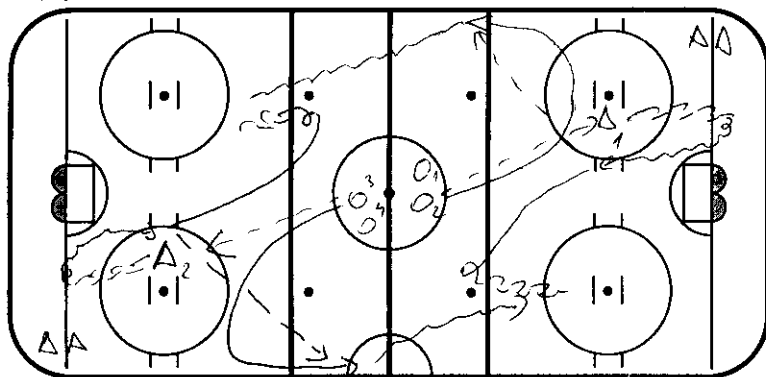


DOŠKOLOVACÍ SEMINÁR TRÉNEROV LADOVÉHO HOKEJA
SZLH - 10. 6. 2009

Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia zamerané na **ZDOKONALOVANIE RIEŠENIA HERNEJ SITUÁCIE 1-1 (nie nácvik)**. Cvičenia budú neskôr zaradené do databázy podľa jednotlivých kategórií a uverejnené na webovej stránke SZLH, ktorá je prístupná pre všetkých trénerov.

POUŽITE PERO A TLAČENÉ PÍSMO!

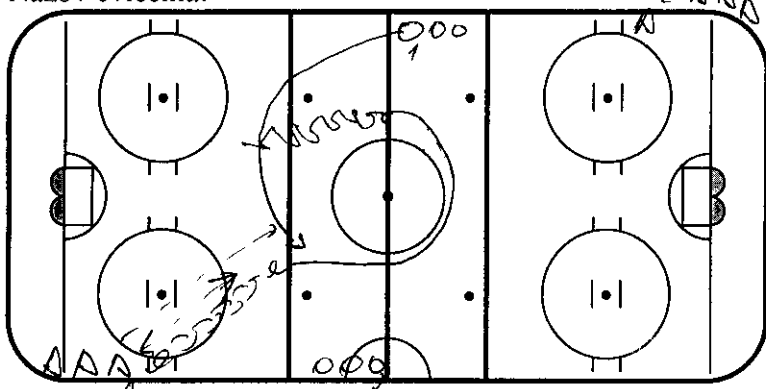
Názov cvičenia:



Popis cvičenia:

ÚTOČNÍK SI OPAZÍ
O OBRANCU, KTORÝ
Z JAZDY VZAD PRECHÁDZA
DO JAZDY VPRED S PUKOM,
PRIHRÁVA A NÁSLEDNE
IDE BRÁNIŤ NA OPAČNÚ
STRANU KLZISKÁ

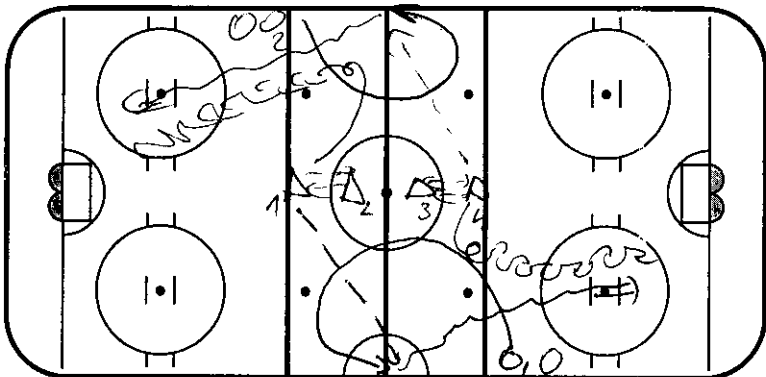
Názov cvičenia:



Popis cvičenia:

OBRANCA VYŠTARTUJE
VPRED, OBRAT VZAD, DOSŤAHO
PUK VRAČIA MO NASPÄT,
KORČULUJE OKOLO
STREDOVÉHO KLZISKU
A BRÁNI ÚTOČNÍKA
S PUKOM PRED MČ.

Názov cvičenia:



Popis cvičenia:

OBRANCOVIA - ÚTMEWIO
PUKU, ÚTOČNÍK - AKCE-
LERAČNÝ OBLÚK, PRIJATIE
PRIHRÁWKY A NÁSLEDNE
SA SNAŽÍ OLLAMAT
BOJÁWIAČEHO HRÁČA

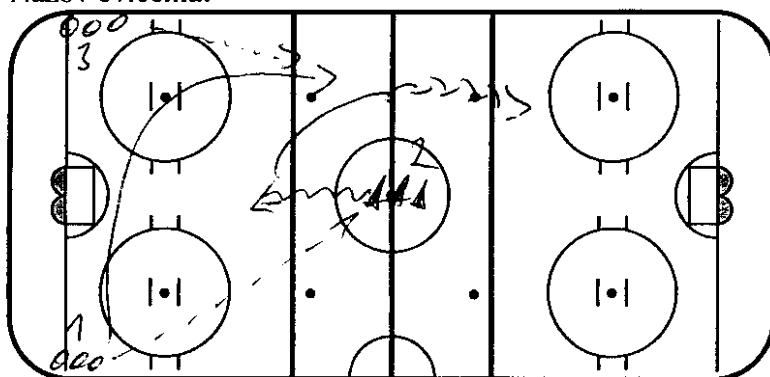
Po vyplnení prineste a odovzdajte pri prezentácii na doškoloľovacom seminári !!! Ďakujeme.

DOŠKOLOVACÍ SEMINÁR TRÉNEROV LADOVÉHO HOKEJA
SZLH - 10. 6. 2009

Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia zamerané na **ZDOKONALOVANIE RIEŠENIA HERNEJ SITUÁCIE 1-1 (nie nácvik)**. Cvičenia budú neskôr zaradené do databázy podľa jednotlivých kategórií a uverejnené na webovej stránke SZLH, ktorá je prístupná pre všetkých trénerov.

POUŽITE PERO A TLAČENÉ PÍSMO!

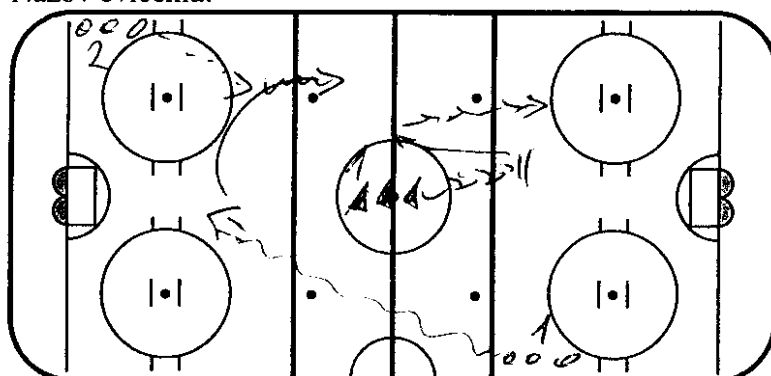
Názov cvičenia:



Popis cvičenia:

Útočník 1 prihráva obr. 2 ktorý následne vykoná útok a strieľa, útoč. 1 po prihrávke vykonáva je obštruuje a protialému mankineu a dostáva prihrávku od útoč. 3 následne je útoč. 1 bránu obr. 2

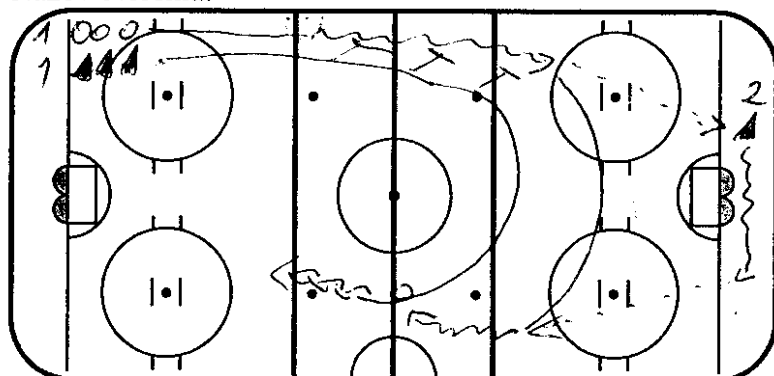
Názov cvičenia:



Popis cvičenia:

Obor. 1 vykoná útok a strieľa a strieľa na bránu dostáva prihrávku od útoč. 2 Obr. 1 po vystavení útoč. 1 končí útok a vráť sa do obrany a zapája sa do bránu a útoč. 1

Názov cvičenia:



Popis cvičenia:

Útočník 1 a obr. 1 uštarajú vzájomne. Útoč. 1 zoberie puk a zároveň je napádaný obr. 1 Útoč. 1 prihráva obr. 2 ktorý prekoná obr. 2 po zbraňu a prihráva útoč. 1. Obr. 1 následne bránu útočníka

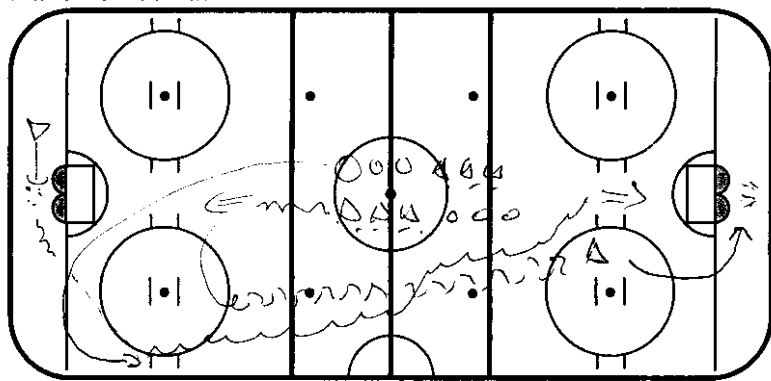
Po vyplnení prineste a odovzdajte pri prezentácii na doškološovacom seminári !!! Ďakujeme.

DOŠKOLOVACÍ SEMINÁR TRÉNEROV LADOVÉHO HOKEJA
SZLH - 10. 6. 2009

Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia zamerané na **ZDOKONALOVANIE RIEŠENIA HERNEJ SITUÁCIE 1-1 (nie nácvik)**. Cvičenia budú neskôr zaradené do databázy podľa jednotlivých kategórií a uverejnené na webovej stránke SZLH, ktorá je prístupná pre všetkých trénerov.

POUŽITE PERO A TLAČENÉ PÍSMO!

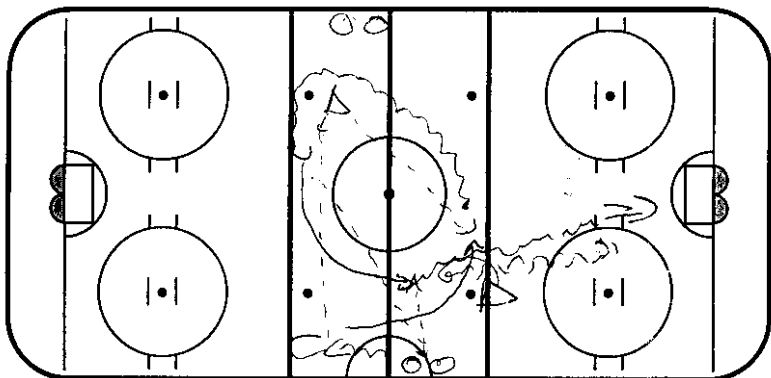
Názov cvičenia:



Popis cvičenia:

- obranca č. 1 strieľa na bránu a ukončuje do jazdy vzad a bráni útočiaceho hráča;
- obranca č. 2 vozí hru a prejde do hľadého priestoru na útočníkovi č. 1, ktorý smeruje na obranca č. 1, po stávaní akcie obranca č. 1 rozhodne ďalšiu akciu a otočí sa a zaraduje do streda.

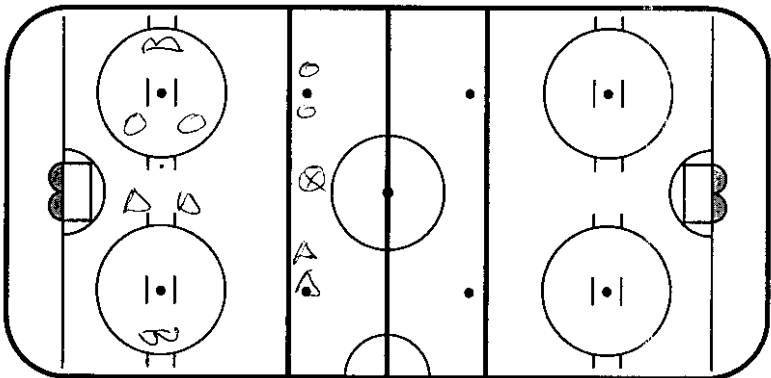
Názov cvičenia:



Popis cvičenia:

útočník s pukom prihráva cez stĺpek obranca a ukončuje k druhej mŕtvej, obranca štartuje s pukom a prejde na vnútri a jazdou vzad sa vráti na pôvodné miesto; hráč s pukom ho obklopuje navráša si pre ďalšieho útočníka a zakončuje situáciu 1-1 na ďalšieho brániaceho hráča

Názov cvičenia:



Popis cvičenia:

hráči majú minihokej a majú vopred určené 2-ee brániaci a útočiaci hráči, ktorí sa navzájom bránia; hráč, ktorý strelí gól; druhý hráč strelí

Po vyplnení prineste a odovzdajte pri prezentácii na doškolovacom seminári !!! Ďakujeme.

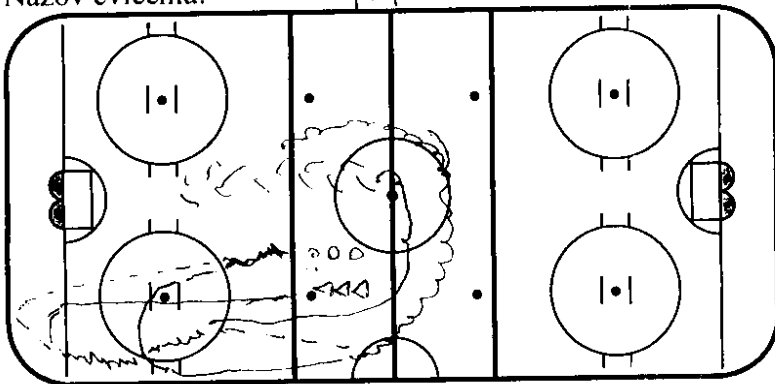
DOŠKOLOVACÍ SEMINÁR TRÉNEROV ĽADOVÉHO HOKEJA
SZLH - 10. 6. 2009

Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia zamerané na **ZDOKONALOVANIE RIEŠENIA HERNEJ SITUÁCIE 1-1** (nie nácvik). Cvičenia budú neskôr zaradené do databázy podľa jednotlivých kategórií a uverejnené na webovej stránke SZLH, ktorá je prístupná pre všetkých trénerov.

POUŽITE PERO A TLAČENÉ PÍSMO!

Názov cvičenia:

1-1

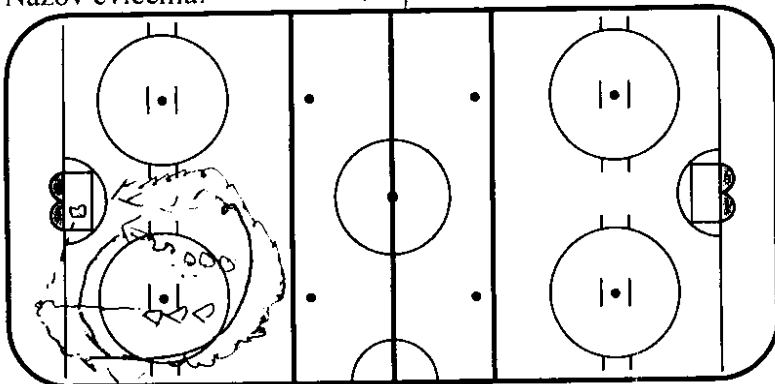


Popis cvičenia:

NAŠTRELIEKIE POKU
NA MANTINEL OBRANCA
SPRACUJE PRIHRA
NA ÚTOČNÍKA KTORÝ
ZAKONČIA 1-1

Názov cvičenia:

1-1

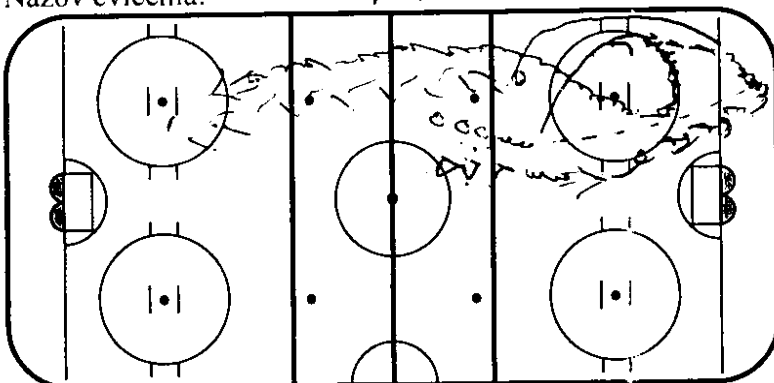


Popis cvičenia:

ÚTOČNÍK NAŠTRELÍ
NA BRANKU BRANKAR
ROZOHRA NA OBRANCU
OBRANCA PRIHRA
NA ÚTOČNÍKA ZAKONČÍ
1-1

Názov cvičenia:

1-1



Popis cvičenia:

OBRANCA ŠTIELA
NA BRANKU ÚTOČNÍK
NAŠTRELÍ NA MANTINEL
OBRANCA SPRACUJE
PRIHRA ÚTOČNÍKOV
ZAKONČENIE 1-1

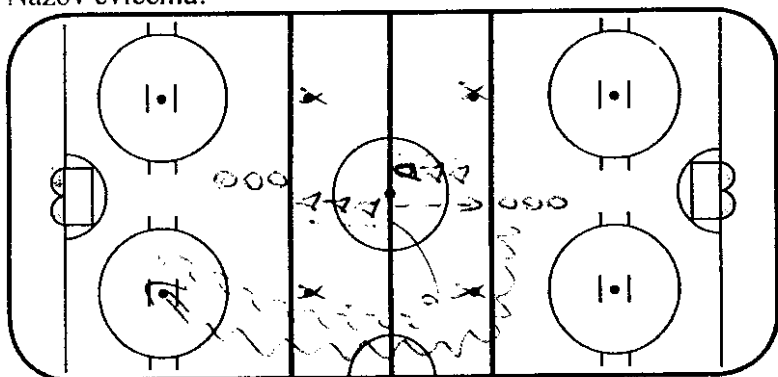
Po vyplnení prineste a odovzdajte pri prezentácii na doškološovacom seminári !!! Ďakujeme.

DOŠKOLOVACÍ SEMINÁR TRÉNEROV TADOVÉHO HOKEJA
SZLH - 10. 6. 2009

Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia zamerané na **ZDOKONALOVANIE RIEŠENIA HERNEJ SITUÁCIE 1-1 (nie nácvik)**. Cvičenia budú neskôr zaradené do databázy podľa jednotlivých kategórií a uverejnené na webovej stránke SZLH, ktorá je prístupná pre všetkých trénerov.

POUŽITE PERO A TLAČENÉ PÍSMO!

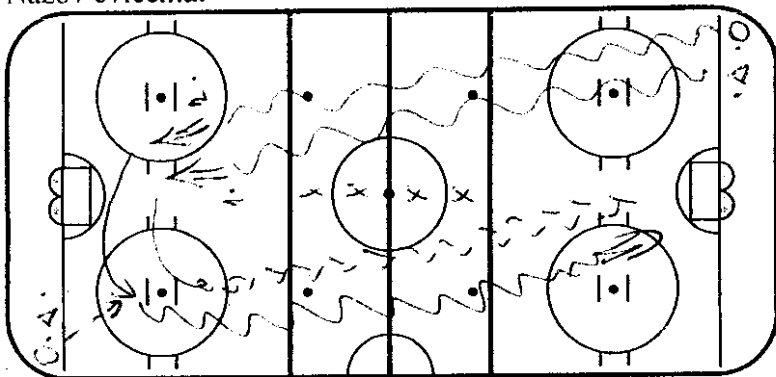
Názov cvičenia: *HERNÁ SITUÁCIA 1-1*



Popis cvičenia:

*0^a PRIHRÁVA U⁴ KTORÝ Z OBI
HRIEPA KORČULUJE SPRACH
K MANTINELU A ZIEŤ SITUÁ-
CIU 1-1. 0^a TO PRIHRÁVKE
VTKORČULUJE VPRED, NAKĽEDU
JE OBRAT DO KORČULOVANIA
UZAD A PREBERA' SI U⁴
V SITUÁCIU 1-1*

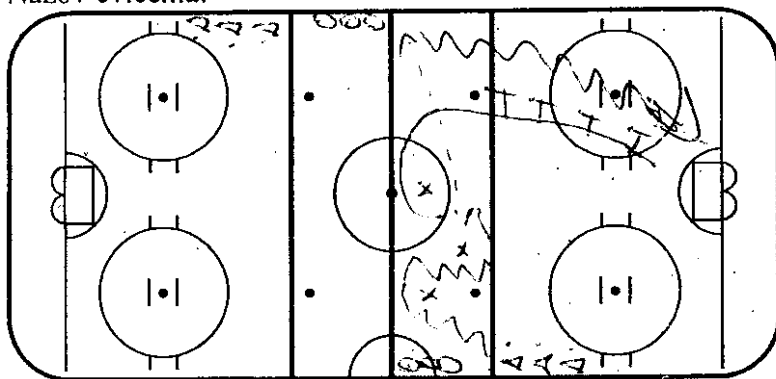
Názov cvičenia: *HERNÁ SITUÁCIA 1-1*



Popis cvičenia:

*0^a KORČULUJE SPRACH AKO
PRUT, ZAKORČULUJE STREČBU,
NAKLĚDUJE OBRAT DO KORČU-
LOVANIA UZAD A PREBERA' SI
U⁴ V SITUÁCIU 1-1. U⁴ V TEC-
NOM ZÁVESE ZA 0^a KORČULU-
JE S PRACH AKO DRUHÝ, PO
ZAKORČENÍ STREČBU SPRACH
BUDE PRIHRÁVKE Z OPAČNEJ
STRANY. A ZIEŤ SITUÁCIU 1-1*

Názov cvičenia: *HERNÁ SITUÁCIA 1-1*



Popis cvičenia:

*0^a KORČULUJE VPRED A UČEDÍ
PRUČ OBLUČO Z STODANEV,
PRED TRETÍM PRIHRÁVA PRUČ
ÚTOČNÍKOVÍ, KTORÝ TO SPRACH
DOVANI PRIHRÁVKE VTKORČU-
LUJE PRIMO NA BRÁNU.
0^a TO PRIHRÁVKE VTKORČUJE
STREČBU K MANTINELU.*

Po vyplnení prineste a odovzdajte pri prezentácii na doškološovacom seminári !!! Ďakujeme.

DOŠKOLOVACÍ SEMINÁR TRÉNEROV LADOVÉHO HOKEJA
SZLH - 10. 6. 2009

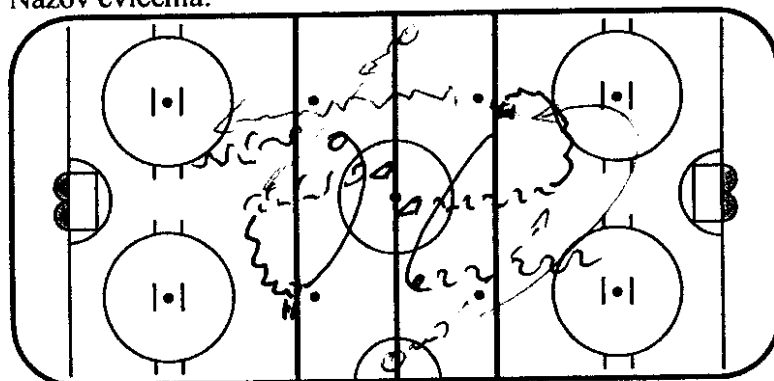
Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia zamerané na **ZDOKONALOVANIE RIEŠENIA HERNEJ SITUÁCIE 1-1** (nie nácvik). Cvičenia budú neskôr zaradené do databázy podľa jednotlivých kategórií a uverejnené na webovej stránke SZLH, ktorá je prístupná pre všetkých trénerov.

POUŽITE PERO A TLAČENÉ PÍSMO!

Názov cvičenia:

1-1 Zaučenie z dvoch strán

Popis cvičenia:

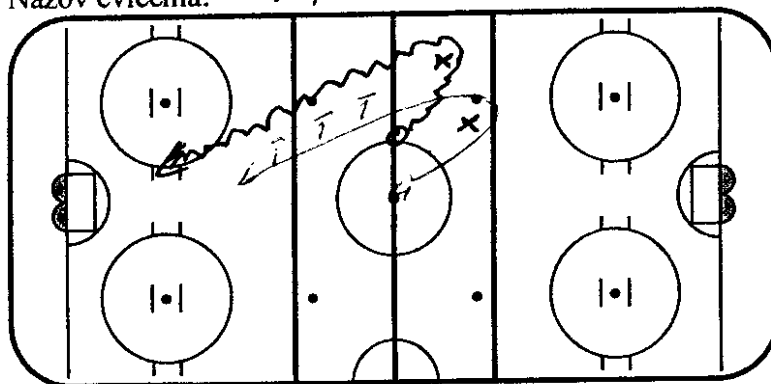


ČT rozohre na OB ktorý štartuje yardu vzad. OB spracuje puk prejde do zozb vpred a prenechá tandem ČT. To prenechať puka sahytá ČT z opačnej polovice ihriska.

Názov cvičenia:

1-1

Popis cvičenia:

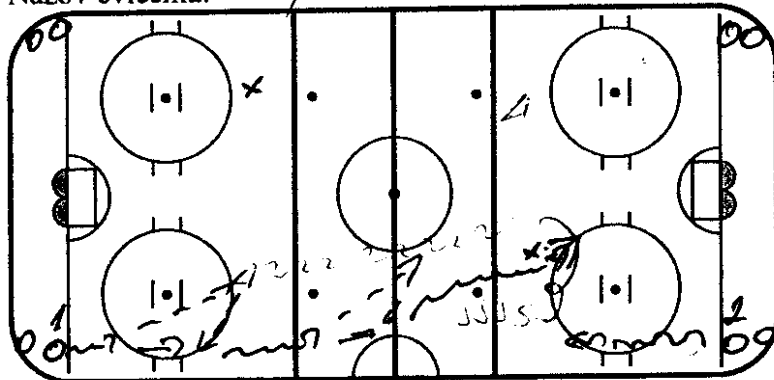


HRAČ s pukom má kratšiu trajektóriu (mierne) ako hrač bez puku. Na signál štartuje za stojanů. HRAČ s pukom si kuje puk a snaží sa zabrániť. HRAČ bez puku sa snaží zabrániť zabráneniu.

Názov cvičenia:

1-1

Popis cvičenia:



OB štartuje yardu vzad a púha sa s ČT (A) Za modrou čiarou sa otočí a bráni ČT z opačného rohu ihriska

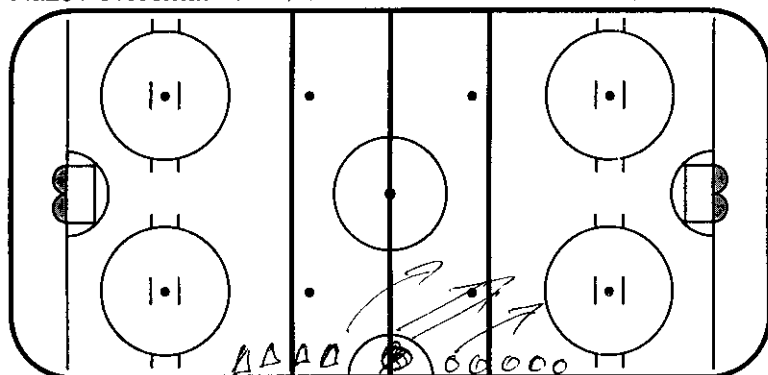
Po vyplnení prineste a odovzdajte pri prezentácii na doškol'ovacom seminári !!! Ďakujeme.

DOŠKOLOVACÍ SEMINÁR TRÉNEROV LADOVÉHO HOKEJA
SZLH - 10. 6. 2009

Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia zamerané na **ZDOKONALOVANIE RIEŠENIA HERNEJ SITUÁCIE 1-1 (nie nácvik)**. Cvičenia budú neskôr zaradené do databázy podľa jednotlivých kategórií a uverejnené na webovej stránke SZLH, ktorá je prístupná pre všetkých trénerov.

POUŽITE PERO A TLAČENÉ PÍSMO!

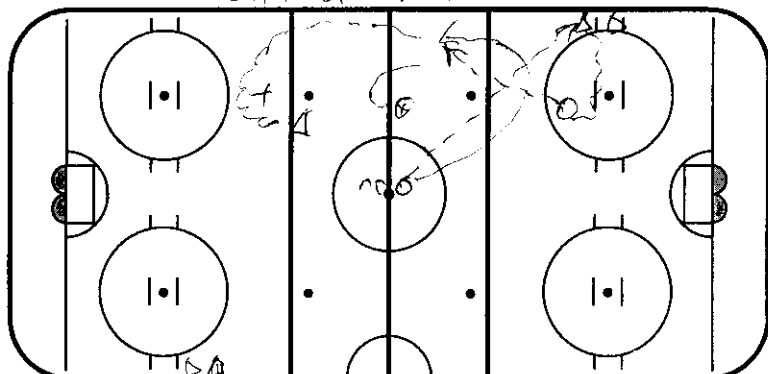
Názov cvičenia: PRÍPRAVNÁ HRA - 1-1



Popis cvičenia:

TRÉNER NASTRELI PUK NA BRANKARA; DA' POVEL HRÁČOM KTORÍ SA MAJÚ ZAPOSIŤ O ZISKANIE PUKU

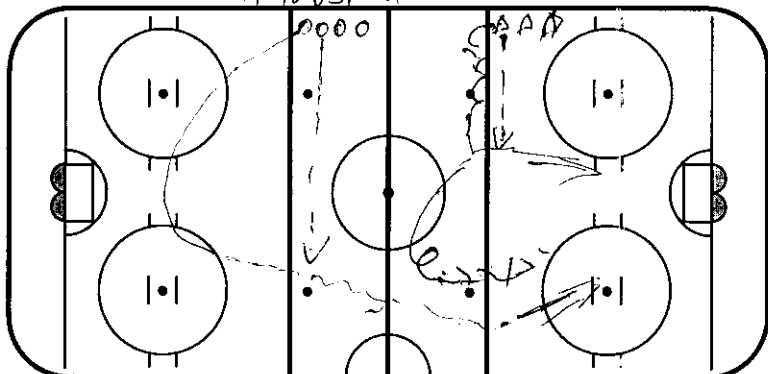
Názov cvičenia: ČINNOSŤ - 1-1



Popis cvičenia:

- GĽ. NAHRAVA NA OBRANCU
- UĽ. NAHORČUJE OBLIHKOM
- OB. ODHRČUJE OD HANTINELU NAHRAVKA GĽ.
- UĽ. VEDIE PUK POZA SÍŤANOU
- OB. VTKORČUJE ZA ČERV. ČIARU DO JAZDY VZAD

Názov cvičenia: ČINNOSŤ 1-1



Popis cvičenia:

- GĽ. NAHORČUJE OBLIHKOM DO OBR. PÁS. POSPRACOVANÍ PUKU OD SÁBEŠ UĽ. SÍŤANOU NA BRANKU
- OB. OD HANTINELU PO HOB. ČIAKE HORČUJE DO SÁBEŠ. ČI - DŠTAVA PUKU - SÍŤELBA HORČUJE V PRED - PRI ROBRÁČIAR OBRAT VZAD A BRÁNI UĽ. Č. SÍŤELBA NA BRANKU

Po vyplnení prineste a odovzdajte pri prezentácii na doškolovacom seminári !!! Ďakujeme.

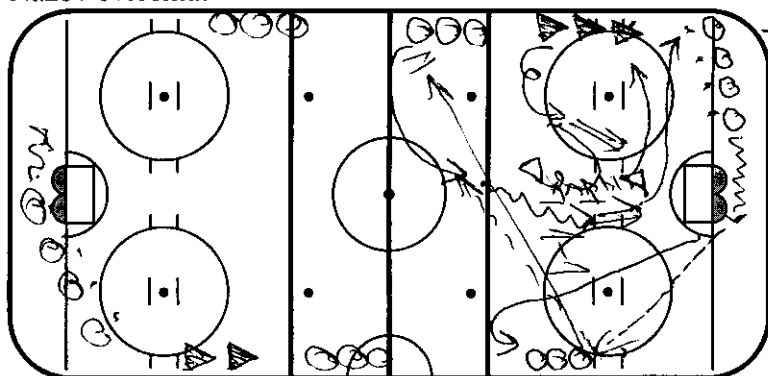
DOŠKOLOVACÍ SEMINÁR TRÉNEROV LADOVÉHO HOKEJA
SZLH - 10. 6. 2009

Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia zamerané na **ZDOKONALOVANIE RIEŠENIA HERNEJ SITUÁCIE 1-1 (nie nácvik)**. Cvičenia budú neskôr zaradené do databázy podľa jednotlivých kategórií a uverejnené na webovej stránke SZLH, ktorá je prístupná pre všetkých trénerov.

POUŽITE PERO A TLAČENÉ PÍSMO!

Názov cvičenia: *H. cv. 1-1*

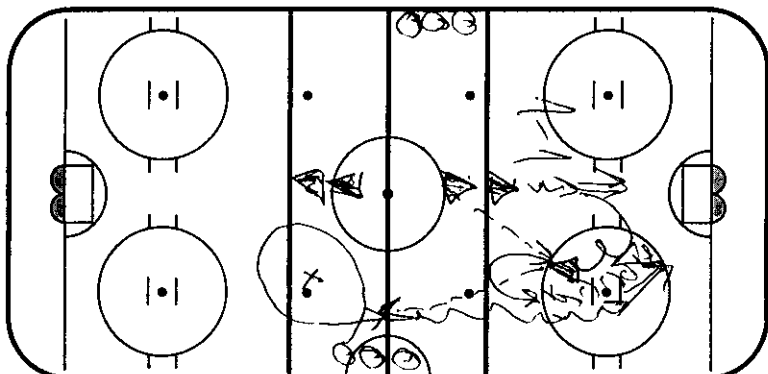
Popis cvičenia:



*- HRDŤ PUKHRAVA DO HL. PRIES.
ORAVCA STRUHA A ROKWI
HRAČEKI NA MODRÝ ŠTACE.*

Názov cvičenia: *H. cv. 1-1*

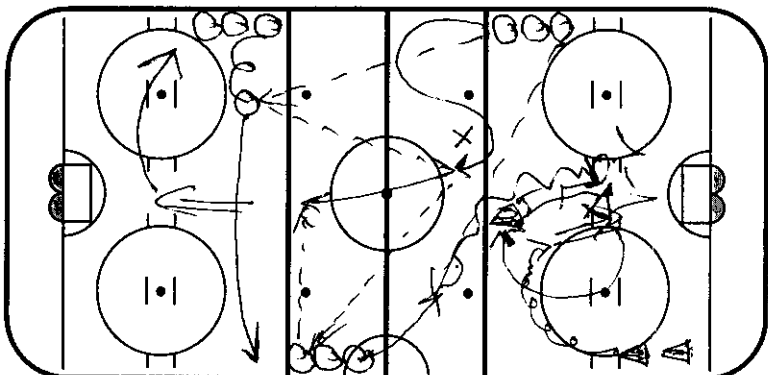
Popis cvičenia:



*PO STRUHE ORAVCA PUKHRAVA
PUKHRAVA OD DURA, ORAVCA
A PUKHRAVA ČI. HRAČEKI
DO ŠT. TRĚT. A VYKOLA
ŠUKOS 1-1.*

Názov cvičenia: *H. cv. 1-1*

Popis cvičenia:



*PO KONCI NAŠI VŠT. TRĚT.
ČI ROČNÝ HRAČEKI. PUKHRAVA
PUKHRAVA OD HRAČEKI KRAJ
ČI KONCI ŠUKOS 1-1.
ORAVCA PO STRUHE PUKHRAVA
PI K HRAČEKI S PUKOM
A VYKOLA ŠUKOS 1-1.*

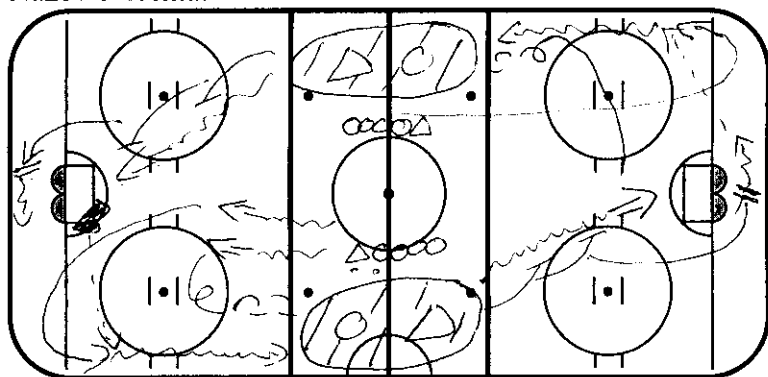
Po vyplnení prineste a odovzdajte pri prezentácii na doškoľovacom seminári !!! Ďakujeme.

DOŠKOLOVACÍ SEMINÁR TRÉNEROV LADOVÉHO HOKEJA
SZLH - 10. 6. 2009

Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia zamerané na **ZDOKONALOVANIE RIEŠENIA HERNEJ SITUÁCIE 1-1 (nie nácvik)**. Cvičenia budú neskôr zaradené do databázy podľa jednotlivých kategórií a uverejnené na webovej stránke SZLH, ktorá je prístupná pre všetkých trénerov.

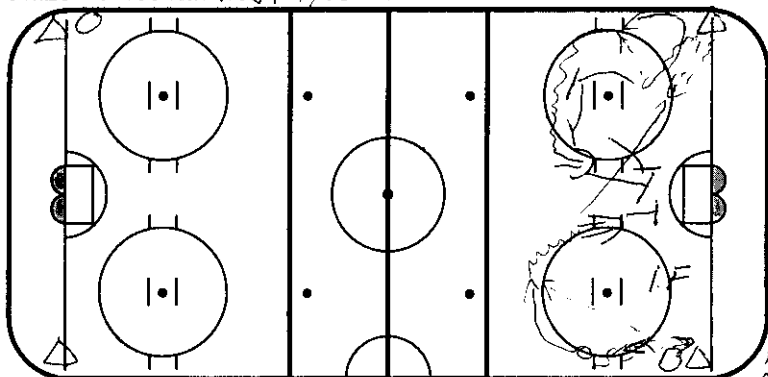
POUŽITE PERO A TLAČENÉ PÍSMO!

Názov cvičenia: *ÚTOČIS-BRÁNIS-ROZCHRAVAŠ*



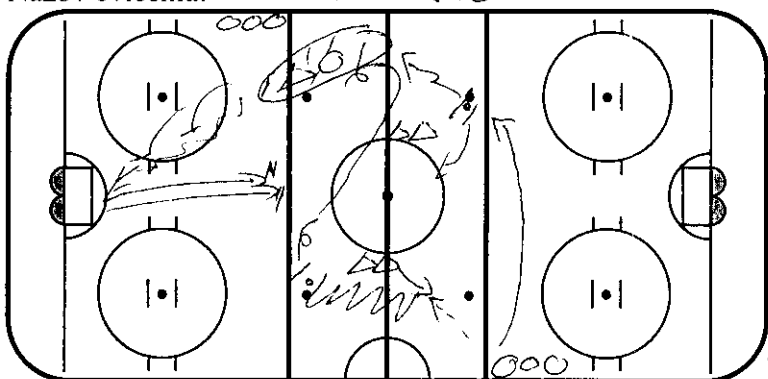
Popis cvičenia: HRACI SÚ SÚSTRE-
DENÍ V STREDE IHRISKA V 2. SK.
NA ZNAČENIE VYKONČUJÚ SA KŤ
NA BRÁNU - STOIACI. 1. HRAC
IDE BRÁNIŤ II. HRAC DO HLAVNEHO
DIEŠTORU, KDE SPADNÚVA PUK
KŤNÝ ROZCHRAVA BRÁNNIKA. VŠE
SA ODHRÁVA SÚBOJ 1-1, ÚTOČIACI
OKROUŽIJE STREDOM NA BRÁNU.
BRÁNNIACI SA HO SNAŽÍ UBRÁNIŤ.
PO ZAKONČENÍ ÚTOČIACI HRAC IDE
BRÁNIŤ, BRÁNNIACI HRAC BRÁNE
PUK ZA BRÁNOU A ROZCHRAVA BALÍ
SIEŤU HRACOMI, KTORÝ SI NÁHORČUJÚ
Z DOUHEHO VĽAVU. HEDNA SITUÁCIA
A 1 ROZCHRAVA NA DOUHU STRANU.

Názov cvičenia: *HCJ 41, VYCHADZAVIE Z OCHU*



Popis cvičenia:
1. F- HRAC DOŠIAVIE PUK DO
JAZDY VĽAVU, Z PRVEJ HOUDATI
SPÁŤ, OBRÁT DO JAZDY VĽAVU
DOŠTANE PUK DOHRANÝCH SPÁ-
COVANI, STAI'E LA A OBRÁZ'E
II. F- OKROUŽIJE DOHRANÍK DE
SI OČAŽI PUK S BRÁNNIACI
HRACOMI, KŤNÝ HRAC AKO HU
PUK VRAŤI, STAI'E LA ZA NI
A SNAŽÍ SA HU ZABRÁNIŤ V ZA-
KONČENÍ. ÚTOČIACI HRAC PO STAI-
BE KŤNÚJE DO BRÁNNIKA
A SNAŽÍ SA DOČAŽI BRÁNNIACI
HRAC SA HO STAI'E POKUČA BRÁNIŤ

Názov cvičenia: *HCJ 41, S. PASIŤO*



Popis cvičenia:
OBRÁNNICA VSTAI'E NA OKRAJ
KŤNHU, ÚTOČIACI NA HRADIE
ČIAŤE DOI NANTIKELY. ÚTOČIACI
DŤIHNÁVA OBRÁNNICU DO JAZDY VĽAVU
TEM POSPADCOVAŤI JAZDY VĽAVU
NA HRADIE DŤIHNÁVA PUK, ROBI
OBRÁT DO JAZDY VĽAVU A KŤNÚ-
LUSE NA ČIAŤE VĽAVU ČIAŤE
DŤIHNÁVA ÚTOČIAKA, KTORÝ HU
DŤIHNÁVA A SNAŽÍ SA HO UBRÁ-
NIŤ PRI DŤIHNÁVE DŤIHNÁVA ČIAŤE
SÚBOJ ROZCHRAVA A 2 DO ZAKONČENÍ
POTOM OBRÁVA HRACI VYKONČUJÚ
NAPRÁVO PO HRADIE ČIAŤE.

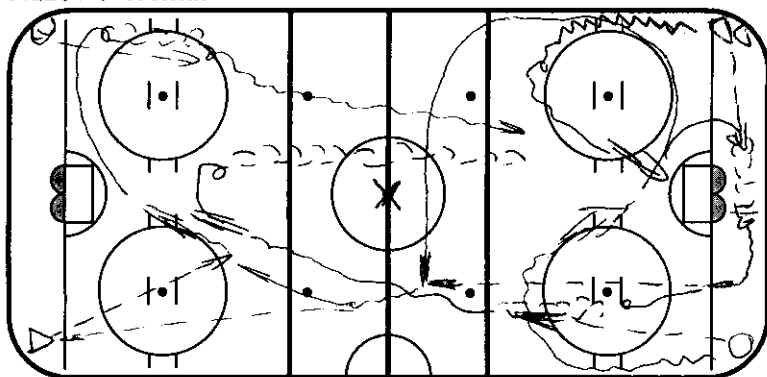
Po vyplnení prineste a odovzdajte pri prezentácii na doškološovacom seminári !!! Ďakujeme.

DOŠKOLOVACÍ SEMINÁR TRÉNEROV LADOVÉHO HOKEJA
SZLH - 10. 6. 2009

Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia zamerané na **ZDOKONALOVANIE RIEŠENIA HERNEJ SITUÁCIE 1-1 (nie nácvik)**. Cvičenia budú neskôr zaradené do databázy podľa jednotlivých kategórií a uverejnené na webovej stránke SZLH, ktorá je prístupná pre všetkých trénerov.

POUŽITE PERO A TLAČENÉ PÍSMO!

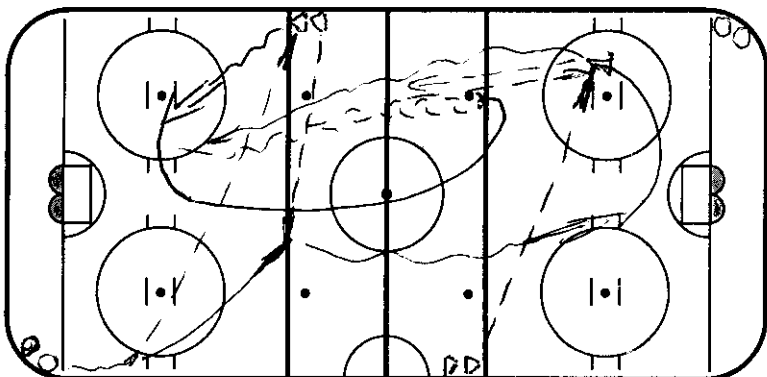
Názov cvičenia:



Popis cvičenia:

OBRAŤA JAZDA VZAD S PUKOM
OBRAT STREĽBA NAKORČENIE
ZA BRÁNKU SPRACIE PRIMAŤ
A PRIMA Ť. KORČENIE VZAD
Ť. Z OPAČNEJ STRANY MU PRIMA
OBRAŤA STREĽBA A BRÁŤI
ŤOČNÍK STREĽBA NAKORČENIE
OB. MU PRIMA SPRACIE PRIMAŤ
DO MOHY NAKORČENIE SPRACIE
PRIMAŤMU STREĽBA ~~TEČENIE~~
STREĽBA OD OBRAŤA NAKORČENIE
A KORČENIE 1-1, Z OBOVOCH STRÁN UHAZ

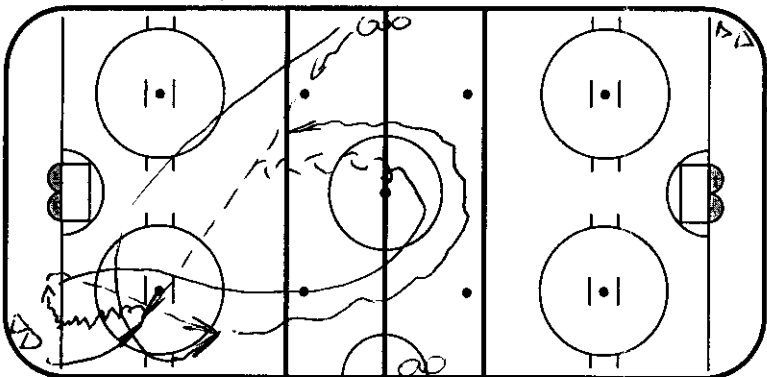
Názov cvičenia:



Popis cvičenia:

Ť. KANŤA OB. TEN STREĽBA
A NAKORČENIE SI NA MODRÝ ČIARU
Ť. SI DO PRIMAŤMU NAKORČENIE
PRIMAŤMU OD 2 OB SPRACIE STREĽBA
NAKORČENIE SPRACIE PRIMAŤ
OD OB. Z OPAČNEJ STRANY PRIMA
OBRAŤOM, KTORÝ SI NAKORČENOVÁ
NA MČ. TEN PRIMAŤMU VŤAŤI
A BRÁŤI, Ť. SPRACIE A
ŤOČI 1-1 Z OBOVOCH
STRÁN. UHAZ.

Názov cvičenia: Hrcv 1-1



Popis cvičenia:

OB. NAKORČENIE JAZDA VZAD
SPRACIE PRIMAŤMU OD Ť. KORČENIE
ZA BRÁNKOU ČIARU OBRAT DO JAZY
VPRAD PRIMAŤ Ť., KTORÝ SI NAKORČ.
A BRÁŤI.
Ť. PRIMAŤ OB. NAKORČENIE
OBRAŤA MU PRIMAŤ ŤOČNÍK
SPRACIE KORČENIE TO MČ.
A ŤOČI 1-1
Z OBOVOCH STRÁN UHAZ

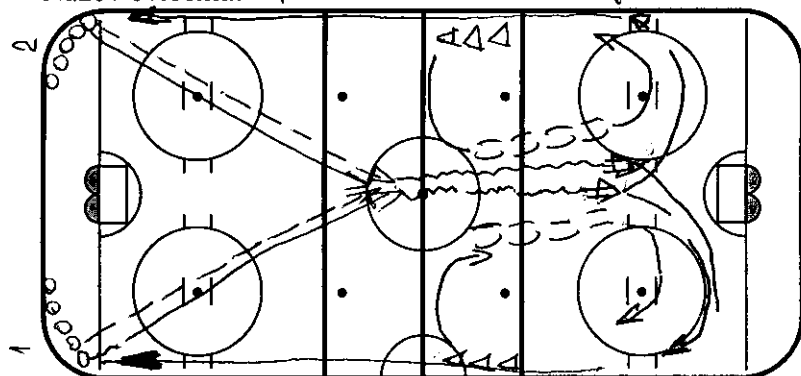
Po vyplnení prineste a odovzdajte pri prezentácii na doškol'ovacom seminári !!! Ďakujeme.

DOŠKOLOVACÍ SEMINÁR TRÉNEROV LADOVÉHO HOKEJA
SZLH - 10. 6. 2009

Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia zamerané na **ZDOKONALOVANIE RIEŠENIA HERNEJ SITUÁCIE 1-1 (nie nácvik)**. Cvičenia budú neskôr zaradené do databázy podľa jednotlivých kategórií a uverejnené na webovej stránke SZLH, ktorá je prístupná pre všetkých trénerov.

POUŽITE PERO A TLAČENÉ PÍSMO!

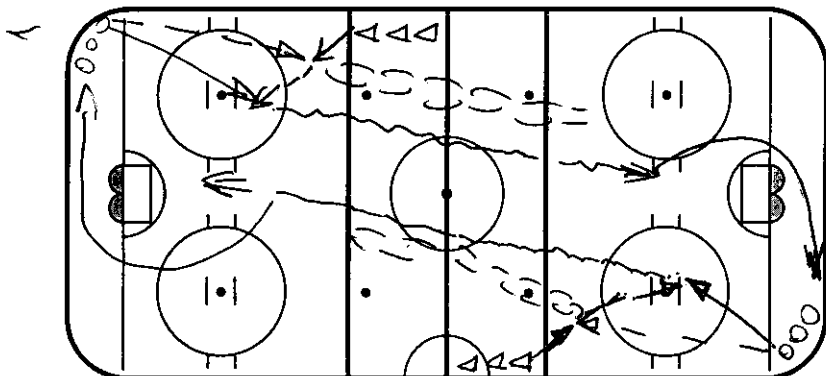
Názov cvičenia: Spracovanie prihrávky na ched



Popis cvičenia:

2 skupiny útočníkov v rohu
2 skupiny obrancov v ih. páse
chodie pásmo 1-1
spracovanie prudkej prihrávky 1-1; šelba

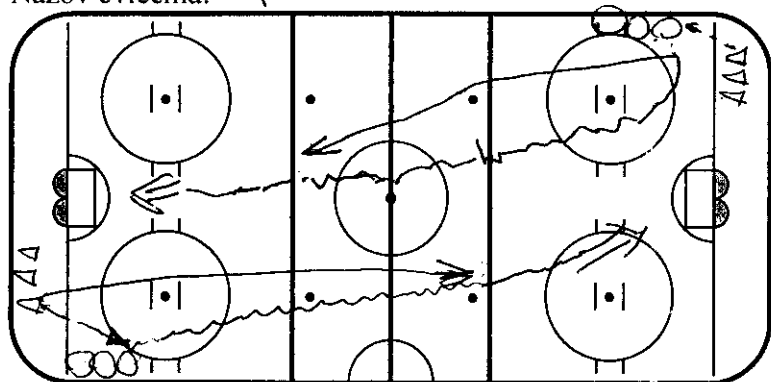
Názov cvičenia: Prihrávka na obrancu



Popis cvičenia:

1 skupiny útočníkov v rohu
2 skupiny obrancov v ih. páse
chodie pásmo 1-1
spracovanie prudkej prihrávky obranou a spracovanie spätnej prihrávky od obrany.

Názov cvičenia: Napádanie a odoberevanie pukku paličkou a telom



Popis cvičenia:

Rozdelenie hráčov do dvoch
Na útoč. wdg 1-1
odoberevanie pukku paličkou a telom

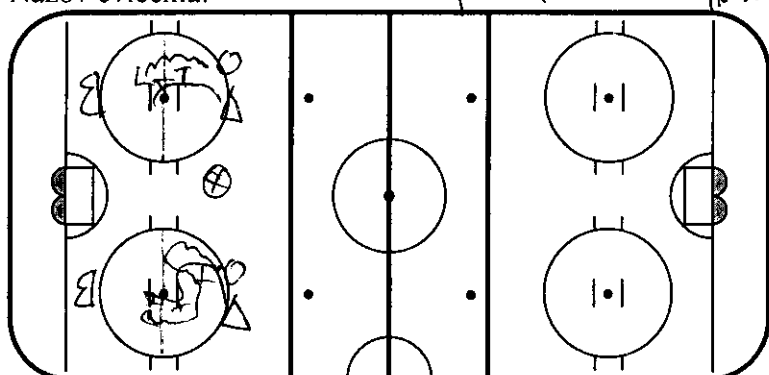
Po vyplnení prineste a odovzdajte pri prezentácii na doškološovacom seminári !!! Ďakujeme.

DOŠKOLOVACÍ SEMINÁR TRÉNEROV LADOVÉHO HOKEJA
SZLH - 10. 6. 2009

Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia zamerané na **ZDOKONALOVANIE RIEŠENIA HERNEJ SITUÁCIE 1-1 (nie nácvik)**. Cvičenia budú neskôr zaradené do databázy podľa jednotlivých kategórií a uverejnené na webovej stránke SZLH, ktorá je prístupná pre všetkých trénerov.

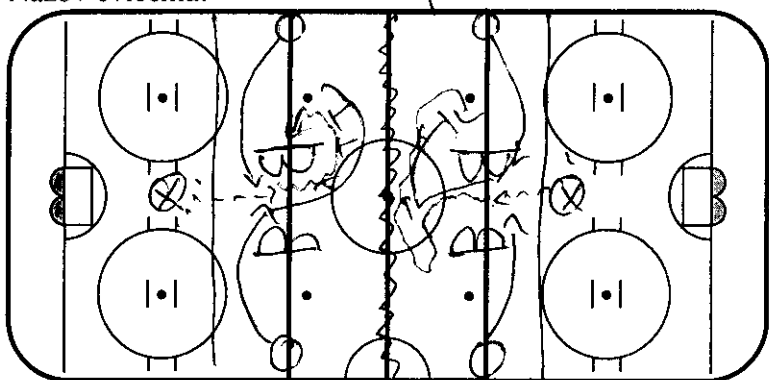
POUŽITE PERO A TLAČENÉ PÍSMO!

Názov cvičenia: *Uvoľňovanie spolu s koncovkou pohotovosť* Popis cvičenia:



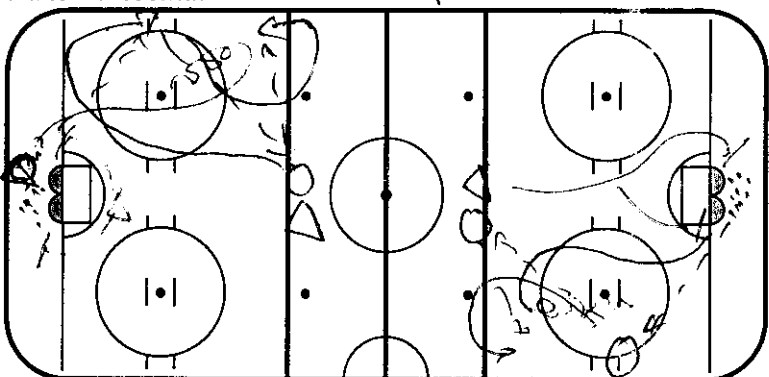
*U - kuška - malý prstok
U - zakončenie celý kruh
O - po získaní pukku
musí začínať z vonk.
polkruhu*

Názov cvičenia: *Uvoľňovanie spolu s variabilnou koncovkou* Popis cvičenia:



*S - buď o puk
hviezdičkou pukku
variabilne koncovky
do oboch brán + vod.
spolu / obránci pri št. br.*

Názov cvičenia: *zabíjanie PV pod tlakom*



Popis cvičenia:
*1. B - buď prihrávka HP
2. narážacia z útočnic
3. 1-1
4. zabíjanie PV pod
tlakom s následným
brámením / bez signálu*

Po vyplnení prineste a odovzdajte pri prezentácii na doškoloľovacom seminári !!! Ďakujeme.

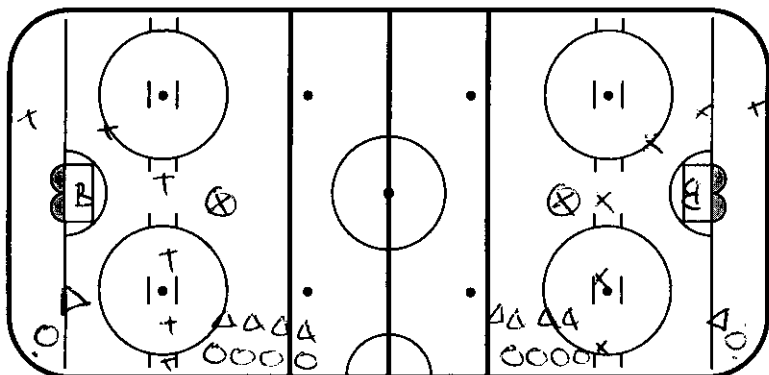
DOŠKOLOVACÍ SEMINÁR TRÉNEROV LADOVÉHO HOKEJA

SZLH - 10. 6. 2009

Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia zamerané na **ZDOKONALOVANIE RIEŠENIA HERNEJ SITUÁCIE 1-1 (nie nácvik)**. Cvičenia budú neskôr zaradené do databázy podľa jednotlivých kategórií a uverejnené na webovej stránke SZLH, ktorá je prístupná pre všetkých trénerov.

POUŽITE PERO A TLAČENÉ PÍSMO!

Názov cvičenia: 1-1 Z ROHU

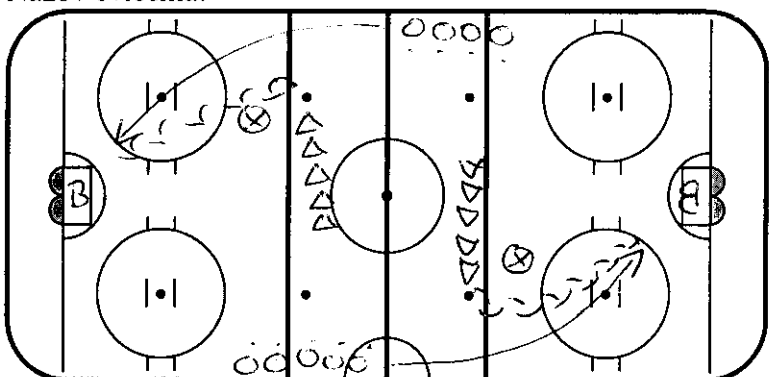


Popis cvičenia:

Ú začína s pukom tvárou k mantineli, O dva kroky od Ú začína na hokejoch, na znamenie sa Ú snaží presadiť cez brániaceho hráča vo vymedzenom priestore a zakončiť cvičenie strelou na bránu.

Int.: 10s, Kat.: 1:8, 3x O, 3x Ú, výmena strán

Názov cvičenia:



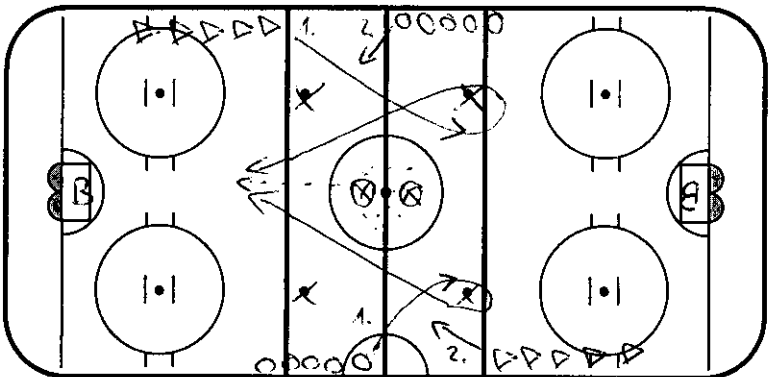
Popis cvičenia:

Ú - pri mantineli za červenou čiarou s pukom
O - na modrej čiare od bodu na vchádzanie

Na znamenie start Ú dopredu O dozadu (z rôznych polí)

1-1 do kapítok
Int.: 6-8s, Kat.: 1:8, 3x O, 3x Ú, výmena strán

Názov cvičenia:



Popis cvičenia:

Ú - pri mantineli za červenou čiarou
O - - - - za modrou čiarou

Na znamenie vystartuje Ú aj O súčasne okolo stojacej O Ú spracuje puk (približka do priestoru od trénera) prvý a vyberom miesta blokuje O a zakončuje cvičenie strelou

Int.: 6-8s, Kat.: 1:9, 3x O, 3x Ú

Po vyplnení prineste a odovzdajte pri prezentácii na doškolovacom seminári !!! Ďakujeme.

Pozn.: O - brániaci hráč
Ú - útočníci hráč

DOŠKOLOVACÍ SEMINÁR TRÉNEROV LADOVÉHO HOKEJA

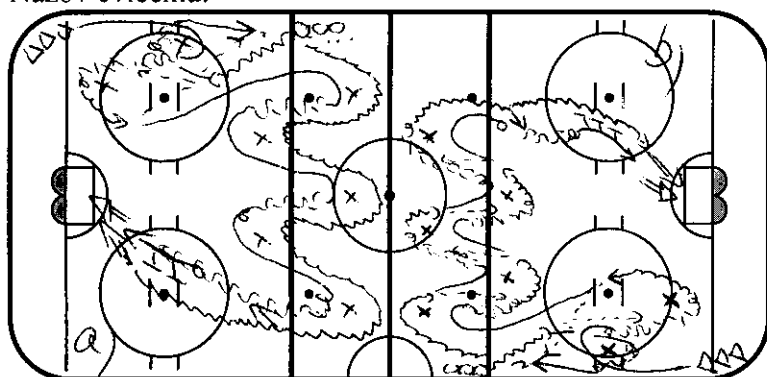
SZLH - 10. 6. 2009

Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia zamerané na **ZDOKONALOVANIE RIEŠENIA HERNEJ SITUÁCIE 1-1 (nie nácvik)**. Cvičenia budú neskôr zaradené do databázy podľa jednotlivých kategórií a uverejnené na webovej stránke SZLH, ktorá je prístupná pre všetkých trénerov.

POUŽITE PERO A TLAČENÉ PÍSMO!

Názov cvičenia:

1:1

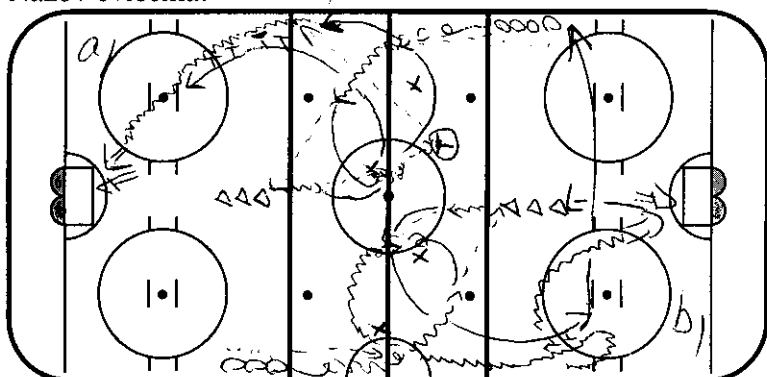


Popis cvičenia:

- BRÁNIACI HRAJÚ VYKORČUJÚCE Z ROHU BEZ PUKU ÚTOČIACI HRAJÚ S PUKOM OD HOKREŤ E VÝMENA PUKU V POHYBE
- MEDZI STOJANMI
- a) BRÁNIACI HRAJÚ KOPÍRUTE POHYB ÚTOČIAČEHO HR.
- b) VÝMENA PUKU MEZÍ ÚTOČ. A BRÁN. HR.
- SÚBOJ 1:1
- VÝMENA POSTOV

Názov cvičenia:

1:1

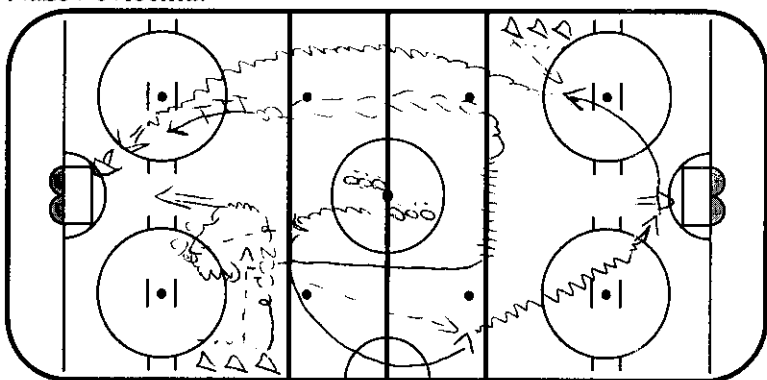


Popis cvičenia:

- a) S PRIHRÁVKOU NA TRÉNERA A ŤAHAŤ PRAHO DO BRÁNY
- b) BEZ PRIHR. NA T. POKUS O POUŽITIE PROTISMERNEJ KLÚČKY
- VÝMENA POSTOV

Názov cvičenia:

1:1



Popis cvičenia:

- STREĽBA BEKOV
- ČASOVANÁ PRIHRÁVKA OD BRÁNIACEHO HRAČA
- ŤAH NA BRÁNU + ZAKONČENIE + ODKAŽKA
- CESTOU SPÄŤ
- SÚBOJ 1:1

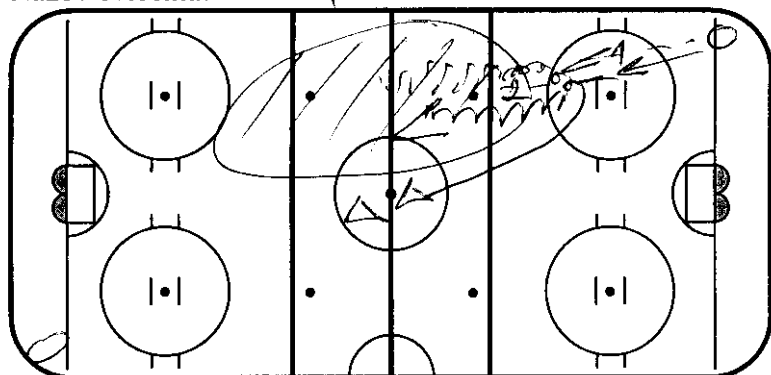
Po vyplnení prineste a odovzdajte pri prezentácii na doškol'ovacom seminári !!! Ďakujeme.

DOŠKOLOVACÍ SEMINÁR TRÉNEROV LADOVÉHO HOKEJA
SZLH - 10. 6. 2009

Na hokejové ihriská zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia zamerané na **ZDOKONALOVANIE RIEŠENIA HERNEJ SITUÁCIE 1-1 (nie nácvik)**. Cvičenia budú neskôr zaradené do databázy podľa jednotlivých kategórií a uverejnené na webovej stránke SZLH, ktorá je prístupná pre všetkých trénerov.

POUŽITE PERO A TLAČENÉ PÍSMO!

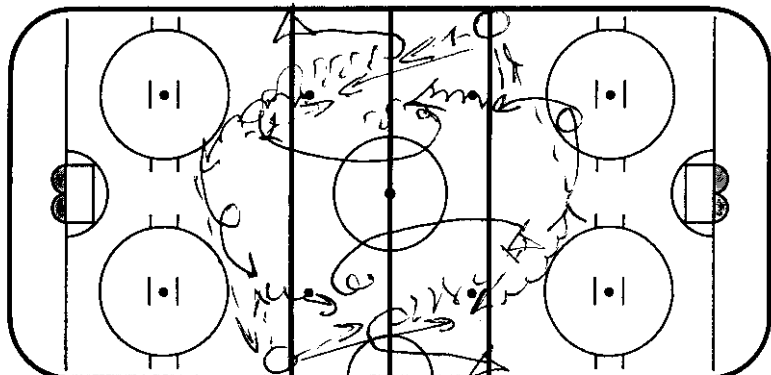
Názov cvičenia: 1-1



Popis cvičenia:

OBHRANCA VYKORČUJE KE
ZO DT. PÁŠKA, DOSIŤA
PRÍKROU DO STREHU
VZD - 1-1 SR.
PÁŠKO

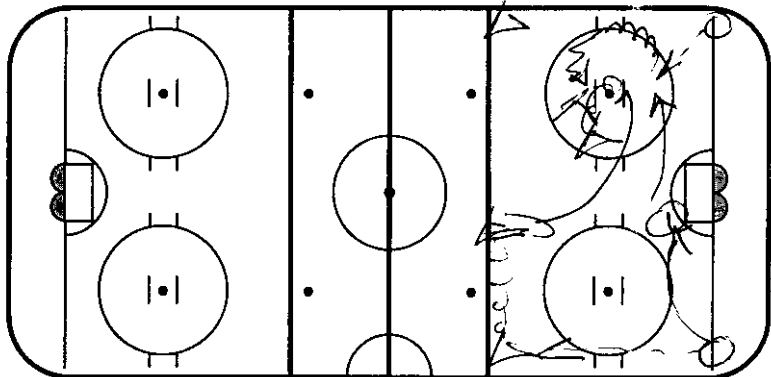
Názov cvičenia:



Popis cvičenia:

SÚČASNE TO
PRÍKROU V SR
1-1

Názov cvičenia:



Popis cvičenia:

KE TO PRÍKROU
OBSADUJTE A STREHA,
DT. PO CLONEVI A
TRÉNERI DOSIŤA KE
Z POKU A 1-1
NA STREH. KEKA

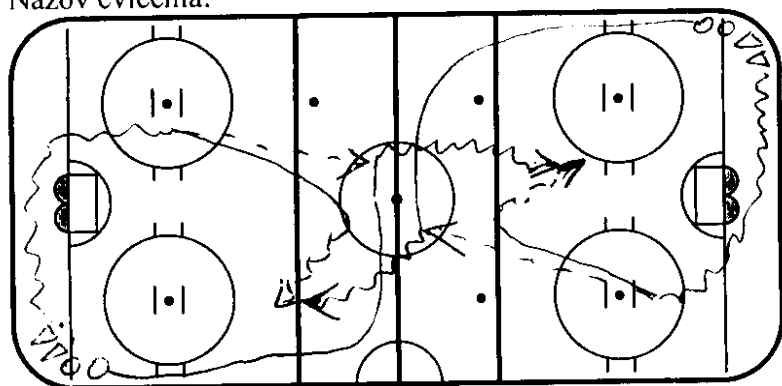
Po vyplnení prineste a odovzdajte pri prezentácii na doškološovacom seminári !!! Ďakujeme.

DOŠKOLOVACÍ SEMINÁR TRÉNFROV LADOVÉHO HOKEJA
SZLH - 10. 6. 2009

Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia zamerané na **ZDOKONALOVANIE RIEŠENIA HERNEJ SITUÁCIE 1-1 (nie nácvik)**. Cvičenia budú neskôr zaradené do databázy podľa jednotlivých kategórií a uverejnené na webovej stránke SZLH, ktorá je prístupná pre všetkých trénerov.

POUŽITE PERO A TLAČENÉ PÍSMO!

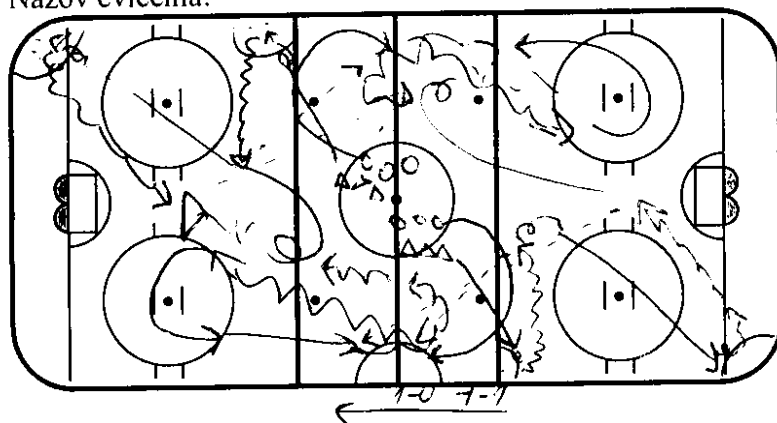
Názov cvičenia:



Popis cvičenia: kolmi prihrávka na CC's následným strážaním

1-0, 1-1

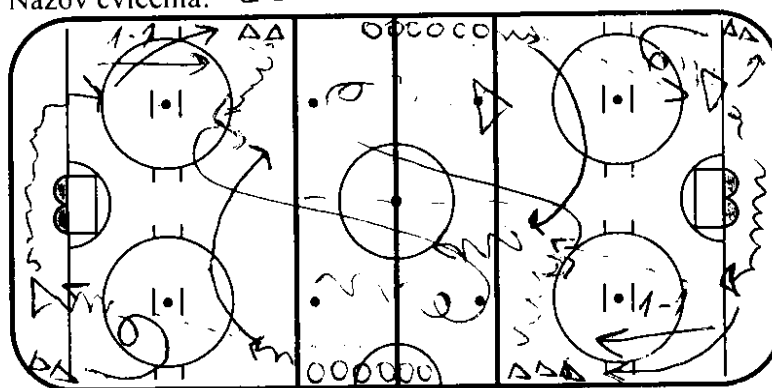
Názov cvičenia:



Popis cvičenia: kolmi prihrávka na CC alebo HC, strieľba po prihrávke druhá proti smerná prihrávka, vedenie puky a následne herná situácia 1-1

1-0 1-1

Názov cvičenia: ZČ.



Popis cvičenia: Strieľba obrancu a po striele zložitá kombinácia za CC, prihrávka útočníka na druhého obrancu, ktorý korčuľuje po zábrannej prihrávke útočníkovi, ktorý následne korčuľuje na obrancu 1-1.

ZČ.

Po vyplnení prineste a odovzdajte pri prezentácii na doškološovacom seminári !!! Ďakujeme.

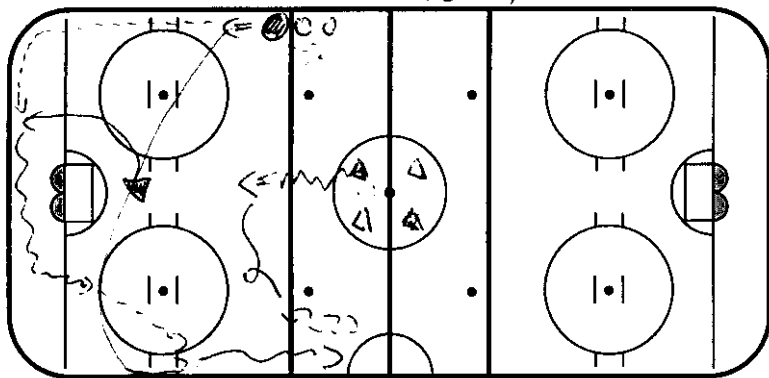
Následne sa útočník tlačí pred bránu a obranca ho obklopuje, ďalší obranca strieľa puk (malá obrana, ktorú sa, dorážanie)

DOŠKOLOVACÍ SEMINÁR TRÉNEROV LADOVÉHO HOKEJA
SZLH - 10. 6. 2009

Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia zamerané na **ZDOKONALENIE RIEŠENIA HERNEJ SITUÁCIE 1-1 (nie nácvik)**. Cvičenia budú neskôr zaradené do databázy podľa jednotlivých kategórií a uverejnené na webovej stránke SZLH, ktorá je prístupná pre všetkých trénerov.

POUŽITE PERO A TLAČENÉ PÍSMO!

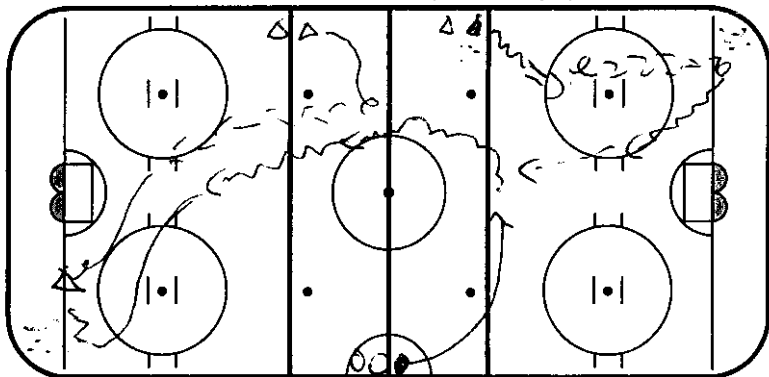
Názov cvičenia: 1:1 S NAKLODENÍM



Popis cvičenia:

ÚTOČNÍK NAKLODÍVJE A
RÝCHLE OBRANCA STRIEĽA
NA BRÁNKU, KDE HRÁČ PĚŤJE A
IDE SI PRE NAKLODENÝ PUK.
PRIMÁVA NAKLOD. ÚTOČNÍKUI,
KŤDĚHU JIŘÁNI STRIEĽAČI
OBRANCA

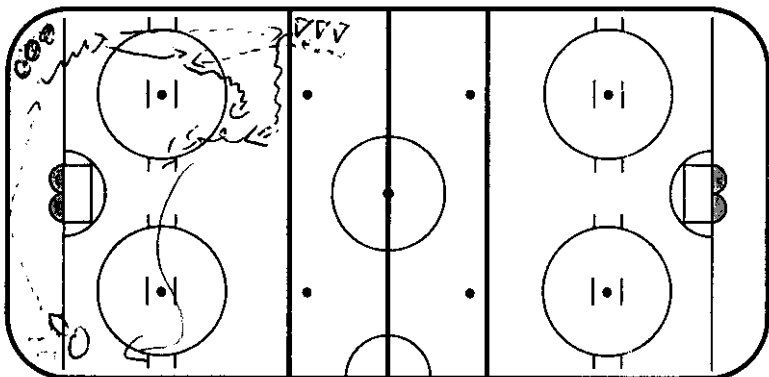
Názov cvičenia: 1:1 DVOJITÁ ČIHLA



Popis cvičenia:

OBRANCA STRIEĽA A JAB. VZAD
BERIE PUK, NAKLODÁVA NAKLOD.
ÚTOČNÍKUI 1:1 A PO JIŘONČENÍ
IDE ÚTOČ. DO ROHU PRE PUK A
DÁVA JAKIA 1:1 Z ROHU

Názov cvičenia:



Popis cvičenia:

HRÁČ Z ROHU PRIMÁVA POKA BRÁNKU,
ÚTOČNÍK SPRACUJE A PRIMÁVA OBR. NAKLODÍ,
TEN STRIEĽA A BRÁNI 1:1. PRIMÁVAČI
ÚTOČNÍK DOSTÁVA PRIMR. OD ZMĚNO OBRANCU
NA KŤDĚS ČIŘÁČE A ÚTOČÍ. PO JIŘONČENÍ
IDE DO ROHU PRIMEĽAĽ POKA BRÁNKU.

Po vyplnení prineste a odovzdajte pri prezentácii na doškolovacom seminári !!! Ďakujeme.

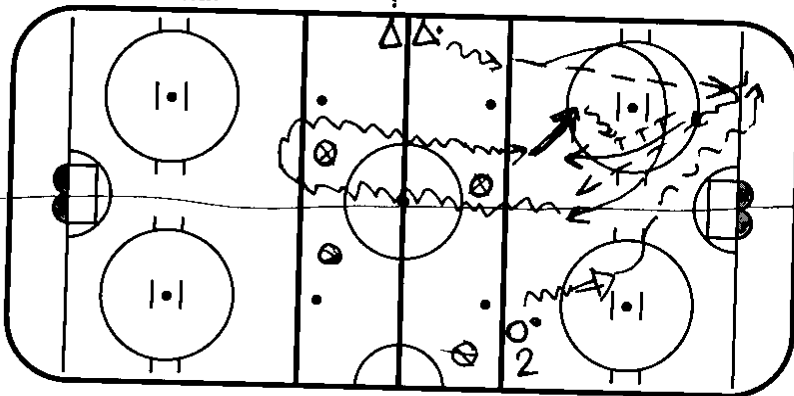
DOŠKOLOVACÍ SEMINÁR TRÉNEROV LADOVÉHO HOKEJA
SZLH - 10. 6. 2009

Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia zamerané na **ZDOKONALOVANIE RIEŠENIA HERNEJ SITUÁCIE 1-1 (nie nácvik)**. Cvičenia budú neskôr zaradené do databázy podľa jednotlivých kategórií a uverejnené na webovej stránke SZLH, ktorá je prístupná pre všetkých trénerov.

POUŽITE PERO A TLAČENÉ PÍSMO!

Názov cvičenia:

456

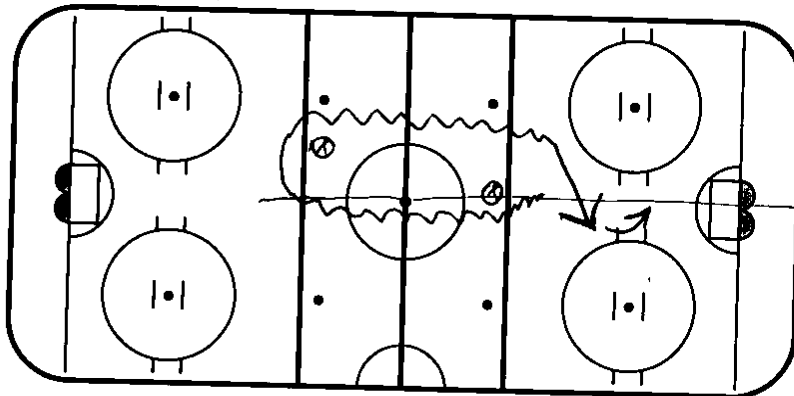


Popis cvičenia:

0321ACA č. 2 začína akciu pre zdokonaľovanie

- po rozohrávke od obrancov
dôjde k prehraniu puk a po
obratovej pílke zdokonaľuje
hráčsku situáciu 1:1

Názov cvičenia:



Popis cvičenia:

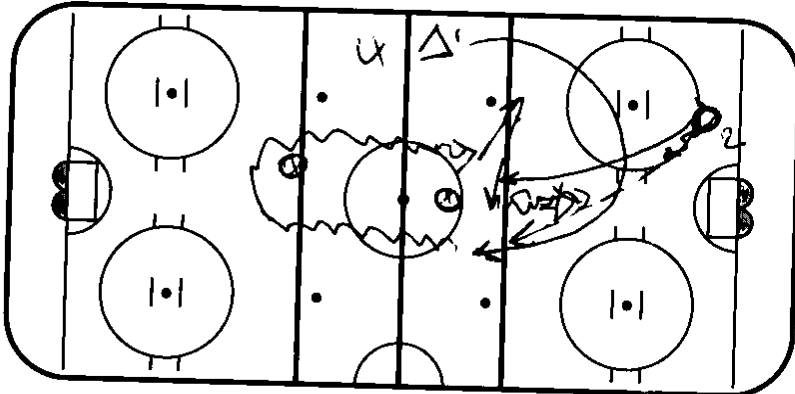
"A" - 1. urobi vždy klúčera
dohrať
"B" - vždy odporať

Obidvoch pufacoch:

- každý si rukou a holenou
snaží obrancov získať puk,
odblokovat ho nap. došiat
sa pred neho
(strča foršasa + sachard)

"C" - dôjde k prehraniu
puk má byť v prvej
rychlote - priamo na bránu

Názov cvičenia:



Po vyplnení prineste a odovzdajte pri prezentácii na doškološovacom seminári !!! Ďakujeme.

a podľa dŕžania palice urobi rýchlu bočkovú a
foršasovú situáciu (hráč) a okamžite strča.