

Číslo tréningovej jednotky na ľade: 39	Kategória: Dorast U18
Dátum: September	Počet hráčov: 20 + 4
Zameranie tréningu: <ul style="list-style-type: none"> • korčuliarska obratnosť • herné činnosti jednotlivca • herné kombinácie 	Dĺžka tréningu: 75 minút
	Počet trénerov na ľade: 2

ÚVODNÁ ČASŤ (ROZCVIČENIE A ROZOHRATIE)

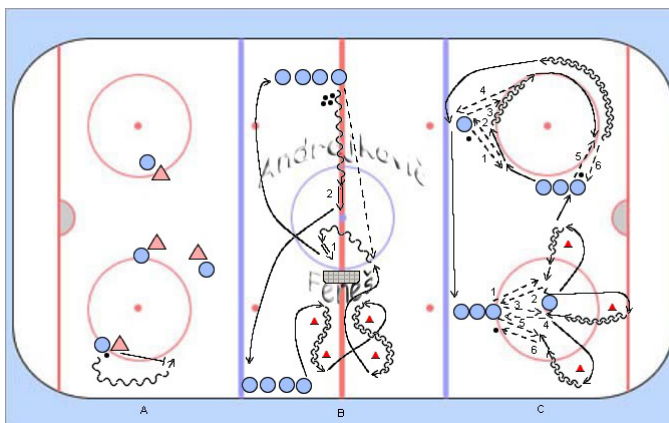
- Spoločný zraz, pozitívna motivácia

Korčuliarska obratnosť + hra 4-4 (3-3) –

Korčuliarska obratnosť:

- Prípravná hra 4-4 (3-3) - bago
- Korčuliarska obratnosť okolo stojanov so zakončením na bránu
- Korčuliarska obratnosť s prihrávkami

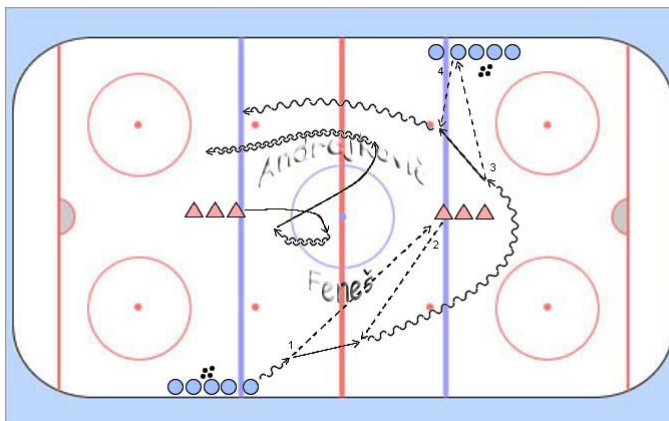
Organizačná forma - na stanovištiach (3x 5 min.)



PRÍPRAVNÁ A HLAVNÁ ČASŤ

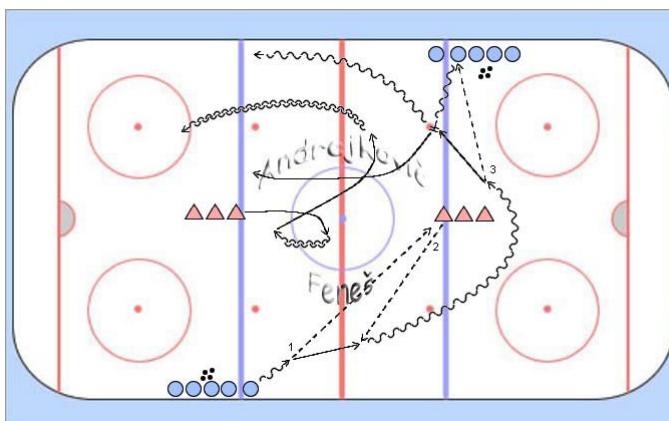
1 – 1 so spätnou prihrávkou s brániacim a útočiacim hráčom

- Dôraz kladieme na presnú a prudkú prihrávku a agresívny prechod stredným pásom s následným zakončením. Hráči striedajú skupiny, ako je to znázornené na obrázku (útočia aj bránia).

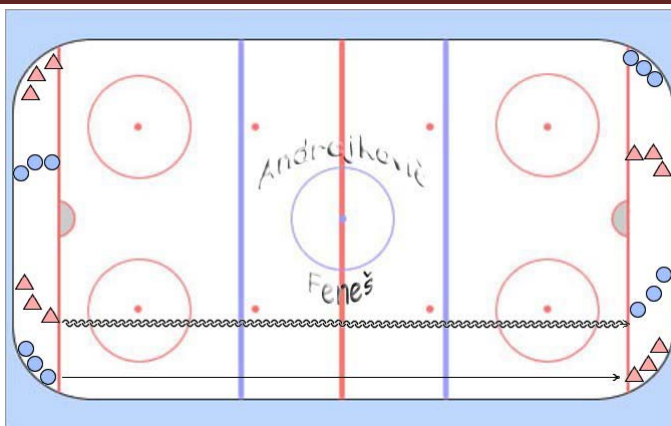


2 – 1 so spätnou prihrávkou s brániacim hráčom

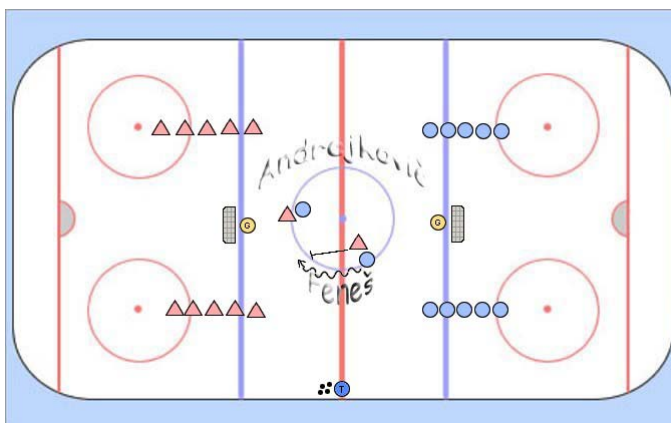
- Dôraz kladieme na presnú a prudkú prihrávku s následným prechodom a riešením hernej situácie 2-1.



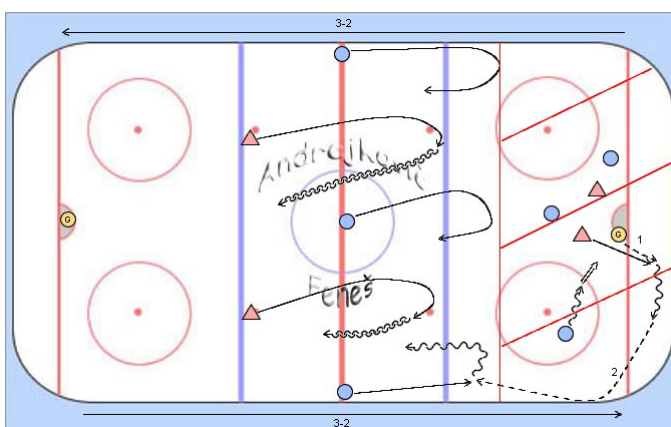
Rýchlostná korčuliarska vložka (4x) – hráči štartujú vo dvojiciach na znamenie trénera vždy z protismerných rohov.



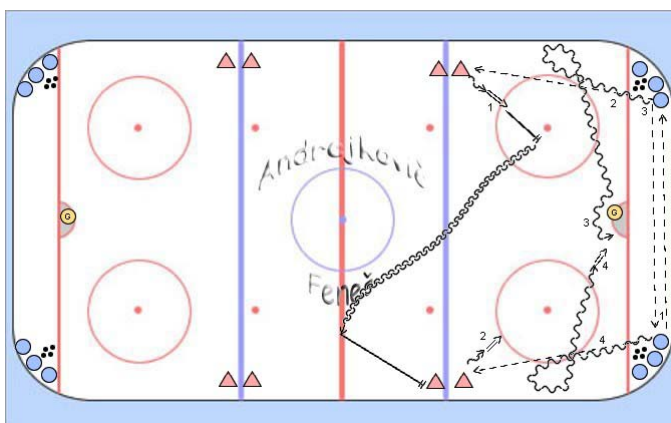
2 – 2 (4 - 4) v strednom pásme – Prípravná hra 2 – 2 zameraná na zdokonaľovanie útočných a obranných HČJ a HK pri prechode z útoku do obrany (transition). Do hry sú zapojení aj ďalší dvaja hráči z každého družstva, ktorí stoja na bodoch na vhadzovanie, z kadiaľ môžu len strieľať na bránu alebo prihrávať spoluhráčom. Keď sú v držaní puku, súper ich nesmie napádať. Interval zaťaženie – 15 sek.



3 – 2 – Prípravná hra zameraná na zdokonaľovanie hry v priestore medzi kruhmi na vhadzovanie. Brániaci hráči (resp. brankár) hneď po získaní puku zakladajú protiútok na druhu stranu ihriska 3-2. Hrá sa s jedným pukom súvisle 20 min. Ostatný hráči stoja v strednom pásme pri mantinely.



1 – 0 Strelecké cvičenie – zamerané na zdokonaľovanie strelby príklepom spoza modrej čiary (obrancovia) a zakončenie samostatným nájazdom z rohu ihriska (útočníci). Cvičenia začína prihrávkou spoza brány cez útočníka na obrancu, po čom nasleduje strelba obrancu príklepom s poza modrej čiary. Po obidvoch obrancoch vykorčuľuje útočník, a po protismernej kľučke samostatný nájazd na bránkára.



ZÁVEREČNÁ ČASŤ

- spoločný zraz, naťahovacie a relaxačné cvičenia
- krátke zhodnotenie tréningovej jednotky