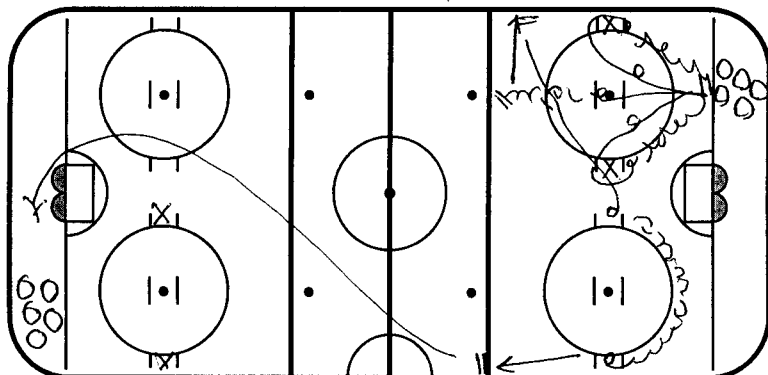


DOŠKOLOVACÍ SEMINÁR TRÉNEROV LADOVÉHO HOKEJA  
SZLH - 10. 6. 2009

Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia zamerané na **ZDOKONALOVANIE KORČULIARSKEJ OBRATNOSTI** (nie nácvik - s pukom alebo bez puku). Cvičenia budú neskôr zaradené do databázy podľa jednotlivých kategórií a uverejnené na webovej stránke SZLH, ktorá je prístupná pre všetkých trénerov.

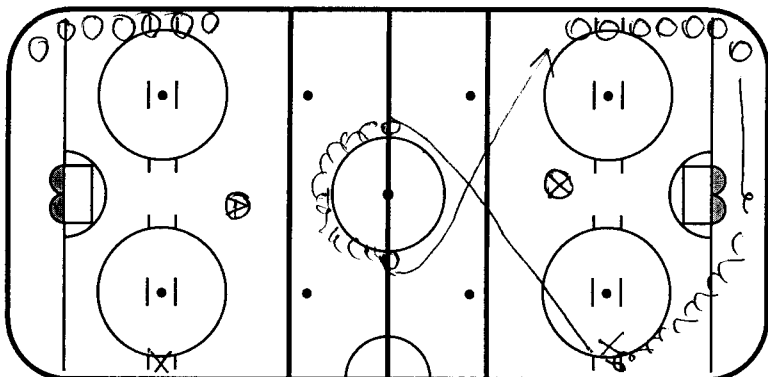
POUŽITE PERO A TLAČENÉ PÍSMO!

Názov cvičenia: KORČULIARSKA OBRATNOSŤ



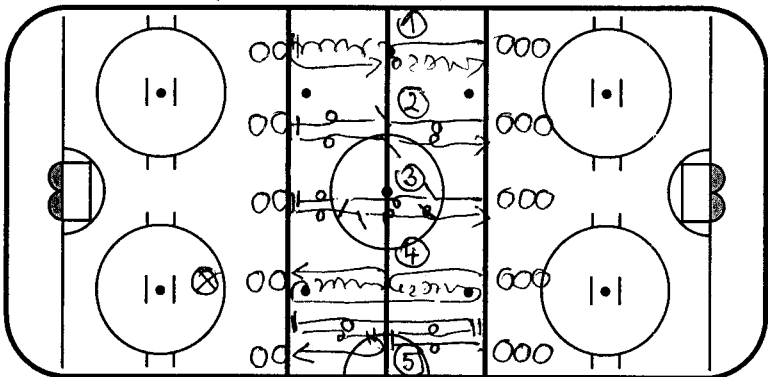
Popis cvičenia: NÁBEH VPRED, OBRAT, JAZDA VĽAD - BRZDA, JAZDA VPRED, OBRAT, JAZDA VĽAD, JAZDA VPRED - VĽAD, VÝPAD MANTINEL A V JAZDE VPRED + VĽAD ČER KRUH UKONČENIE CVIČENIA

Názov cvičenia: KORČULIARSKA OBRATNOSŤ



Popis cvičenia: NÁBEH PRI ZAŁOŽENÍ ÚTOKU. Z JAZDY VPRED DO JAZDY VĽAD, OBRAT, NÁBEH ČER STREDOVÝ KRUH SPÄT DO VÝCHODZEJ POZÍCIE. HRÁČ STÄLE POZERA NA TRÉNERA.

Názov cvičenia: KORČULIARSKA OBRATNOSŤ V SP



Popis cvičenia:  
1 - JAZDA VPRED - VĽAD  
2 - JAZDA VPRED + OBRAT  
3 - JAZDA VPRED + POKĽÄKY  
4 - JAZDA VPRED + VĽAD (PRIAMO - RIADY TRÉNER)  
5 - JAZDA VPRED, OBRAT + BRZDY

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



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

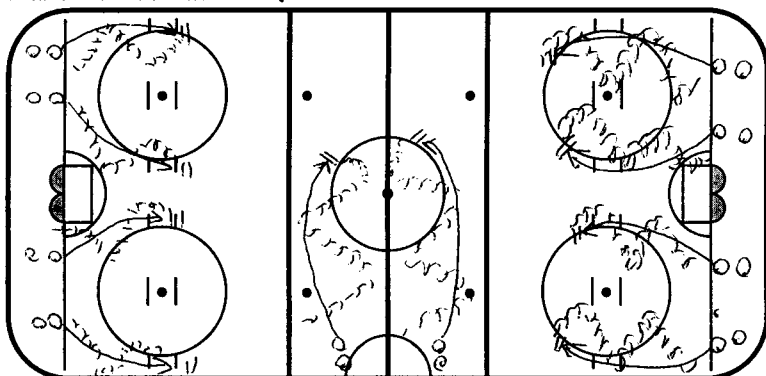
Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia zamerané na **ZDOKONALOVANIE KORČULIARSKEJ OBRATNOSTI (nie nácvik - s pukom alebo bez puku)**. Cvičenia budú neskôr zaradené do databázy podľa jednotlivých kategórií a uverejnené na webovej stránke SZLH, ktorá je prístupná pre všetkých trénerov.

POUŽITE PERO A TLAČENÉ PÍSMO!

\*\*\*\*\*

Názov cvičenia: *3 body vpravo a vľavo, korčuľovní vzáď vpravo a vľavo*

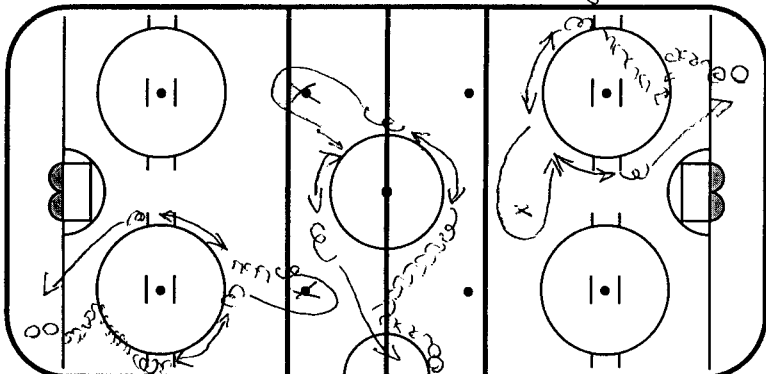
Popis cvičenia:



KORČUĽOVANIE NA MALOM PRIESTOŘE  
ZMENY SMERU SÁZBY, PŘEKLADANIE VPRÁD A VZÁD  
- max počet korčuľov v pohybe  
- pracovná forma  
- kategória st. ž. , dorast, junióri  
- intenzita s publikáciou na tréningovej  
obdobie a charakter družstva

Názov cvičenia: *„Krasokorčuľárske mesiace“*

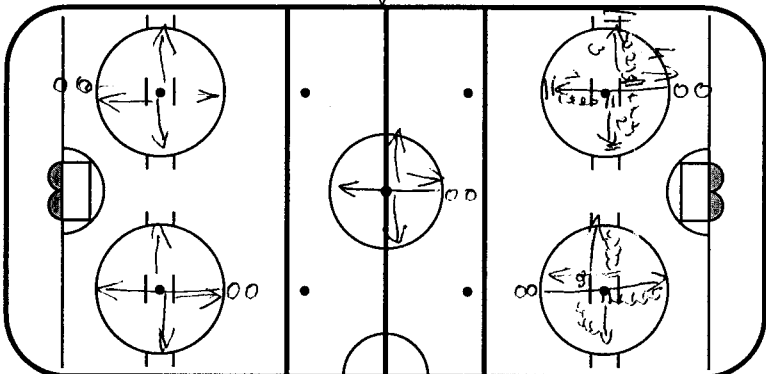
Popis cvičenia:



KORČUĽOVANIE VZÁD DO STRÁN  
„KORČUĽOVANIE KRAŠOKORČULIARSKY MESAČIE“  
= vyhodenie zručí korčuľov od seba 180°  
- kategória st. žiaci, dorast, junióri  
- doba je zmláknutá cvičením, intenzita  
minimálna až max.

Názov cvičenia: *Malé „hodiny“*

Popis cvičenia:



Kruh: 1 start - brzda - jazda vzáď - brzda  
- start vpred vpravo (vľavo) - jazda vzáď  
a t. d.  
- kategória st. žiaci, dorast, junióri  
- intenzita max.

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

Peter Maco

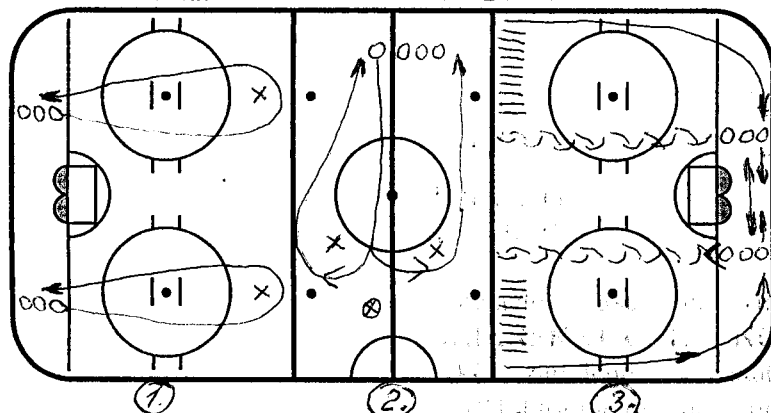
DOŠKOLOVACÍ SEMINÁR TRÉNEROV ĽADOVÉHO HOKEJA  
SZLH - 10. 6. 2009

Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia zamerané na **ZDOKONALOVANIE KORČULIARSKEJ OBRATNOSTI** (nie nácvik - s pukom alebo bez puku). 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!

NÁCVIK OBLŮKOV, KORČULOVANIE VZAD,

Názov cvičenia: KORČULOVANIE DO STRANY.

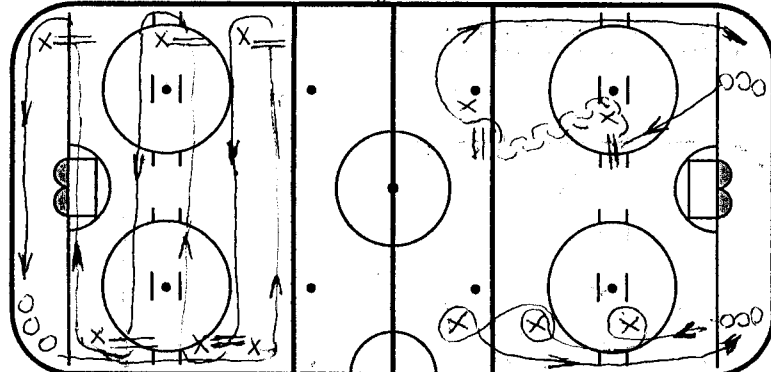


Popis cvičenia: ① DVE SKUPINY, PŘETĚKY OKOLO KŮŽELOV KORČULOVANIE V PRED, V ZAD A.T.D.

② KORČULOVANIE V PRED NA TRÉNERA, KTORÝ UKÁŽE SMER ODBOČENIA.

③ KORČULOVANIE VZAD NA MODRÚ CIARU, KORČULOVANIE DO STRANY KORČULOVANIE V PRED POPRI MANTINELI, VÝMENA.

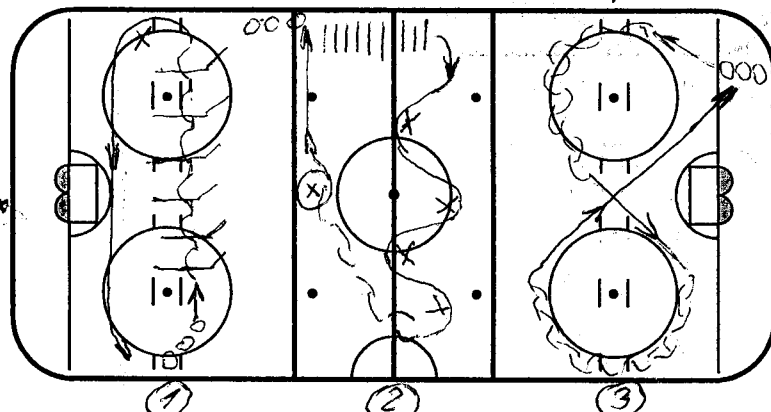
Názov cvičenia: OBRAT DO JAZDY V PRED



Popis cvičenia: ① KORČULOVANIE V PRED OBLŮK, KORČULOVANIE BRZDA, ŠTART, OBLŮK A.T.D.

② ŠTART, BRZDA, OBLŮK KORČULOVANIE VZAD BRZDA, OBLŮK KORČULOVANIE V PRED POPRI MANTINELI.

Názov cvičenia: PŘESKOK CEZ PŘEKÁŽKY.



Popis cvičenia: ① PŘESKOK PŇAD HOKEJKY, OBLŮKI RÝCHLE KORČULOVANIE K MANTINELU.

② KORČULOVANIE DO STRANY, OBLŮKI, KORČULOVANIE VZAD, S OBRATOM DO JAZDY V PRED.

③ PO KRUIHOCH NA VHADZOVANIE KORČULOVANIE VZAD, MEDZI NIMI JAZDA V PRED.

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

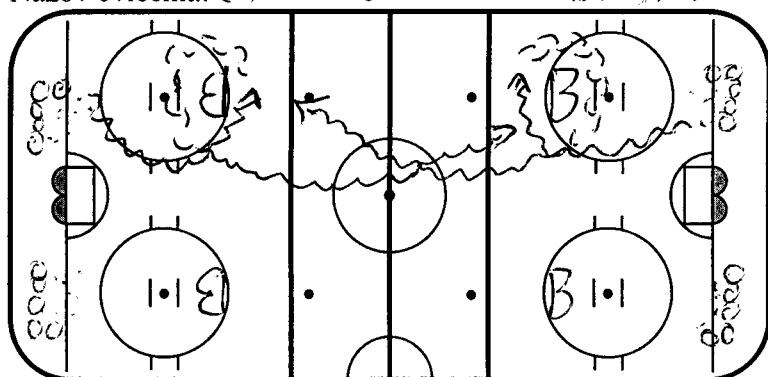
DOŠKOLOVACÍ SEMINÁR TRÉNEROV LADOVÉHO HOKEJA  
SZLH - 10. 6. 2009

Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia zamerané na **ZDOKONALOVANIE KORČULIARSKÉJ OBRATNOSTI (nie nácvik - s pukom alebo bez puku)**. 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!

\*\*\*\*\*  
PRIPRAVIVÉ CVIČENIE 1-0  
\*\*\*\*\*

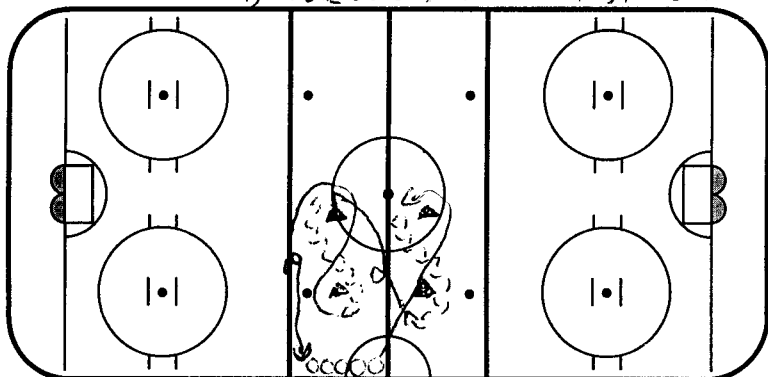
Názov cvičenia: (ZAMERANÉ NA KORČ. OBRAT. S PUKOM) Popis cvičenia:



4 BRÁNKY NA KRUHOCH + PUKY  
HRÁČI ŠTARTUJÚ ZO UŠ. 4 SKUPIN  
NA SIGNÁL  
1) HRÁČ VYKORČUJE V ŽARDE VPRED  
OKOLO BRÁNKY, OBRAT DO JAZDY VZAD.  
KORČUJE JAZDOM VPRED NA OPEC. BR.

PRIPRAVIVÉ CVIČENIE ZAMERANÉ

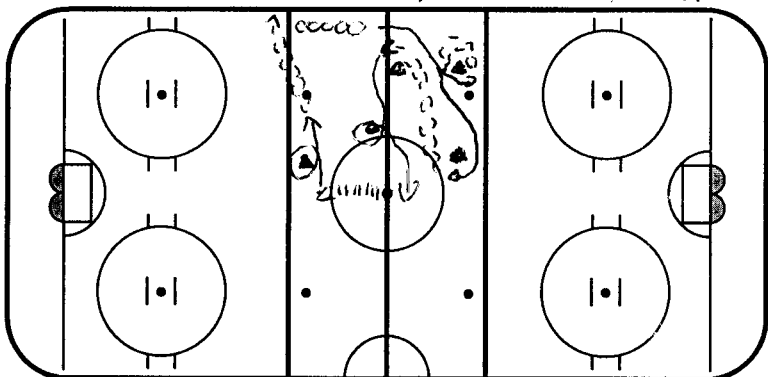
Názov cvičenia: NA KORČULIARSKÚ OBRATNOSŤ



Popis cvičenia:  
HRÁČ VYKORČUJE V ŽARDE VPRED,  
OKOLO ŠTOJANA PRECHÁDZA DO JAZDY  
VZAD - VPRED S OBRATOM O 360°  
OKOLO ŠTOJANA PRECHÁDZA Z  
JAZDY VPRED DO JAZDY VZAD, OKOLO  
ŠTOJANA DO JAZDY VPRED S DVOU  
OBRATMI O 360° A ŠTOJÍ PRI DAVŤI  
NEĽI.

PRIPRAVIVÉ CVIČENIE ZAMERANÉ

Názov cvičenia: NA KORČULIARSKÚ OBRATNOSŤ



Popis cvičenia:  
JAZDA VPRED OKOLO ŠTOJANA, PŘECHOD  
DO JAZDY VZAD - VPRED, OKOLO ĎALŠIEHO  
PŘECHOD VZAD, OBLÚK OKOLO ŠTOJANA  
VPRED - ZASTAVENIE VPRED, BUČNÝ  
POHYB (PŘEKRAČOVANIE) ČEZ HOKĚJ-  
KÝ, OBLÚK V ŽARDE VPRED OKOLO  
ŠTOJANA A ZASTAVENIE PŘI MANTINEA

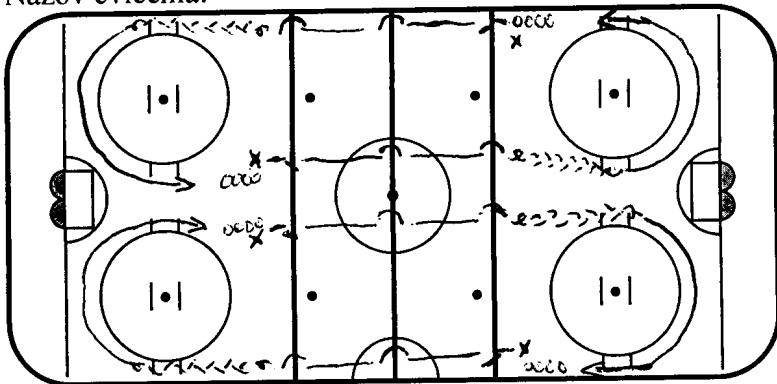
Po vyplnení prineste a odovzdajte pri prezentácii na doškološovacom seminári !!! Ďakujeme.

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

Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia zamerané na **ZDOKONALOVANIE KORČULIARSKEJ OBRATNOSTI (nie nácvik - s pukom alebo bez puku)**. 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!

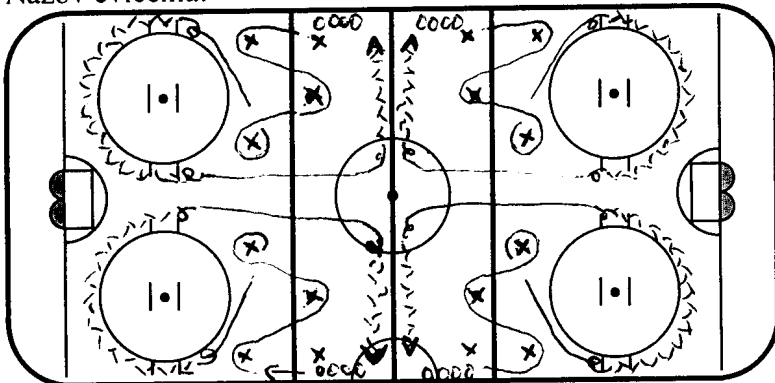
Názov cvičenia: Zdokonaľovanie korčul. obrat. I



Popis cvičenia:

- modrá - na obe kolena
- červená - preskočiť
- modrá - preskočiť
- obrat do jazdy vzad a jazda vzad
- posledník vyprekladať dopredu

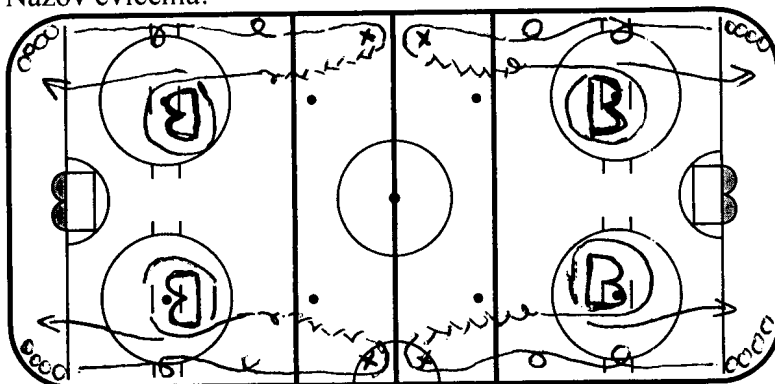
Názov cvičenia: Zdokonaľovanie korčul. obrat. II



Popis cvičenia:

- oblúk
- oblúk
- obkoraľovať stojanček
- vyprekladať po líniu dozadu
- obrat do jazdy vpred
- prechod do jazdy vzad

Názov cvičenia: Zdokonaľovanie korčul. obrat. III



Popis cvičenia:

- obrat vľavo
- obrat vpravo
- prechod do jazdy vzad
- obrat do jazdy vpred
- obkoraľovať bránku

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

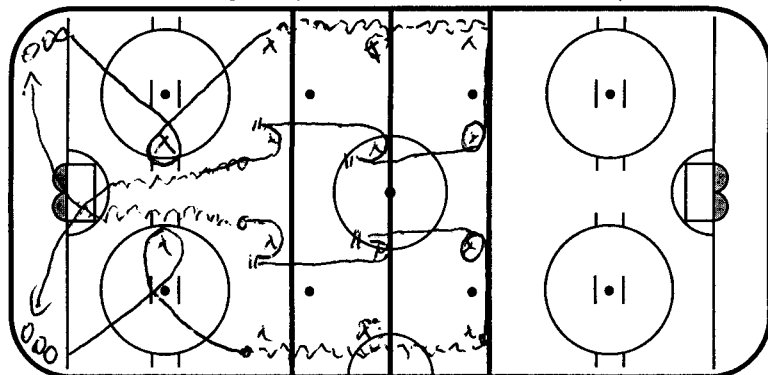
DOŠKOLOVACÍ SEMINÁR TRÉNEROV LADOVÉHO HOKEJA  
SZLH - 10. 6. 2009

Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia zamerané na **ZDOKONALOVANIE KORČULIARSKEJ OBRATNOSTI** (nie nácvik - s pukom alebo bez puku). 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: *OBRATNOSTE KORČULOVANIE - ŠHT*

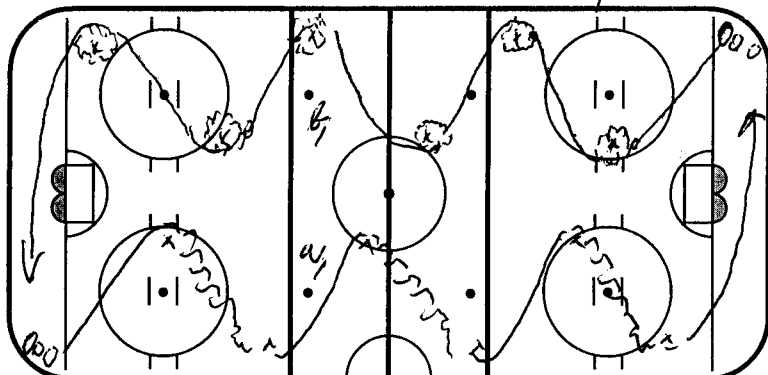
Popis cvičenia:



*KORČULOVANIE PODĽA SCHEMY ZAMERANÉ NA RYCHLOSŤ + OBRATNOSŤ ZATÁŽENIE 1:2*

Názov cvičenia: *KORČULOVANIE - ŠHT, HT*

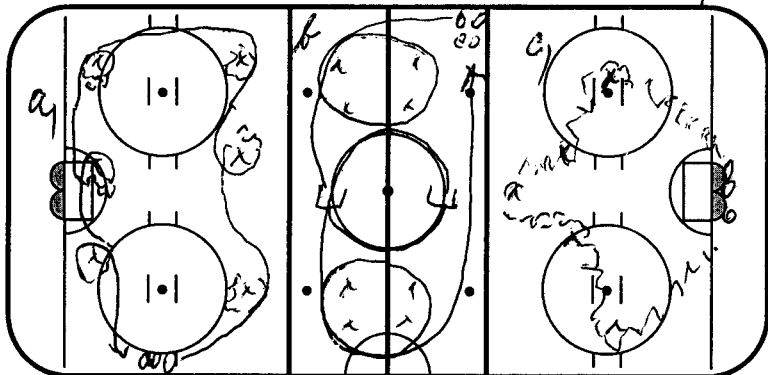
Popis cvičenia:



*a) KORČULOVANIE S JAZDY VPRED DO JAZDY UZAD + OPAČNE  
b) KORČULOVANIE S OBLIKMI OKOLO STODANOV O 360° U JAZDE UZAD*

Názov cvičenia: *SKUPINOVÉ KORČULOVANIE - ŠHT, HT*

Popis cvičenia:



*KORČULOVANIE  
a) PŘECHODY Z JAZDY VPRED DO JAZDY UZAD  
b) PŘEKLAŠTANIE VPRED + PŘESKOKY  
c) PŘEKLAŠTANIE UZAD*

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

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

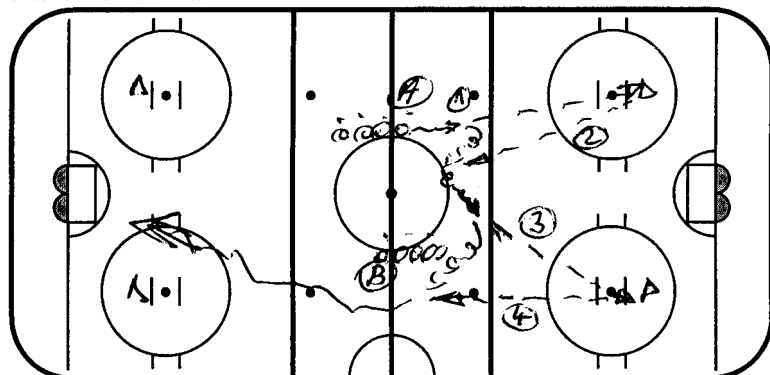
Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia zamerané na **ZDOKONALOVANIE KORČULIARSKEJ OBRATNOSTI** (nie nácvik - s pukom alebo bez puku). Cvičenia budú neskôr zaradené do databázy podľa jednotlivých kategórií a uverejnené na webovej stránke SZLH, ktorá je prístupná pre všetkých trénerov.

POUŽITE PERO A TLAČENÉ PÍSMO!

\*\*\*\*\*

Názov cvičenia: HCJ M2

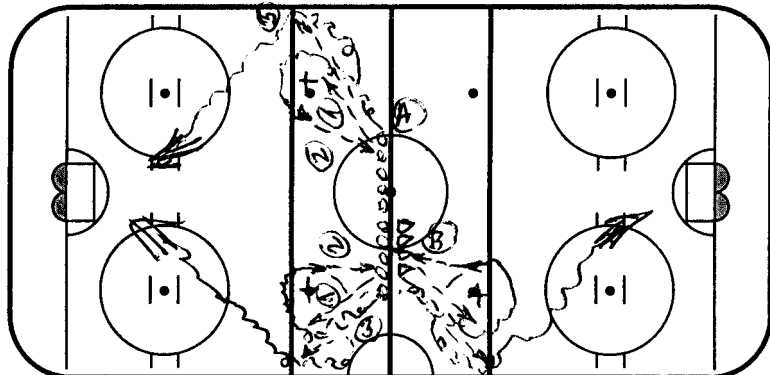
Popis cvičenia:



Názov cvičenia: HCJ HPV

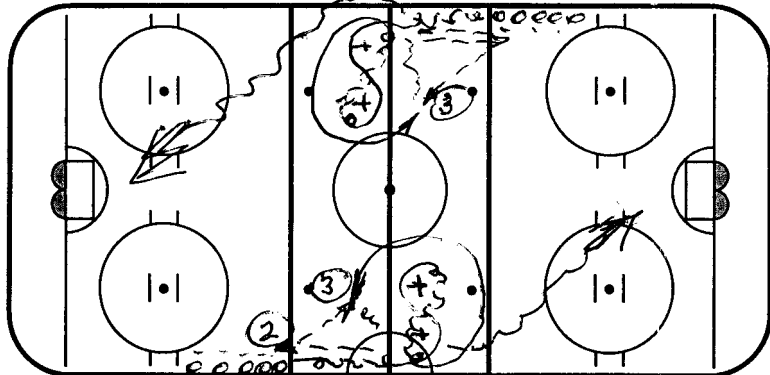
Popis cvičenia:

A, B štartujú súčasne



Názov cvičenia: HCJ HPV

Popis cvičenia:



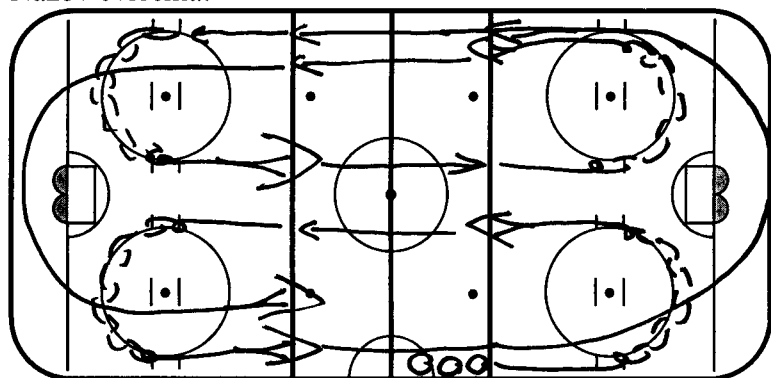
Po vyplnení prineste a odovzdajte pri prezentácii na doškološovacom seminári !!! Ďakujeme.

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

Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia zamerané na **ZDOKONALOVANIE KORČULIARSKEJ OBRATNOSTI** (nie nácvik - s pukom alebo bez puku). 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!

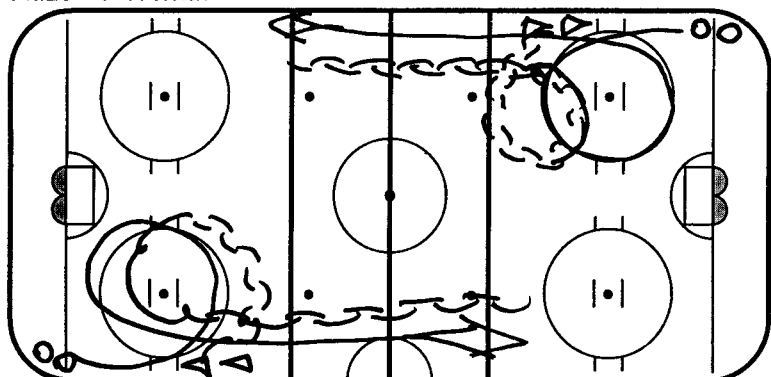
Názov cvičenia:



Popis cvičenia:

Kondič. korč.  
Krajné pásma MĽ.  
Strede pásma veľmi

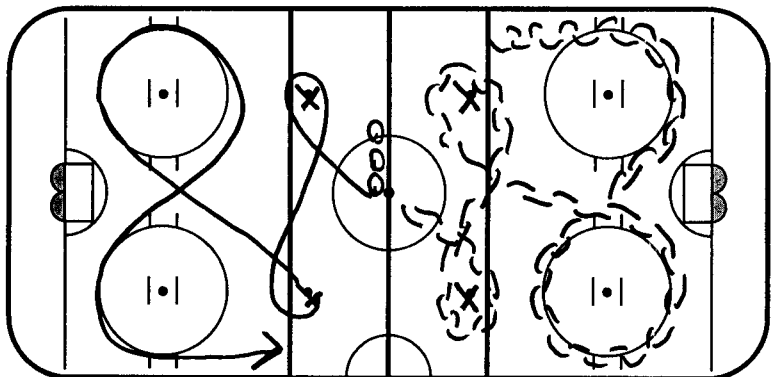
Názov cvičenia:



Popis cvičenia:

Kontrola  
priestoru

Názov cvičenia:



Popis cvičenia:

Kond.: prech. v jaryde  
vprea, vzad,  
obráž 2 jarydy  
vprea do jarydy  
vzad a opäťne

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

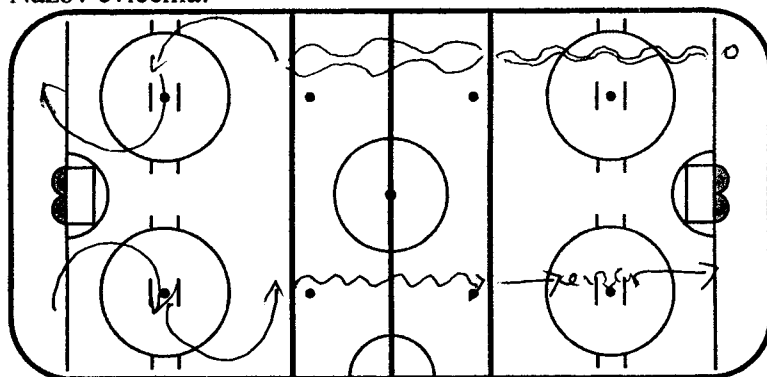


DOŠKOLOVACÍ SEMINÁR TRÉNEROV LADOVÉHO HOKEJA  
SZLH - 10. 6. 2009

Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia zamerané na **ZDOKONALOVANIE KORČULIARSKEJ OBRATNOSTI** (nie nácvik - s pukom alebo bez puku). 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!

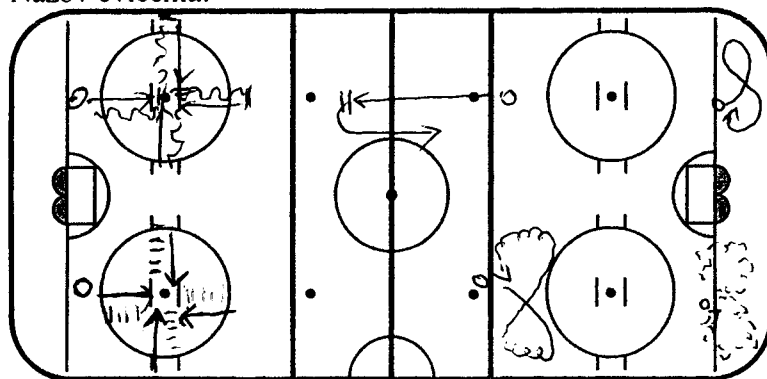
Názov cvičenia:



MĚ - JAZDA VŘED A VZAD  
VŽDY A KOLO  
Popis cvičenia:

DVOJVLNOVKA, QITRÓNY,  
KORČUL. NA JEJNEJ HO-  
HE:  
- OBLÚK NA VNUTOR. HRANE  
- -K- NA VONKY. HRANE  
VLNOVKY NA JEJNEJ HOHE  
SO STRIEDANÍM NÁRAH  
OBRATY Z JAZDY VŘED  
A Z JAZDY, VZAD  
MECIACOVITÝ KLON

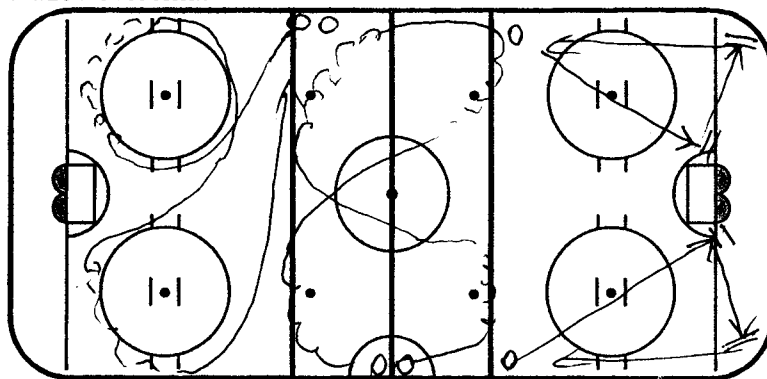
Názov cvičenia:



MĚ  
Popis cvičenia: ĽRE OBRÁDC.

KORČUL. MALEJ OSTIČKY  
VŘED, VZAD, S OBRATY  
KORČUL. S BRZDOU DO  
POLOBRATY, S OBRATNOSTI  
PRUKATY, ŽOKČAKY, PÁDY,  
ĽRECKOKY, V DREPE...  
BEH VŘED, VZAD, BO-  
KOM... ĽREKAZKOVÉ  
ĽRÁHY...

Názov cvičenia:



Popis cvičenia:

OBRATNOSTI A  
KOORDINÁČNE  
KORČUČOVANIE  
V ŽAŠTACH

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

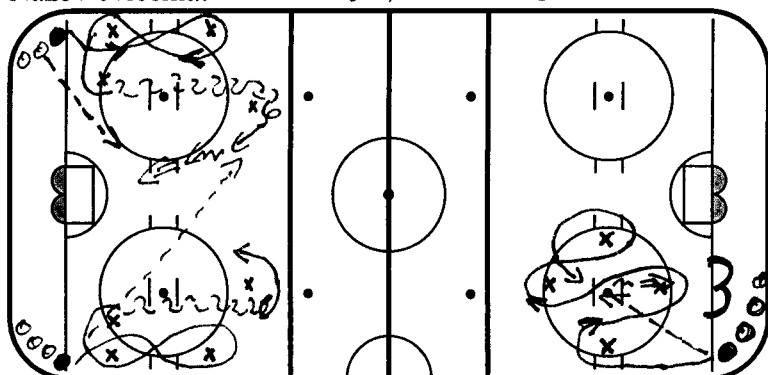
DOŠKOLOVACÍ SEMINÁR TRÉNEROV LADOVÉHO HOKEJA  
SZLH - 10. 6. 2009

Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia zamerané na **ZDOKONALOVANIE KORČULIARSKEJ OBRATNOSTI (nie nácvik - s pukom alebo bez puku)**. 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!

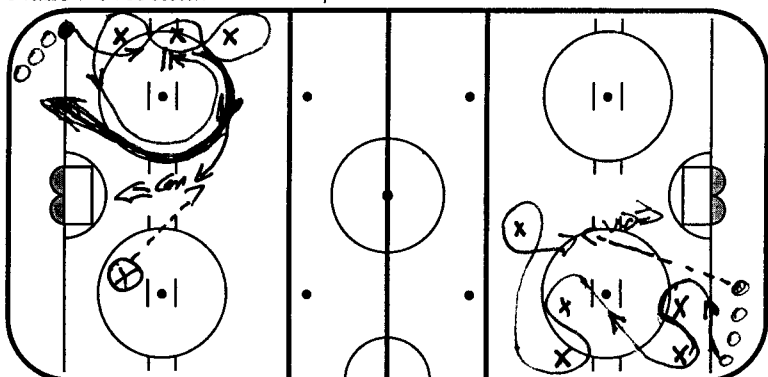
Názov cvičenia: *KORČULOVANIE - V OBLÚCOCH*

Popis cvičenia:

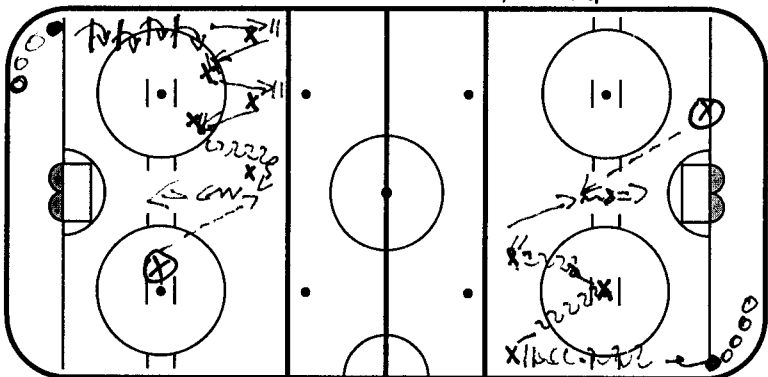


Názov cvičenia: *OBLÚKY - PREKADANIE VPRED*

Popis cvičenia:



Názov cvičenia: *START - VPRED - BRZDA - START - ZAKONČENIE* Popis cvičenia:



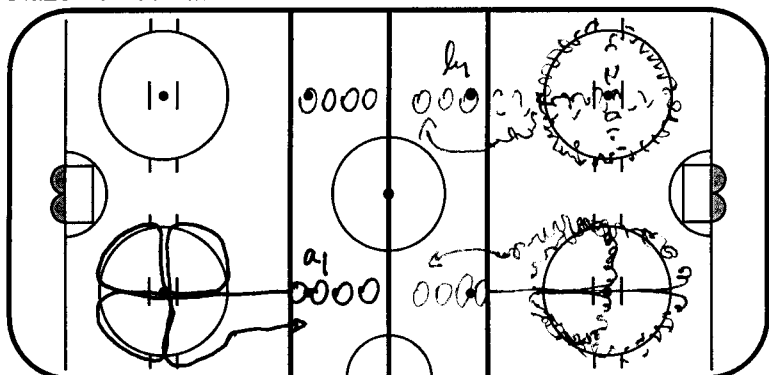
Po vyplnení prineste a odovzdajte pri prezentácii na doškološovacom seminári !!! Ďakujeme.

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

Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia zamerané na **ZDOKONALOVANIE KORČULIARSKEJ OBRATNOSTI (nie nácvik - s pukom alebo bez puku)**. 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!

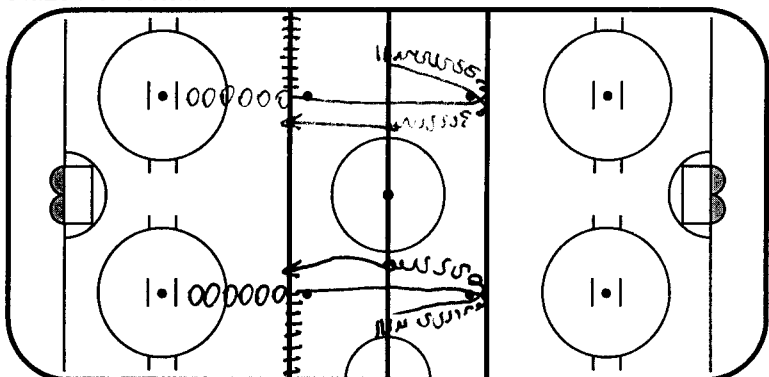
Názov cvičenia: *korčuľovanie na hranách*



Popis cvičenia:

Hráči rozdelení do 4 demistiék.  
a) Sádza vpred po hranu s prehladanim na malom priestore.  
b) Sádza vzad po hranu s prehladanim na malom priestore  
c) Sádza vpred - vzad na hranu. Dôraz na nenatiahnutie nohy !!

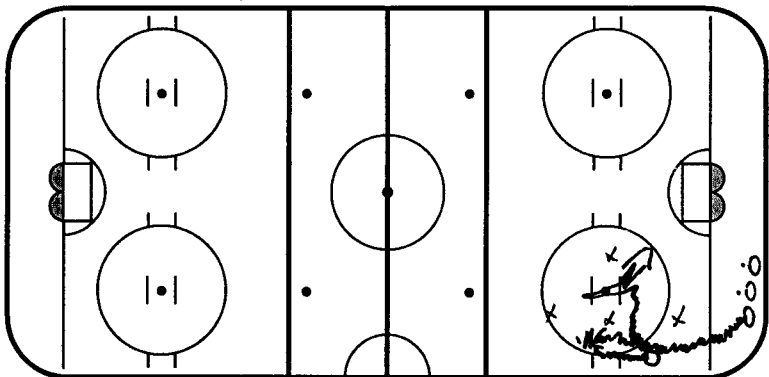
Názov cvičenia: *štafeta 1-0-1*



Popis cvičenia:

Hráči rozdelení do dvoch demistiék.  
Každá demistieka laterálny pohyb vnutri zľava a späť, štat gup od na druhej strane prechod do strany vpred na čerenej strane, štat do strany vpred znovu na druhej strane prechod do strany vpred po čerenej strane obrat do strany vpred a späť na druhej strane obrat späť. Hráči si predávajú hokejku alebo puk ak to vykonávajú súčasne puku.

Názov cvičenia: *vykonávanie puku*



Popis cvičenia:

Hráči vykonávajú spolu puk v oboch smeroch v na druhej strane, vykonávajú laterálny pohyb z zmenou smeru horizontálna, vertikálna, stred a nakočené.

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