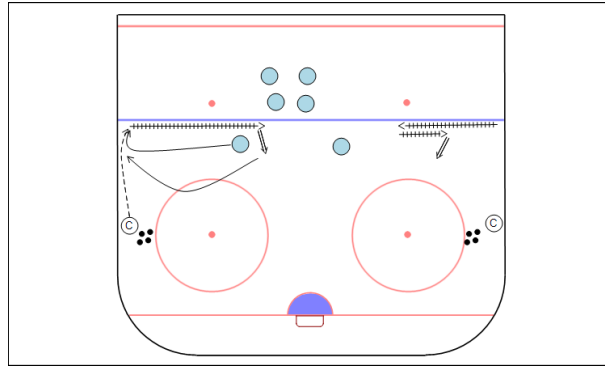
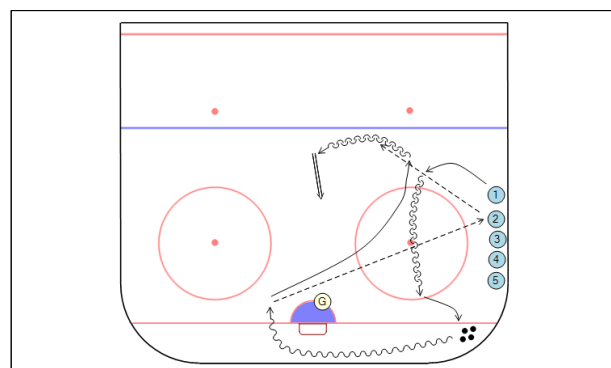
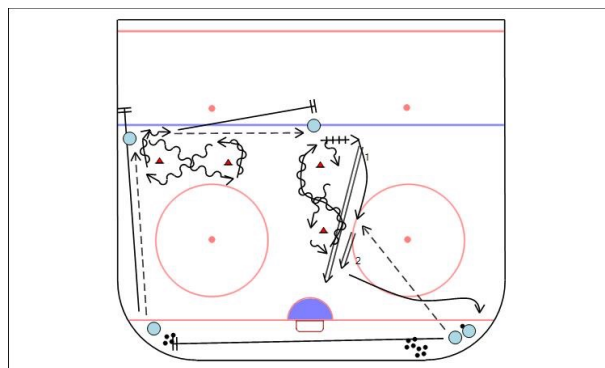
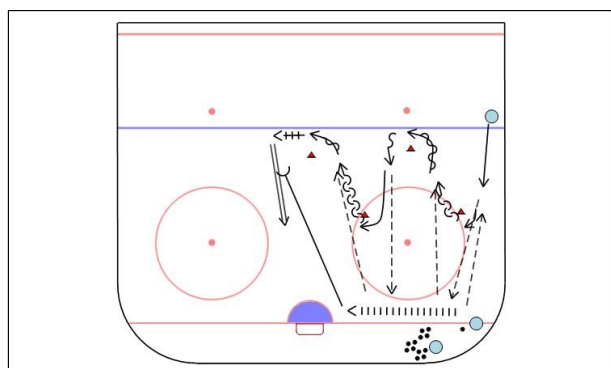
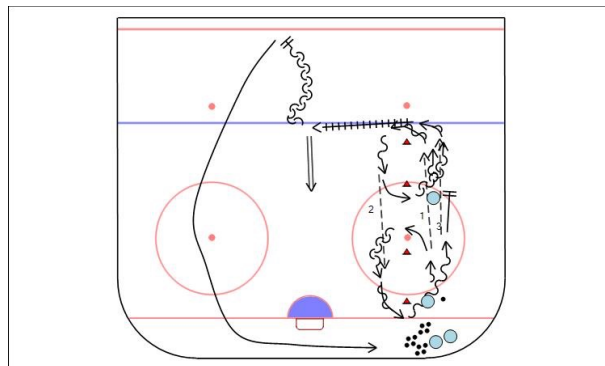
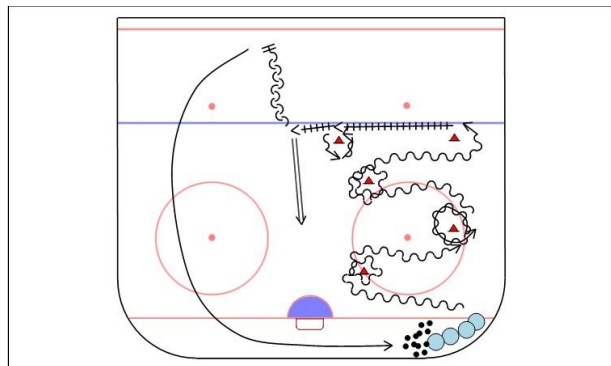
- dôraz na korčuliarsky posed - znížené ťažisko, maximálnu akceleráciu a správne držanie hokejky
- pracuj na "rýchlych nohách" - hlava hore (monitorovanie situácie)
- zapájajte a využívajte hornú časť tela





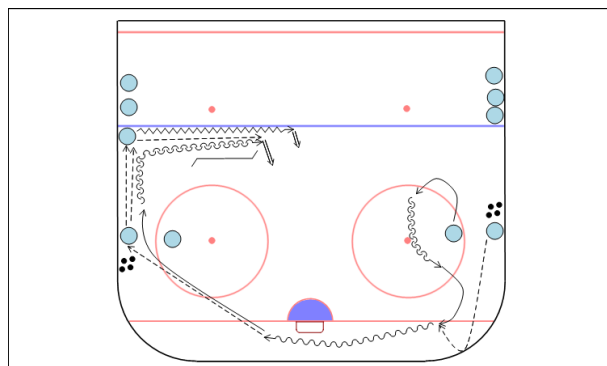
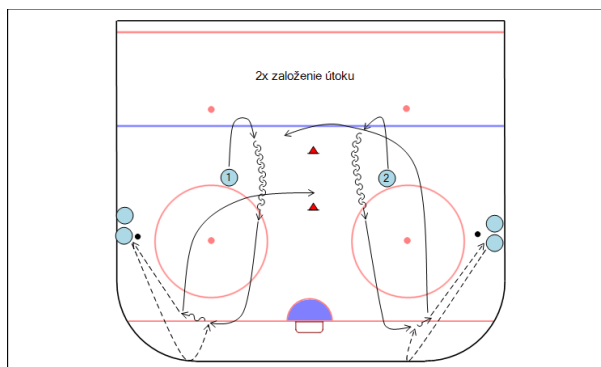
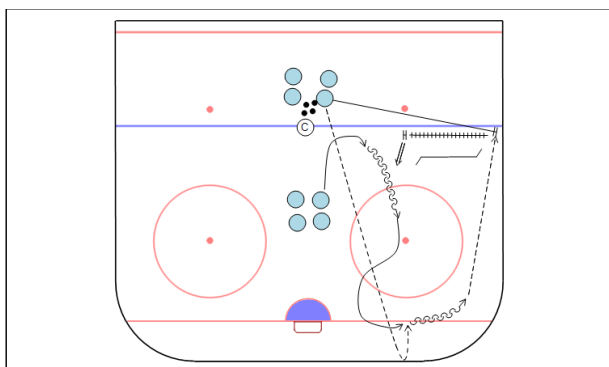
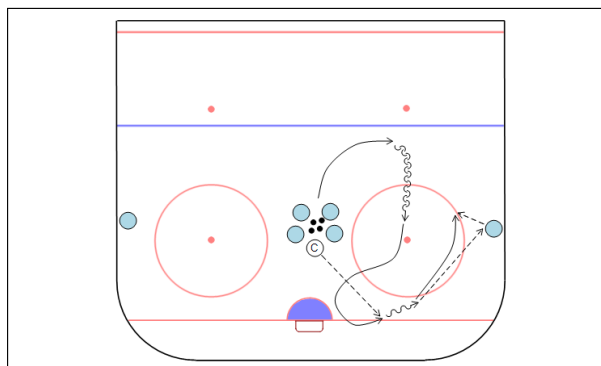
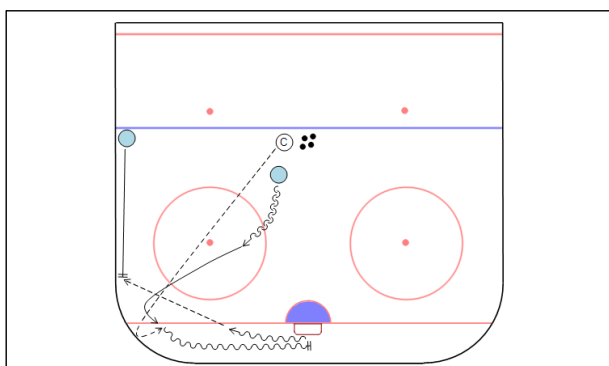
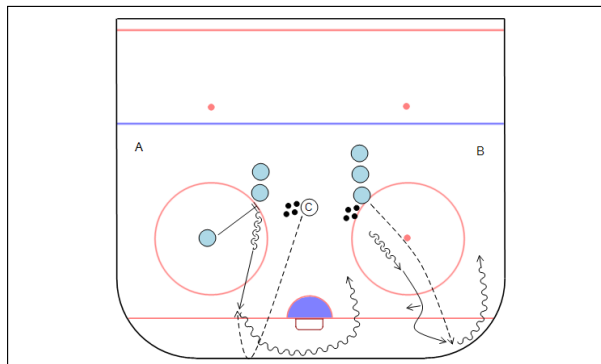
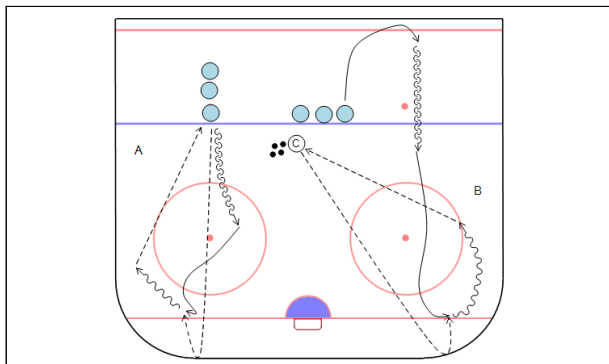
Príklady cvičení zameraných na vedenie puku, uvoľňovanie sa s pukom a strelbu

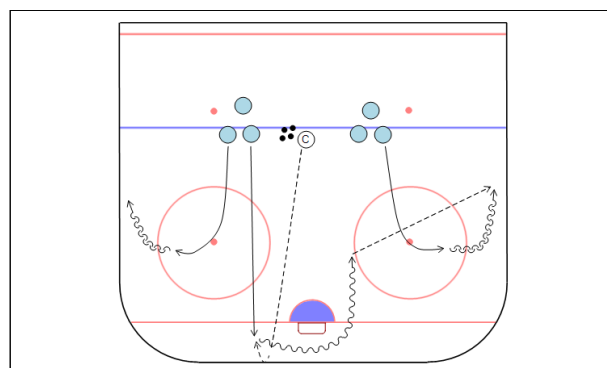
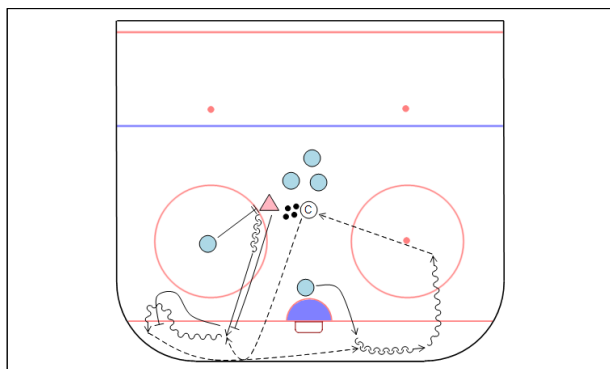
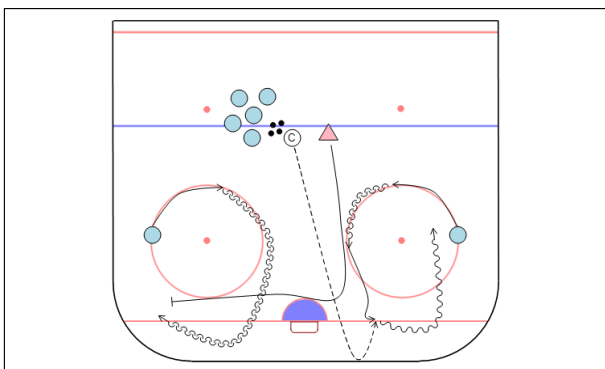
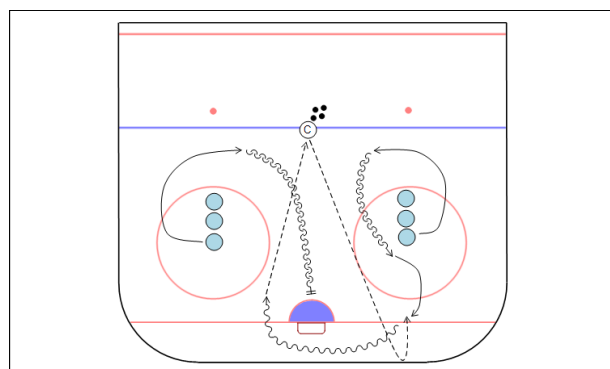
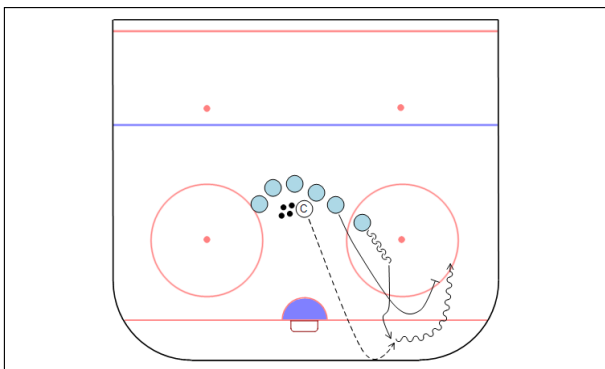
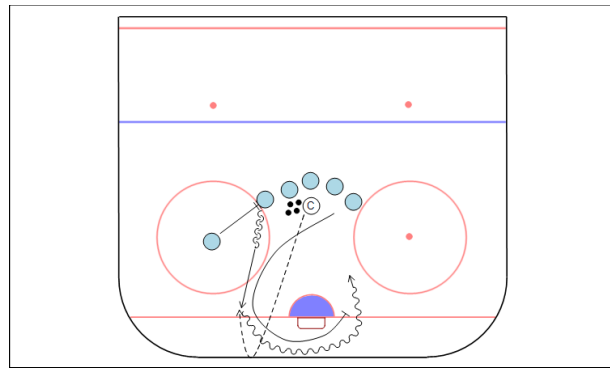
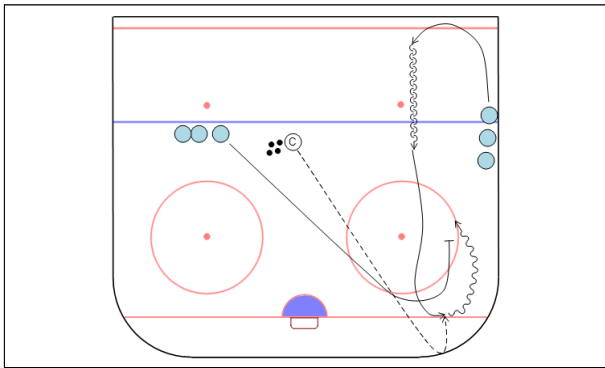




Príklady cvičení zameraných na založenie útoku

- dôraz na korčuliarsku obratnosť a rýchle riešenie hernej situácie
- pred dotykom s pukom musí hráč pohľadom zmonitorovať vzniknutú situáciu okolo seba
- po získaní puku zrýchlenie pohybu ("rýchle nohy") a následná realizácia hernej činnosti





Príklady cvičení zameraných na založenie útoku v súčinnosti hráčov

- dôraz na súčinnosť pohybu hráčov a rýchle riešenie hernej situácie
- vždy pred dotykom s pukom musí hráč pohľadom zmonitorovať vzniknutú situáciu
- po získaní puku zrýchlenie pohybu ("rýchle nohy") a následná realizácia herných činnosti

