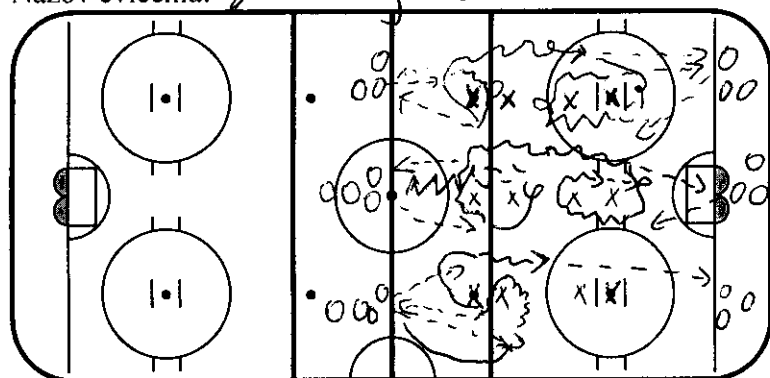


DOŠKOLOVACÍ SEMINÁR TRÉNEROV LADOVÉHO HOKEJA
SZLH - 10. 6. 2009

Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia s dôrazom na **ZDOKONALOVANIE HERNEJ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA – PRIHRÁNIE A SPRACOVANIE PUKU (nie nácvik)**. Cvičenia budú neskôr zaradené do databázy podľa jednotlivých kategórií a uverejnené na webovej stránke SZLH, ktorá je prístupná pre všetkých trénerov.

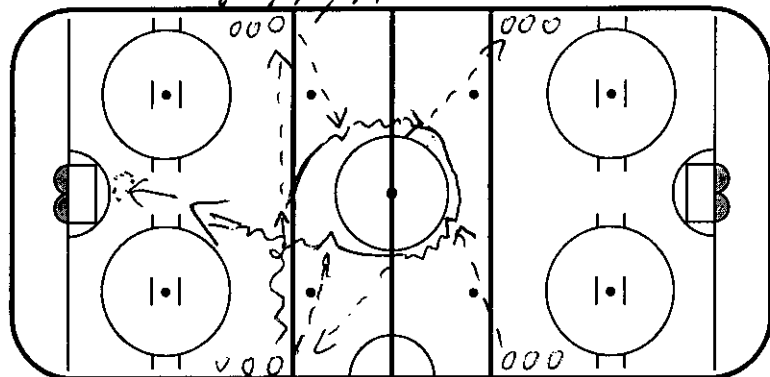
POUŽITE PERO A TLAČENÉ PÍSMO!

Názov cvičenia: *"Prihrávy do zblbnutia"*



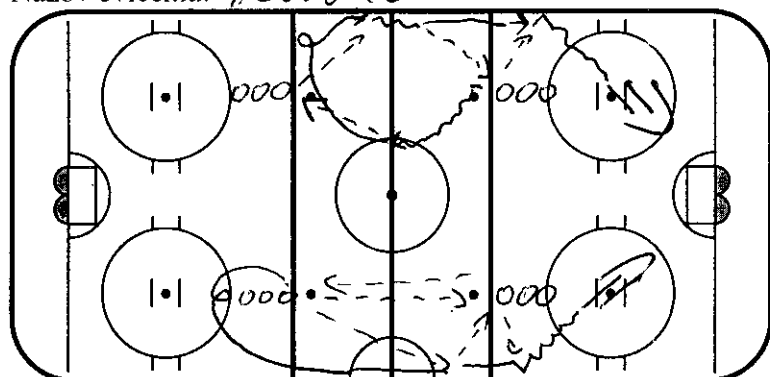
Popis cvičenia:
Obrovské množstvo osmiern prihrávk a spracovaní v stoji, či v jazde vpred alebo vzad...
Možnosť vyučenia aj ako sätáč medzi 5-kami

Názov cvičenia: *"Mlyn"*



Popis cvičenia:
"klasika" - veľké prihrávk v stoji aj v jazde

Názov cvičenia: *"Stovec"*



Popis cvičenia:
Podľa náčrtu... možnosť viacero osmiern

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 s dôrazom na **ZDOKONALOVANIE HERNEJ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA - PRIHRÁNIE A SPRACOVANIE PUKU (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!

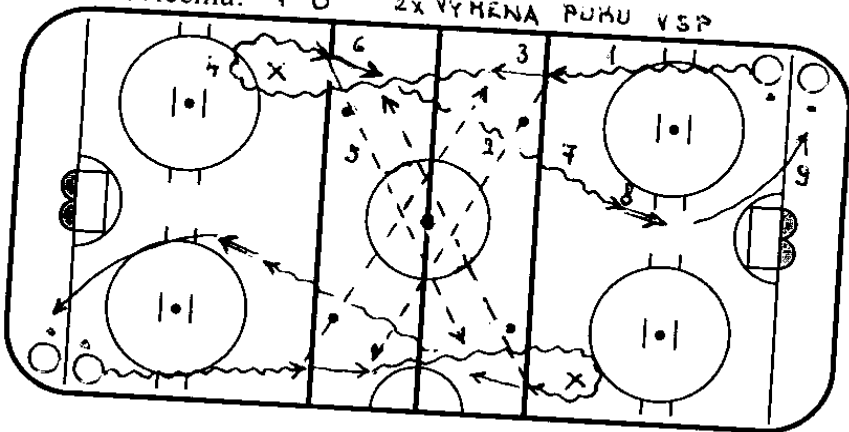
Názov cvičenia: 1-0 PRIHR. NA ÚT. MOJRU ČIARU



Popis cvičenia:

- HRAČI ROZDELENÍ DO 4 DRUŽST.
- HRAČI ZAČINAJÚ CV. SÚČASNE Z OBOCH STRÁN (ZKRIŽIA)
- HRAČI KORČULUJÚ A RADIA SA PODĽA GRAF. ZNÁZORNENIA
- DÔRAZ NA KORČUL. VOZBLÚKACH A PREVZATIE PRIHRÁVKY
- RÝCHLOSTINA OSI KLZISKA.
- ZATAŽ: 12sch., ODPOCH: 1:10,
- OPAKOVANIE - 12-14x;

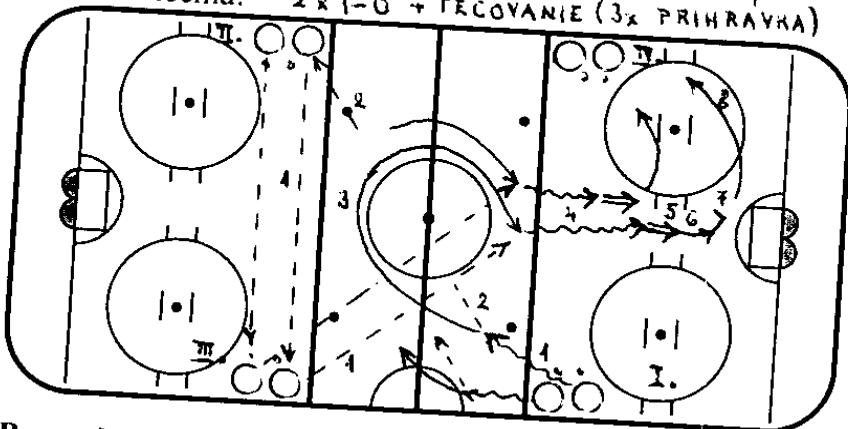
Názov cvičenia: 1-0 2x VÝMENA PUKU VSP



Popis cvičenia:

- HRAČI SÚ ROZDELENÍ DO 2 DRUŽST.
- CV. ZAČINAJÚ NA ZVUKOVÝ SIGNAL.
- HRAČI KORČULUJÚ A RADIA SA PODĽA GRAF. ZNÁZORNENIA
- DÔRAZ NA PRESNOSŤ PRIHR. VSP A STREĽBU VSP.
- ZATAŽ: 18sch., ODPOCH: 1:10,
- OPAKOVANIE: 10-12x, PO POLOVICI CV. VÝMENA STRAN.

Názov cvičenia: 2x 1-0 + TEČOVANIE (3x PRIHRÁVKA)



Popis cvičenia:

- HRAČI SÚ ROZDELENÍ DO 4 DRUŽST.
- CV. ZAČINAJÚ 2 HRAČI ZO SPOLOČN. DR. KT. STARTUJÚ ZASEBOU 2-3m.
- HRAČI SA POHYBUJÚ A RADIA PODĽA GRAF. ZNÁZORNENIA.
- DÔRAZ NA SPRACOV. A PRIHRÁVKY MEDZI 6 HRAČMI!
- ZATAŽ: 12sch., ODPOCH: 1:10
- OPAKOVANIE: 10-12x.

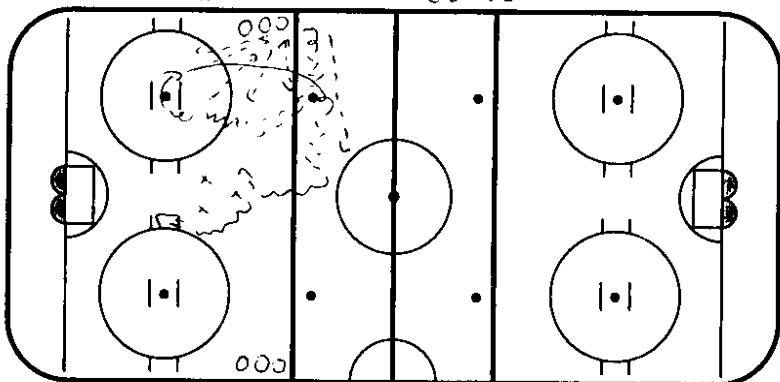
Po vyplnení prineste a odovzdajte pri prezentácii na doškol'ovacom seminári !!! Ďakujeme.

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

Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia s dôrazom na **ZDOKONALOVANIE HERNEJ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA – PRIHRÁNIE A SPRACOVANIE PUKU (nie nácvik)**. Cvičenia budú neskôr zaradené do databázy podľa jednotlivých kategórií a uverejnené na webovej stránke SZLH, ktorá je prístupná pre všetkých trénerov.

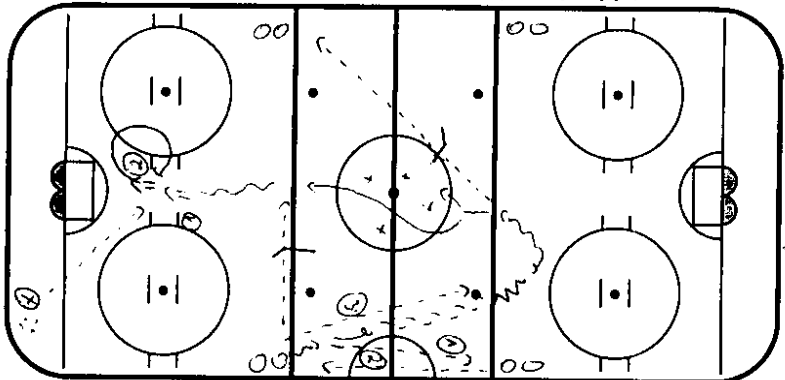
POUŽITE PERO A TLAČENÉ PÍSMO!

Názov cvičenia: *PRIHRÁNIE CVIČENIE*



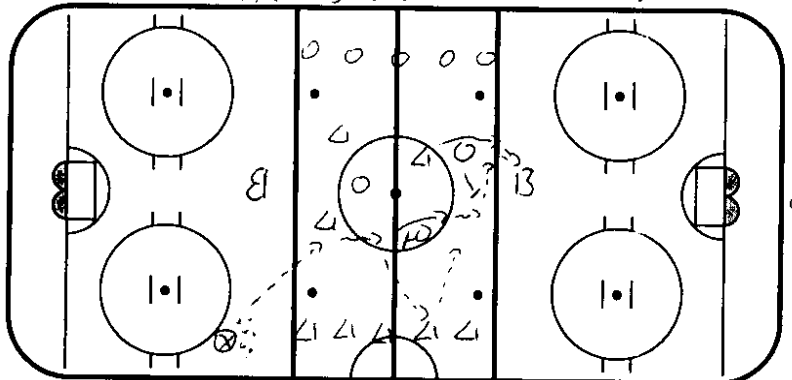
Popis cvičenia: *PRIHRÁVANIE
DARZDĽ VPRUDĽ A VZAD + ZAKONČENIE*

Názov cvičenia: *PRIHRÁVANIE PODĽA HOKEJOKY*



Popis cvičenia:
*HRAC PO PRIHRÁVKU VTKORÉNU DO
DO DARZDĽ VZAD DO STORU SPRÁVU
PRIHRÁVKU A DO PRÉCHO DO DO DARZDĽ
VPRUDĽ PRIHRÁVA PODĽA HOKEJOKY
A NADĽEŠU KLADUŤ POMŤ D
OPRIHA DĽEŠU PRIHRÁVKU PODĽA
HOKEJOKY, ZAKONČENIE + OPAKOVANIE
ZAKONČENIE S DŮRAZOM NA GOĽ*

Názov cvičenia: *HRA 3:3 S PRIHRÁVKOU O STRANU*



Popis cvičenia:
*HRA 3:3 S STRODNON PÁŠNE,
KDEŠI HRACI MŮŽU PRIHRÁVAŤ
MŮŽEŠI STRON, ALEŽO VTKŤ
PRIHRÁVKU A VTKŤ VTKŤ
O HRA ČOV STOVACIČA PO STRONĽEŠ
IHRICĽA DO SUDĽA MŮŽEŠI
ZATÁŽU KĽU ČI IŽOVONĽ*

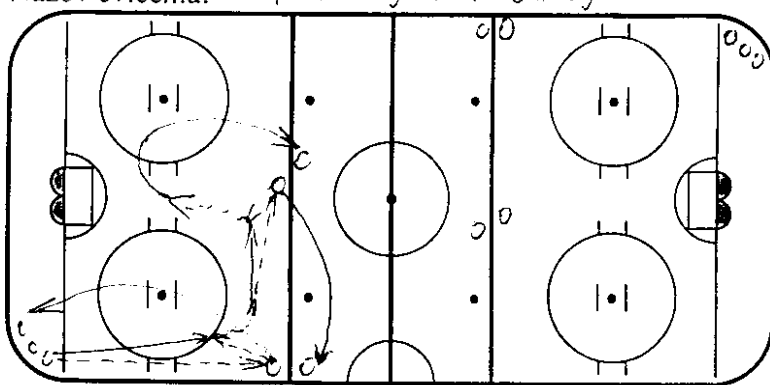
Po vyplnení prineste a odovzdajte pri prezentácii na doškol'ovacom seminári !!! Ďakujeme.

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

Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia s dôrazom na **ZDOKONALOVANIE HERNEJ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA – PRIHRÁNIE A SPRACOVANIE PUKU (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: *Príhráň a kotúčik*

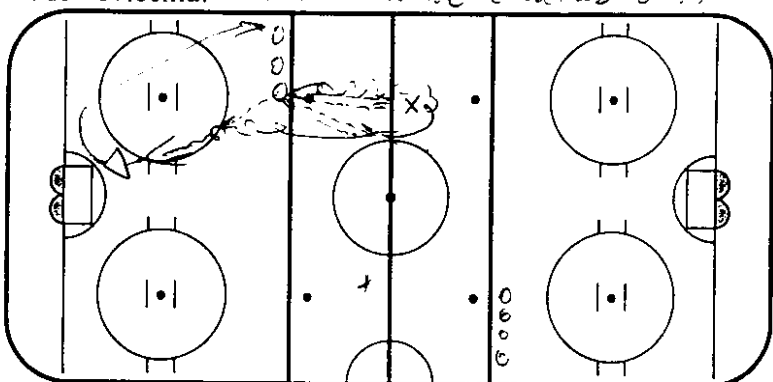


Popis cvičenia:

Hráč s pukom príhráva stojacemu hráčovi na nožnej vykorčuľuje, dostáva spätnú príhrádku, spracuje ju a znovu príhráva ďalšiemu hráčovi stojacemu na nožnej v osi kizista. Dostáva spätnú príhrádku, spracuje ju a zakončuje. Po zakončení šprintuje na os príhrávačovi hráč šprintuje a určuje miesto.

Popis cvičenia:

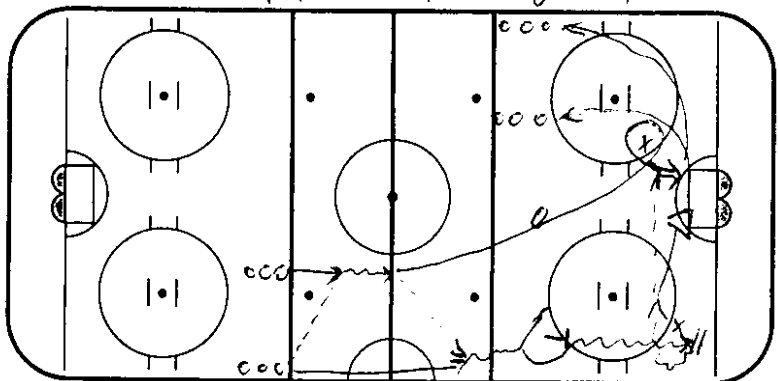
Názov cvičenia: *Príhrávanie (natázačky)*



Hráč vykorčuľuje, urobí obrát na hráča s pukom (do jazdy vzad) dostáva príhrádku a vracia ju späť. Za kuželom prešliapredo jazdy vpred, dostáva druhú príhrádku a vracia ju späť. Na nožnej urobí obrát do jazdy vza a dostáva príhrádku, obrát s pukom na bránku a zakončuje, prípadne doráža. Potom sa naplno vracia späť do drežtu.

Popis cvičenia:

Názov cvičenia: *Príhrádky do jazdy*



Hráč s pukom príhráva spoluhráčovi do jazdy, ten ju spracuje a vráti. Hráč s pukom vtkne do tretiny robí klučku na stojan a korčuľuje ku kuželu pri mantively kile predzo zapredy, vstarkuje do protismeru a príhráva spoluhráčovi, ktorý noží tým urobil obrát a obkorčuľoval kužel, následne spracuje príhrádku a zakončuje. Obidvaja idu ešte do

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

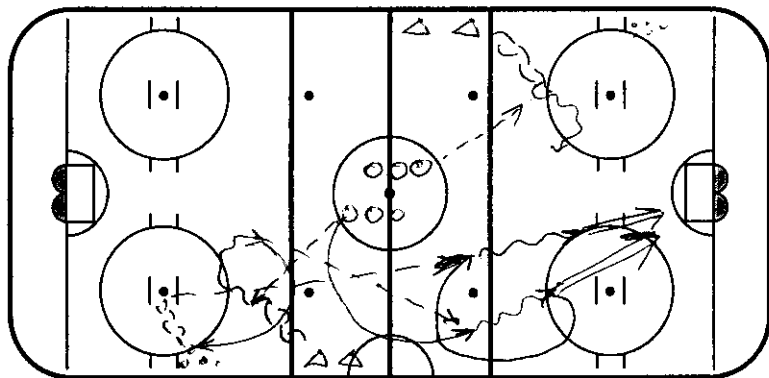
DOŠKOLOVACÍ SEMINÁR TRÉNEROV LADOVÉHO HOKEJA
SZLH - 10. 6. 2009

Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia s dôrazom na **ZDOKONALOVANIE HERNEJ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA – PRIHRÁNIE A SPRACOVANIE PUKU (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: **PRIHRÁVKA A SPRACOVANIE PUKU**

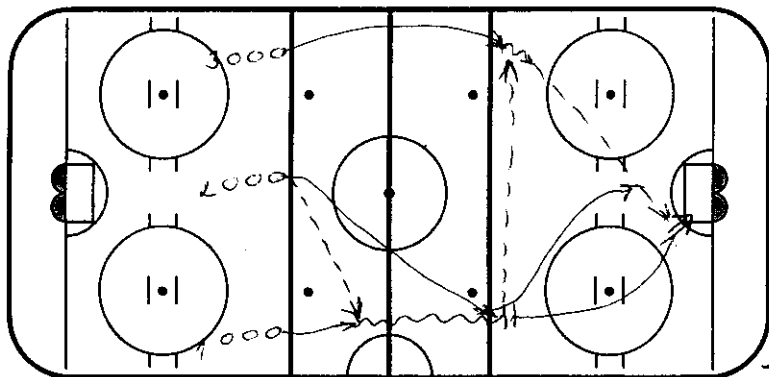
Popis cvičenia:



PRIHRÁVKA ZO STREDOVEHO KRUHU.
SPRACOVANIE PUKU V IAZDE A PRIHRÁVKA NA KORČULIČUJÚCEHO HRÁČA NA ÚTOČNÚ MODRU. PO PRIHRÁVKE TEN ISTÝ HRÁČ BERIE PUK ODMANTINECU A PRIHRÁVA HRÁČOVY, KTORÝ PO STRELE OPAĽOVNE NAKORČULIČUJE NA MODRU ČIARU PREBERÁ PUK A NASLEDNE ZAKONČUJE ČUČENIE SA PŘEVÁDZA AJ NA DRUHÚ BRANKU.

Názov cvičenia: **PRIHRÁVKA PO TANDÉME**

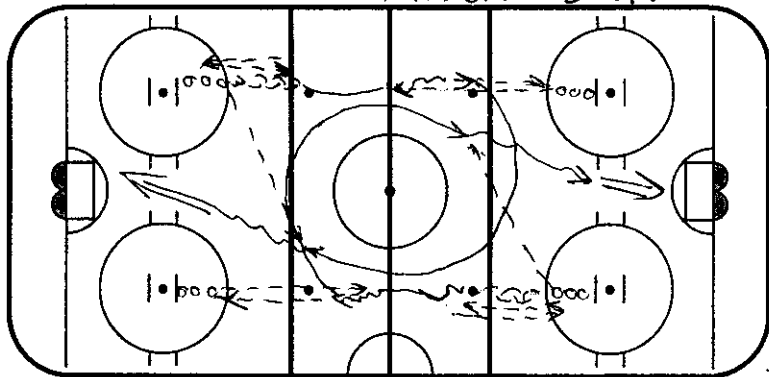
Popis cvičenia:



Z PRVEHO DRUŽSTVA VYKORČULIČUJE HRÁČ, DOSTÁVA PRIHRÁVKU Z DRUHÉHO DRUŽSTVA, PŘEKORČULIČUJE MODROU ČIARU, ROBI TANDÉM A PŘEKORČULIČUJE PŘED BRANKU. PRIHRÁVADZUJÚ HRÁČ KORČULIČUJE ZA PRVÝM KDE STOJAEI PUK PRIHRÁVA NA DRUHÚ STRANU PO MODREI ČIARE HRÁČ Z 2. DRUŽSTVA KORČULIČUJE NA MODRU ČIARU - PŘEBERA PUK A PRIHRÁVA NA PRVEHO KORČULIČUJÚCEHO HRÁČA, KTORÝ ALEBO ZAKONČUJE, ALEBO NAHRÁ HRÁČOVÝ Z 2. DRUŽSTVA, KTORÝ NAKORČULIČUJE PŘED BRANKU.

Názov cvičenia: **PRIHRÁVKA A PŘEBERANIE PUKU**

Popis cvičenia:



PRVÝ HRÁČ VYKORČULIČUJE ÚZAD. PŘEBERA PRIHRÁVKU, SPRACUJE A URACA SPÄT. KORČULIČUJE PŘOTI DRUHÉMU DRUŽSTVU DDALŠE DOSTÁVA PRIHRÁVKU, KTORU SPRACUJE A URACA JU SPÄT. VO BLUKU NAKORČULIČUJE NA MODRU ČIARU KDE DOSTÁVA PRIHRÁVKU OJ HRÁČA ODKIAL VYSTARTOVAJ. SPRACUJE PRIHRÁVKU A ZAKONČUJE STRELOU NA BRANKU. NA POLYNE TRÉNERA NÁSLEDUJE DAŠIE DRUŽSTVO Z DRUHÉ STRANY.

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

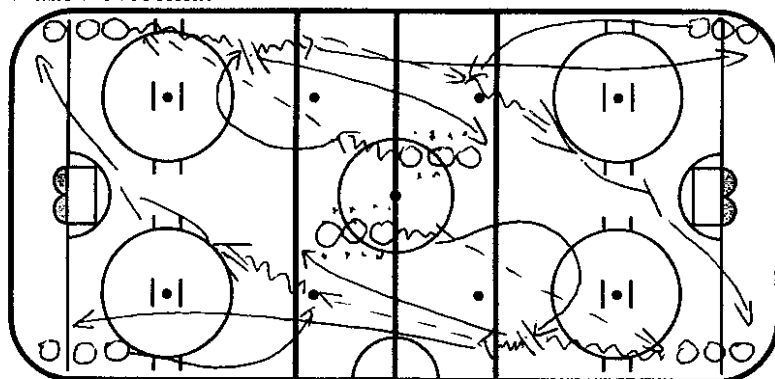
DOŠKOLOVACÍ SEMINÁR TRÉNEROV LADOVÉHO HOKEJA
SZLH - 10. 6. 2009

Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia s dôrazom na **ZDOKONALOVANIE HERNEJ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA – PRIHRÁNIE A SPRACOVANIE PUKU (nie nácvik)**. Cvičenia budú neskôr zaradené do databázy podľa jednotlivých kategórií a uverejnené na webovej stránke SZLH, ktorá je prístupná pre všetkých trénerov.

JOZEF PETHŐ

POUŽITE PERO A TLAČENÉ PÍSMO!

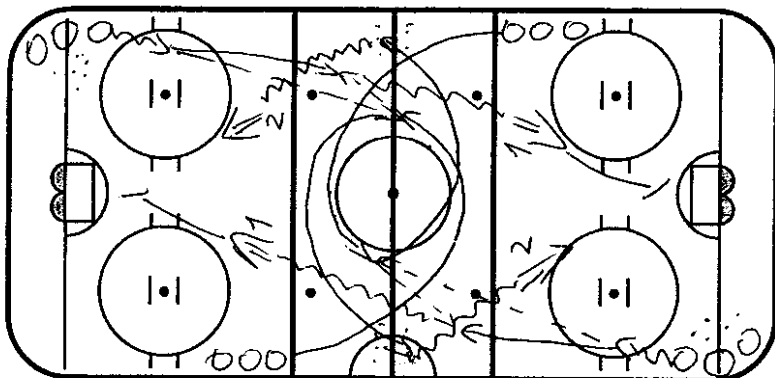
Názov cvičenia:



Popis cvičenia:

HČY 1-0
2 SKUPINY HRÁČ S PUKMI
NA STR. IHRISKA
4 SKUPINY HRÁČ. V ROHOH
IHRISKA BEZ PUKOV

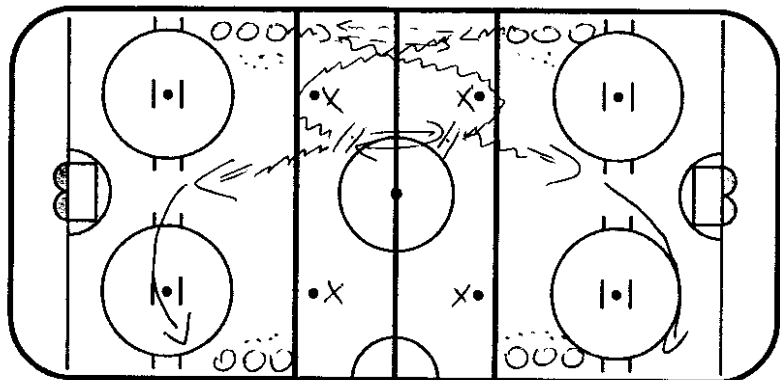
Názov cvičenia:



Popis cvičenia:

HČY 1-0
2 SKUPINY HRÁČ. BEZ
PUKOV NA MODR. ČIARE.
2 SKUPINY HRÁČ. S PUKMI
V PROTILOH. ROHOH IHRISKA
- PUKY NA ČERV. ČIARE
PRI MANT.

Názov cvičenia:



Popis cvičenia:

HČY 1-0
4 SKUPINY HRÁČ. S PUK.
NA MODREJ.

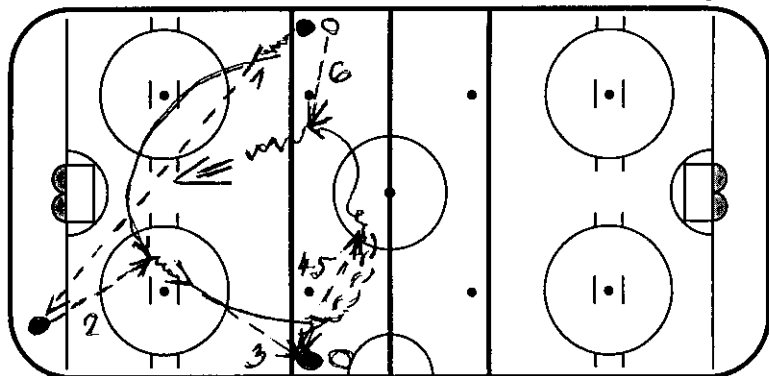
Po vyplnení prineste a odovzdajte pri prezentácii na doškoľovacom seminári !!! Ďakujeme.

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

Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia s dôrazom na **ZDOKONALOVANIE HERNEJ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA – PRIHRÁNIE A SPRACOVANIE PUKU (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!

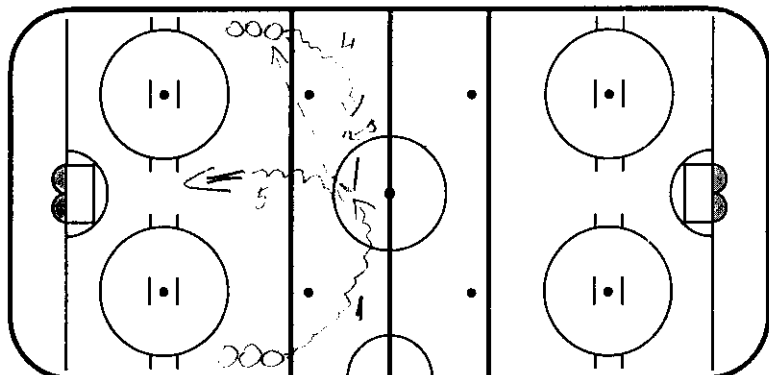
Názov cvičenia: PRIHRÁNKY + SPRACOVANIE PUKU



Popis cvičenia:

HRÁČ UTVORČUJE S PUKOM PRIHRÁNKU DO PROTIVNEHO ROHU, UHRÁNKU DOSTANE DĽŠIAT, PO UVRÁTNOM SPRACOVANÍ PRIHRÁNKU SPOLUHRÁČOM NA NOVÚ ČÍSRU, PO OVRÁTNÍ DOSTÁ PRIHRÁNKU, S PUKOM SA VRÁTI SPRÁV OBEI SA DO JEDNY VÝBEH, DOSTANE PRIHRÁNKU A CVIČENIE ZAKONČÍ STRELOU NA BRÁNU.

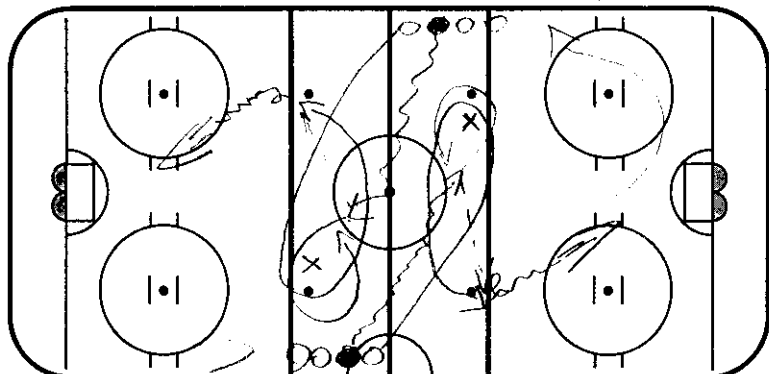
Názov cvičenia: VEDENIE PUKU + PRIHRÁNKY



Popis cvičenia:

- HRÁČ VEDIE PUK A SÚČASNE VRÁTA DĽŠIAT PUK, STREČKA
- SÚČASNE NA OBYDVOCH POLOVICIACH.

Názov cvičenia: PRIHRÁNKY DO PROTIVNEJZU



Popis cvičenia:

- HRÁČ UTVORČUJE BEZ PUKU, DOSTÁVA PRIHRÁNKU DO PROTIVNEJZU, VO SPRACOVANÍ OBEI, STREČKA.

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



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

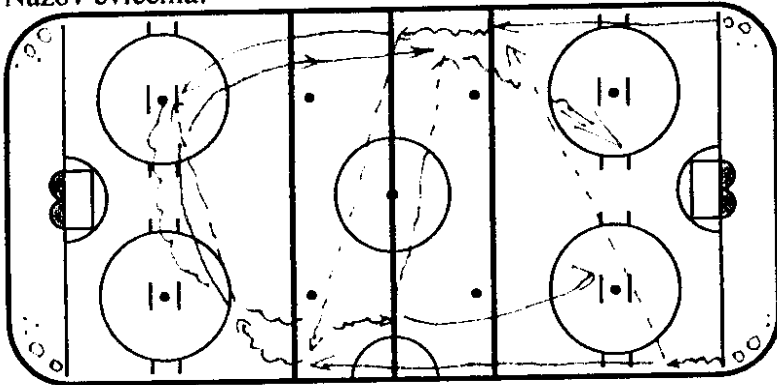
Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia s dôrazom na **ZDOKONALOVANIE HERNEJ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA - PRIHRÁNIE A SPRACOVANIE PUKU (nie nácvik)**. Cvičenia budú neskôr zaradené do databázy podľa jednotlivých kategórií a uverejnené na webovej stránke SZLH, ktorá je prístupná pre všetkých trénerov.

POUŽITE PERO A TLAČENÉ PÍSMO!

Názov cvičenia:

2 : 0 súčas. z oboch strán

Popis cvičenia:

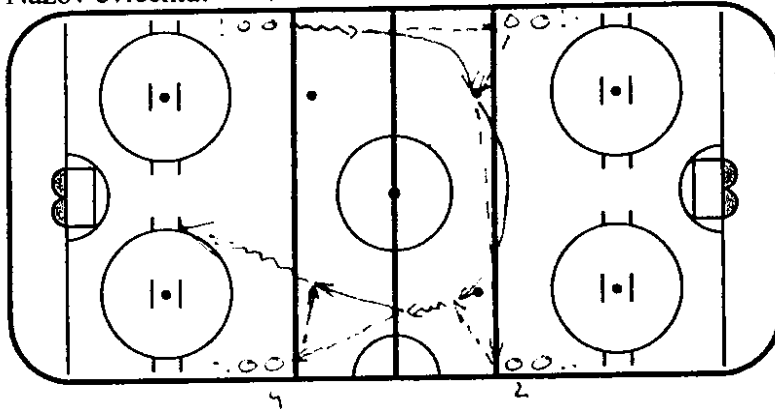


kač. nič. súčasne z oboch strán. Prihrávky na celú šírku. Dôraz na presnosť a sledovanie hráčov ľavicích v prvihruke. Vykližovanie, súpr. tréning a úroveň zakonč. strelbou.

Názov cvičenia:

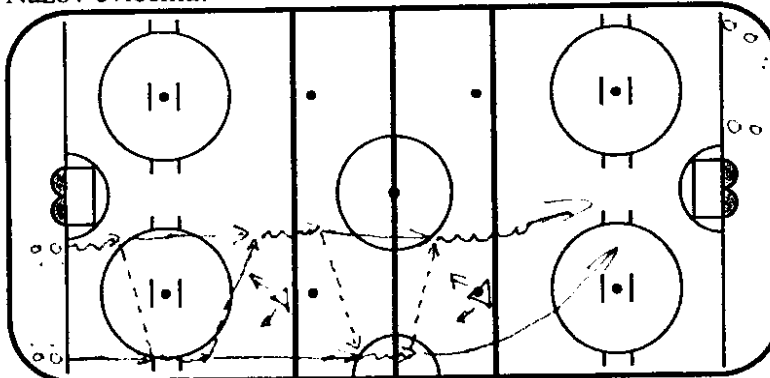
1 : 0

Popis cvičenia:



Hráči ľav. začínajú súčasne. Vedenie puk, uzavretie puk, strelba. Na zameranie zač. hráči 3 a 4 súčasne na isté alebo do opačnej strany. Dôraz na presnosť a spracovanie v prvihruke.

Názov cvičenia:



Popis cvičenia:

kač. nič. súčasne z oboch strán. Brániaci hráči na vnáňom čarke sú súčasne aktívnym pohybom zabrániť prihrávke medzi útoč. dvojicou, uzavretie zakonč. strelbou.

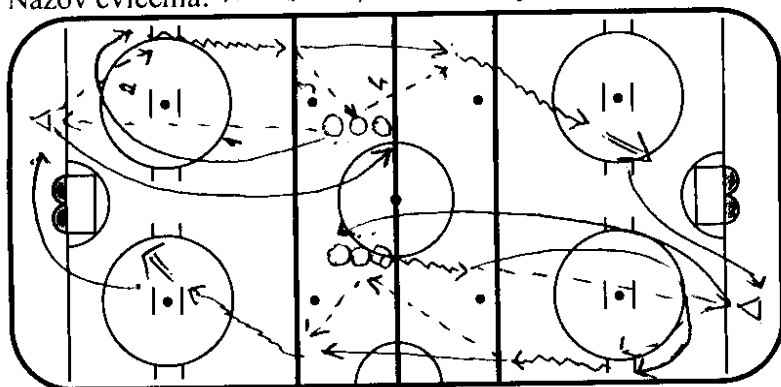
Po vyplnení prineste a odovzdajte pri prezentácii na doškolovacom seminári !!! Ďakujeme.

DOŠKOLOVACÍ SEMINÁR TRÉNEROV LADOVÉHO HOKEJA
SZLH - 16. 6. 2009

Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia s dôrazom na **ZDOKONALEVANIE HERNEJ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA – PRIHRÁNIE A SPRACOVANIE PUKU (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!

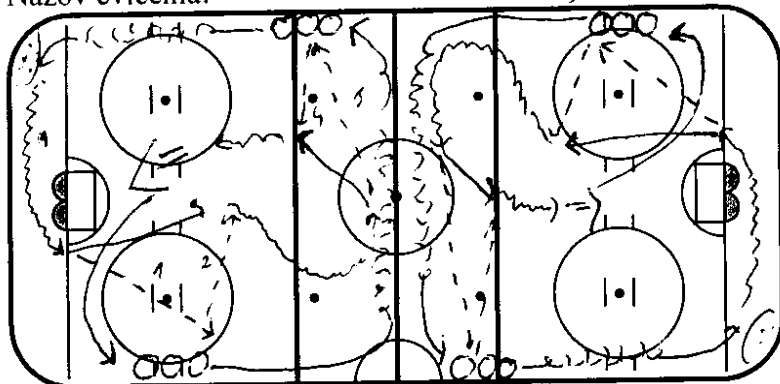
Názov cvičenia: *PRIHRANIE A KORČULUJ*



Popis cvičenia:

HRAČI SU ROZDELENÝ DO SKUPÍN, KDE NA KAŽDÝ CIEĽ JE NARIEŠENÉ, AKO PRIHRANIE NAKORČUJE SI DO OBLASTI K MANU. VYVEDIE PUK PRIHRANÍ DRUHÉMU HRAČOVI TETOMU PRIHRANÍ DO ZAČATIA HRAČOVI. HRAČ PRIHRANÍ A SPRACOVANÍ PRIHRANÍ HX.

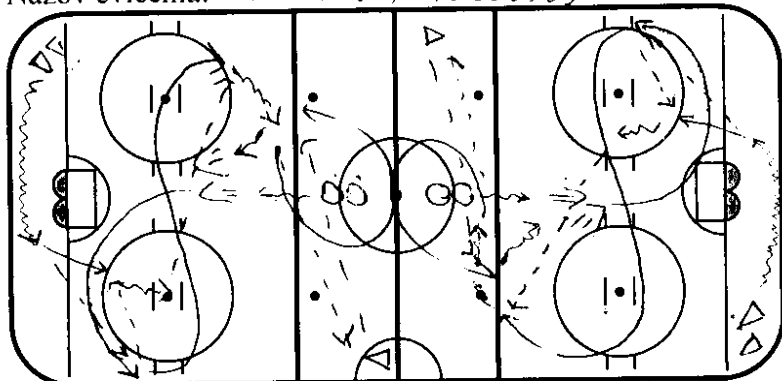
Názov cvičenia: *PRIHRANIE A KORČULUJ 1-0*



Popis cvičenia:

DVE SKUPINY HRAČOV JEJEDNÁ JE NA KAŽDÝ CIEĽ DVAHNA SKUPINA V HLAVNOM PRIESTORĚ. PUK SU VROVIN. HRAČ VYKORISTUJE PUK SI OŠPAT VZAD A OŠPAT VPRED. PRIHRANÍ DO HLAVNÉHO PRIESTORU DOSTAVA PRIHRANÍ ZDVA PRIHRANÍ. DRUHÉMU HRAČOVI A DOSTA VA ZDVA PRIHRANÍ.

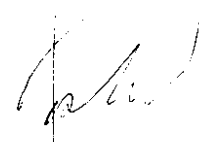
Názov cvičenia: *PRIHRANIE A KORČULUJ*



Popis cvičenia:

HRAČ V STRED PASHE VYSTAĚ LI, POKRACUJE DO HLAVNÉHO PRIESTORU. KDE DOSTAVA PRIHRANÍ OD HRAČOVI KTOHÝ PRIHRANÍ SPZA BAĚRY, HRAČ DAVA SPÄTNU PRIHRANÍ. A NAKORČUJE SI DO VOLLÉHO PRIESTORU. KDE ZADVA PRIHRANÍ A ZADVA SI NAKORČUJE SI DO PRIESTORU.

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

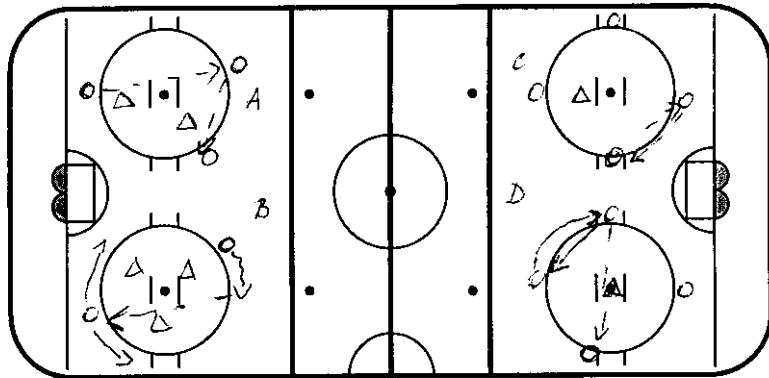


DOŠKOLOVACÍ SEMINÁR TRÉNEROV LADOVÉHO HOKEJA
SZLH - 10. 6. 2009

Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia s dôrazom na **ZDOKONALOVANIE HERNEJ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA – PRIHRÁNIE A SPRACOVANIE PUKU (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!

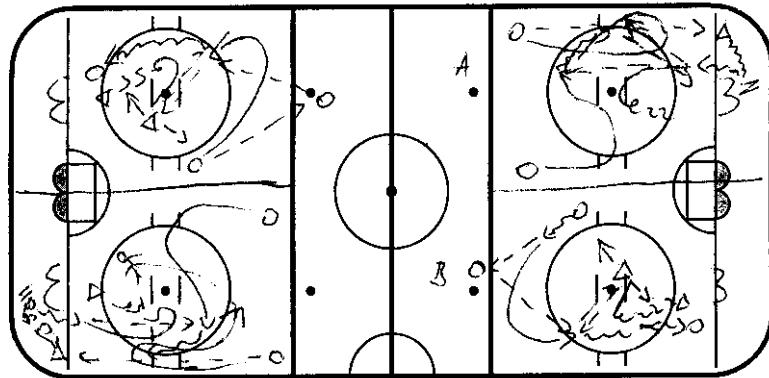
Názov cvičenia: *Pr. Hr I*



Popis cvičenia:

- A - 3:2
- B - 2:3
- C - PRIHRÁVANIE - SPÄT. PRIHR.
- D - PO PRIHRÁVKE VÝMENA POSTOV

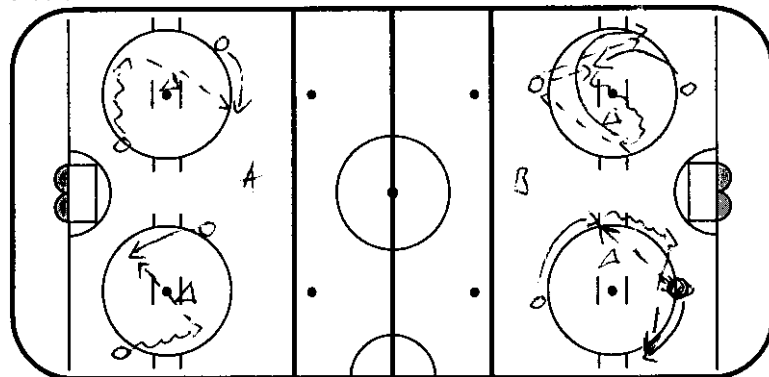
Názov cvičenia: *Her cv II*



Popis cvičenia:

- A - 2-1
- B - 1-1

Názov cvičenia: *Her cv III*



Popis cvičenia:

- A - 2-1
- B - 2-1

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

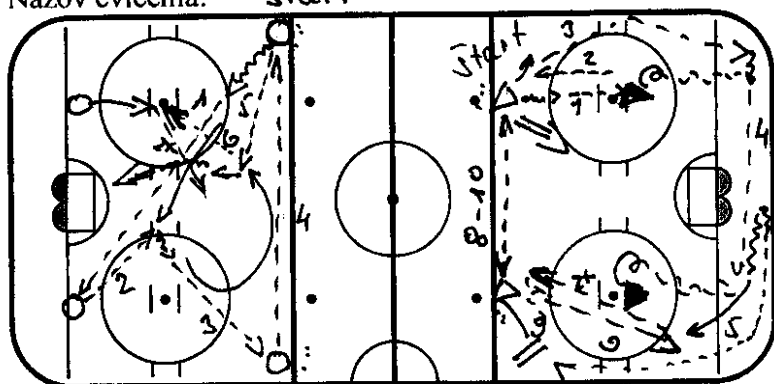
DOŠKOLOVACÍ SEMINÁR TRÉNEROV LADOVÉHO HOKEJA
SZLH - 10. 6. 2009

Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia s dôrazom na **ZDOKONALOVANIE HERNEJ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA – PRIHRÁNIE A SPRACOVANIE PUKU (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:

start



Popis cvičenia:

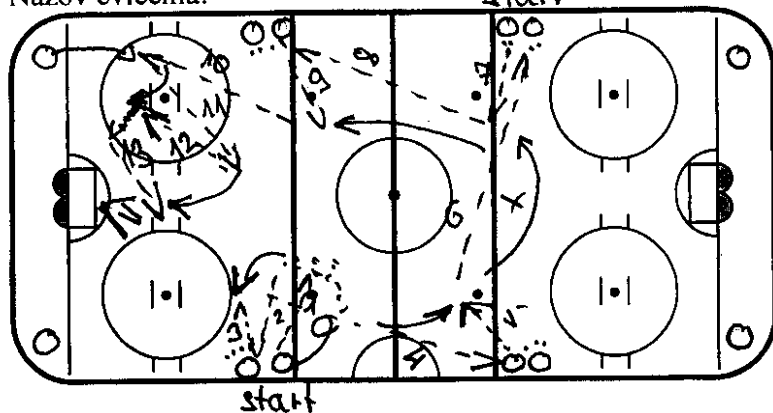
Účelníci:
Prihrávanie na jeden dotyk s vytvorením finálnej pozície v zakončení.

Obhráncovia:

Práca s pukom obráncov
▲ - 2 pozície založenia útoku
△ - 2 pozície ofenzívy =>

Názov cvičenia:

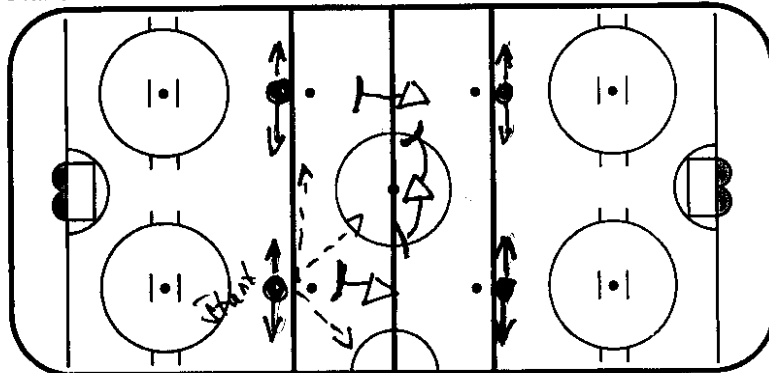
start



Popis cvičenia:

Ciel: Prihrávky na jeden dotyk
Pohyb podľa schématu.
Možnosť zaradiť aj obratnosť a korčuľovanie.

Názov cvičenia:



Popis cvičenia:

Ciel: Prihrávky v SP.
Dve dvojice hráčov ● na MC s pukom pod tlakom vytváraných trojicou hráčov △ v SP pohybom a prihrávkami, držia priestor MC a celého SP.

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

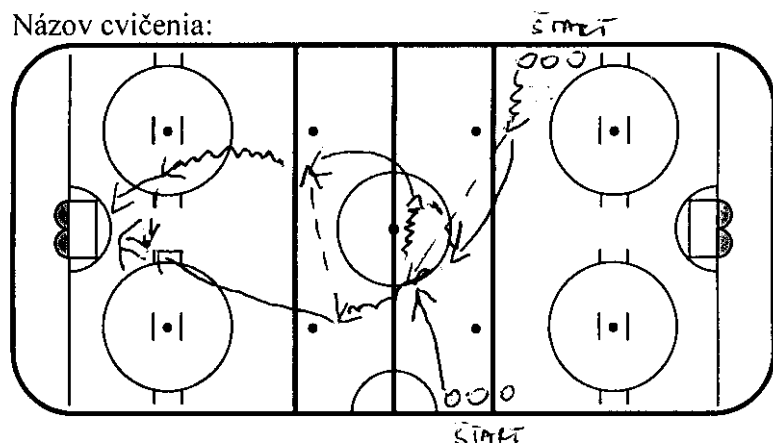
Mgr. Peter MIKULA

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

Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia s dôrazom na **ZDOKONALOVANIE HERNEJ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA – PRIHRÁNIE A SPRACOVANIE PUKU (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:

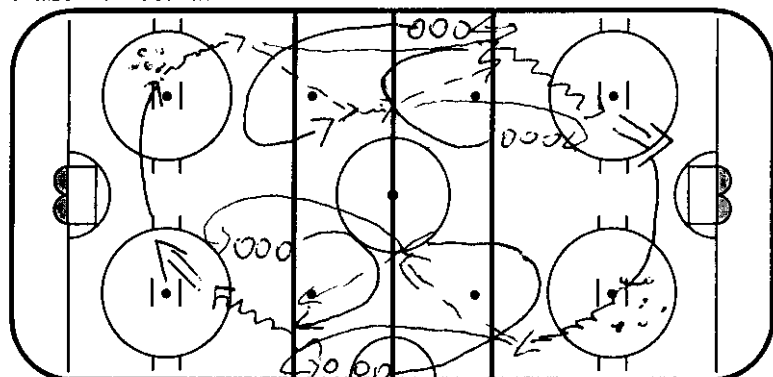


Popis cvičenia:

2-0

ZADIELANÉ NA ZDOKONALENIE
VEDENIA PUKU, PRIHRÁVKY,
SPRACOVANIE, STREĽBA
PRÍPADNE JORŽ FKA

Názov cvičenia:

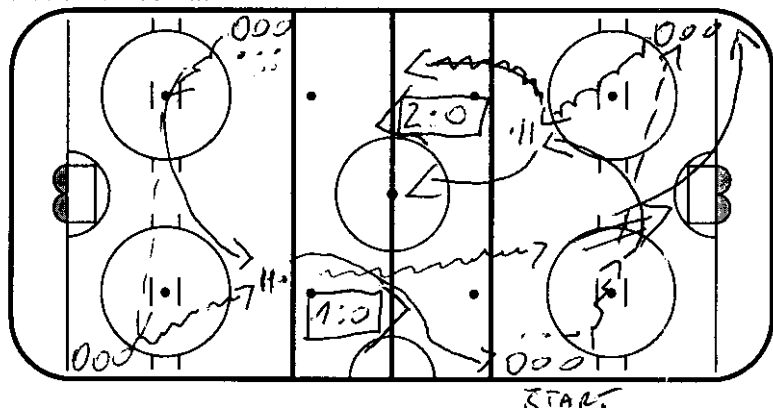


Popis cvičenia:

1-0

ZDOKONALENIE VEDENIA
PUKU, PRIHRÁVKY, SPRACO
VANIE PUKU, STREĽBA,
UVOĽNENIE SA BEZ PUKU

Názov cvičenia: START



Popis cvičenia:

1-0

2-0

ZDOKONALENIE VEDENIA
PUKU, STREĽBY, SPRAC.
PRIHRÁVKY, PRIHRÁVKY,
PREVĚCHA KIE PUKU

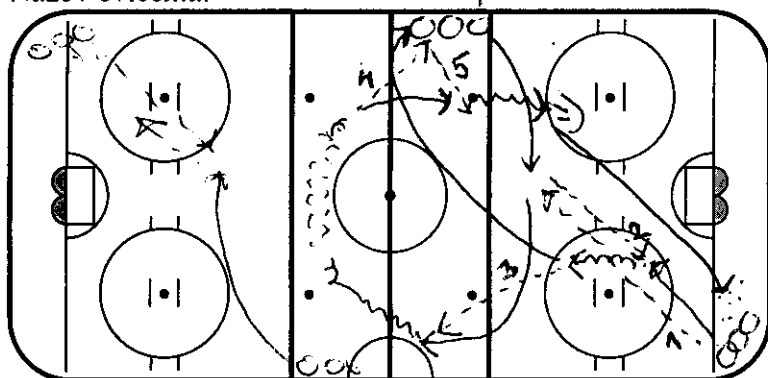
Po vyplnení prineste a odovzdajte pri prezentácii na doškološovacom seminári !!! Ďakujeme.

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

Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia s dôrazom na **ZDOKONALOVANIE HERNEJ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA – PRIHRÁNIE A SPRACOVANIE PUKU (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!

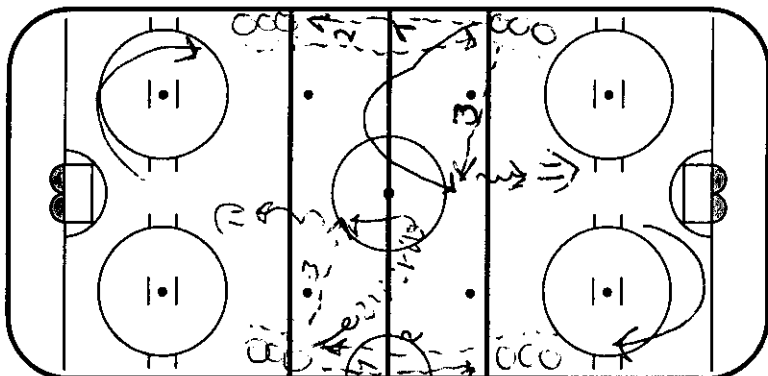
Názov cvičenia:



Popis cvičenia:

Hráč končí na 20 SP, výmene puk s hráčom v rohu, neobráti časť do SP spracovanie puku vý odhráča v rohu obrát do ľavdy vrad, upred a po výmene puk v SP streľba spozor nasledujúca hráč sa do rohu. súčasne zobidloch strán

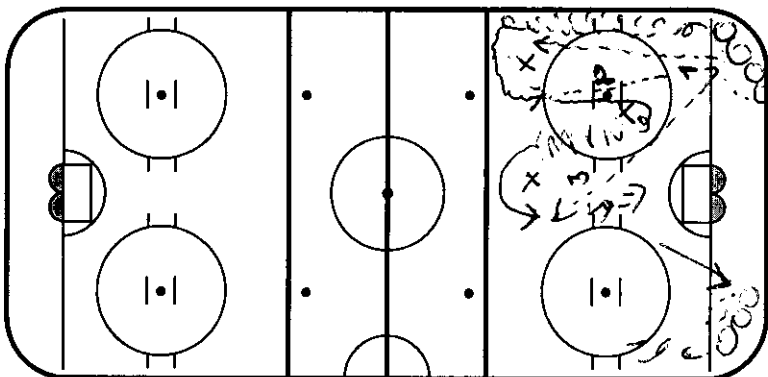
Názov cvičenia:



Popis cvičenia:

Hráč prihráva do druhej skupiny, druhé hráča ide na päť, a dostáva ju hráč bez puk ktorý končí na v oblúku (ľava upred, alebo vrad) pred vodní čiarou. Za vodnou čiarou streľba a hráč sa do protiľahlej skupiny.

Názov cvičenia:



Popis cvičenia:

Spojenie oboch strán cvičenia s hráčmi na podľa náčrtu

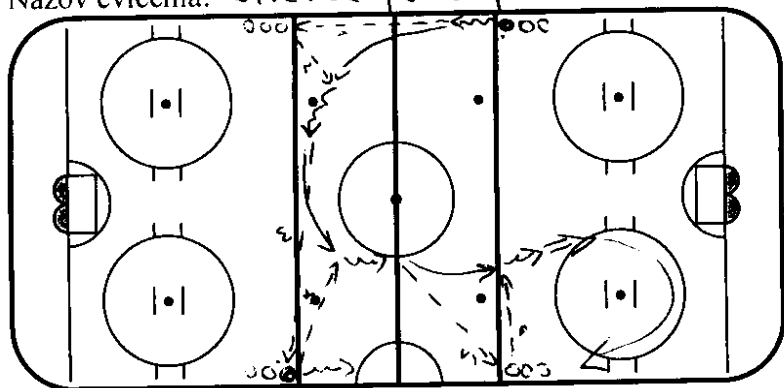
Po vyplnení prineste a odovzdajte pri prezentácii na doškolo'ovacom seminári !!! Ďakujeme.

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

Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia s dôrazom na **ZDOKONALOVANIE HERNEJ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA - PRIHRÁNIE A SPRACOVANIE PUKU (nie nácvik)**. Cvičenia budú neskôr zaradené do databázy podľa jednotlivých kategórií a uverejnené na webovej stránke SZLH, ktorá je prístupná pre všetkých trénerov.

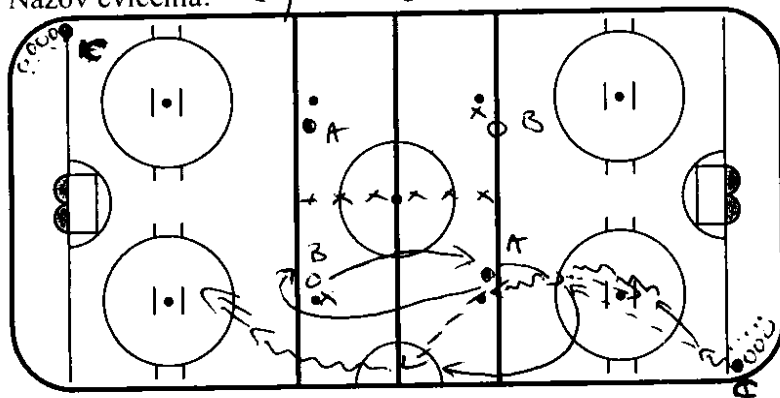
POUŽITE PERO A TLAČENÉ PÍSMO!

Názov cvičenia: *Strelba po 6 prihrádkach*



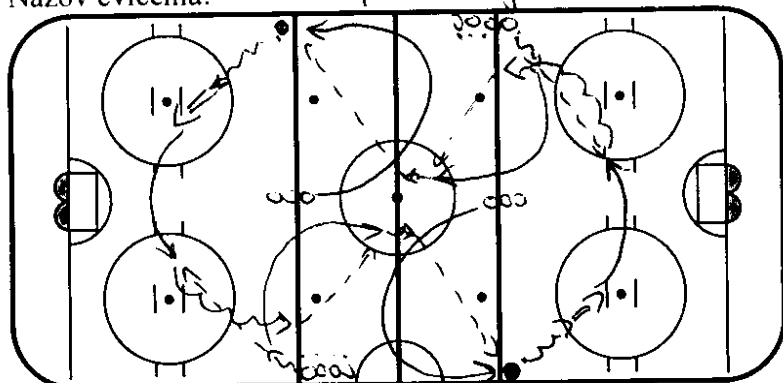
Popis cvičenia: Hráči štartujú s pukom súčasne z oboch strán. Po viac-násobnej výmene puk hráč strieľa.

Názov cvičenia: *Malý kolotoč*



Popis cvičenia: Hráči sú rozdelení na polkach ihriska. Na zapískanie na 1. zapískanie štartujú hráči A, na 2. zapískanie hráči B. Po výmene puk a nahorčatovaní hráč A dostáva puk od hráča C a strieľa -zeradí sa na opačnú stranu. Hráč C pokračuje v kolotoči.

Názov cvičenia: *Strelba po timingu*



Popis cvičenia: Štartujú súčasne 2 hráči a puk sa schádzajú se navzájom ďalší dvoje.

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

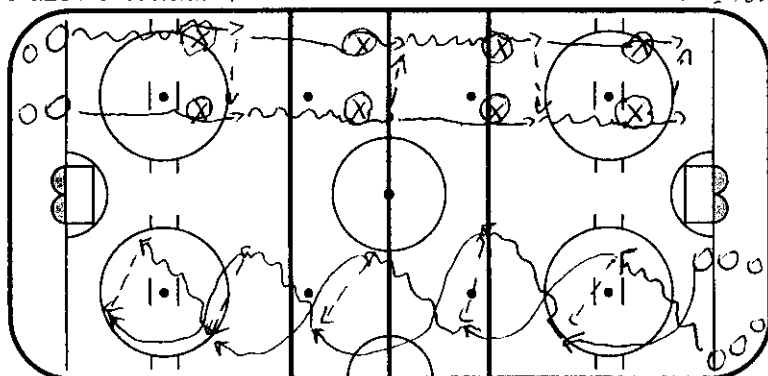
DOŠKOLOVACÍ SEMINÁR TRÉNEROV LADOVÉHO HOKEJA

SZLH - 10. 6. 2009

Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia s dôrazom na **ZDOKONALOVANIE HERNEJ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA - PRIHRÁNIE A SPRACOVANIE PUKU (nie nácvik)**. Cvičenia budú neskôr zaradené do databázy podľa jednotlivých kategórií a uverejnené na webovej stránke SZLH, ktorá je prístupná pre všetkých trénerov.

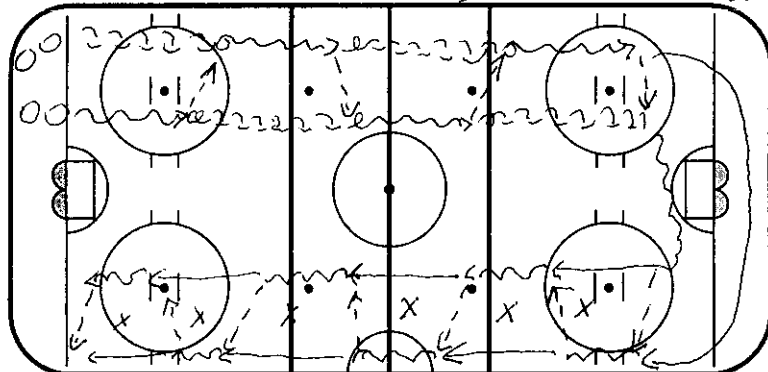
POUŽITE PERO A TLAČENÉ PÍSMO!

Názov cvičenia: *HĽZ PRIHRÁVANIE A SPRACOVANIE PUKU* Popis cvičenia:



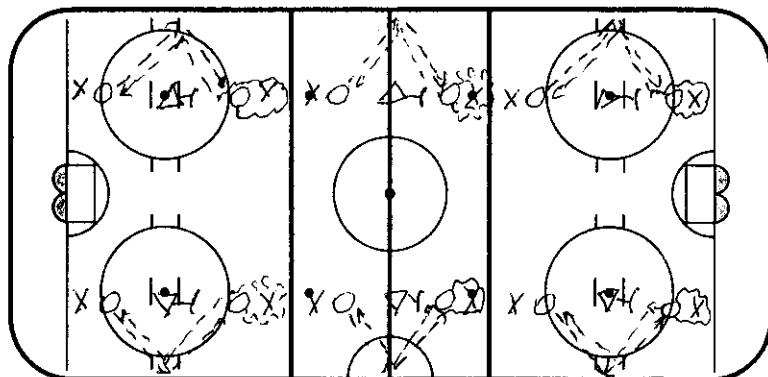
HRÁČI SI VO DVOJICIACH PODĽE HLINIA PRIHRÁVAJÚ A TO KA ŽE DNEJ STRANE PO PROTINERLEJ KUČE A KA DRUHEJ STRANE SI PRIHRÁVAJÚ S UTHEROU MIEŠT - VTLIEDAVO PRIHRÁVAY A SPRACOVANIE PUKU BEEELDOM A FORHELDOM. DŮRAZ KA PUKU PRIHRÁVAY A SPRACOVANIE PUKU.

Názov cvičenia: *HĽZ PRIHRÁVANIE A SPRACOVANIE PUKU* Popis cvičenia:



HRÁČI SI VO DVOJICIACH PRIHRÁVAJÚ PUK SO ŽAHE-ŽALIM KA SPRACOVANIE PUKU V ŽARDE VĽAD S OBRATIM VPRIED. KA DRUHEJ STRANE SI HRÁČI PRIHRÁVAJÚ MEĽI KAŽDOU DVOJICOU KUČELOU, VTLIEDAVO FORHELDOM A BEEELDOM.

Názov cvičenia: *HĽZ PRIHRÁVANIE A SPRACOVANIE PUKU* Popis cvičenia:



HRÁČ PRIHRÁVA SPOLUHRÁČOMI PUK O MANTILEL TEN PUK SPRACUJE A OBLIEČUJE KUČEL VTLIEDAVO VPRIED A VĽAD; KAŽDÁCI PRIHRÁVAY CEL PAKIVKE KA PAKADAYČELOU HRÁČA A PRIHRÁVA SPOLUHRÁČOMI O MANTILEL. PRIHRÁVANIE A SPRACOVANIE PUKU VTLIEDAVO BEEELDOM A FORHELDOM.

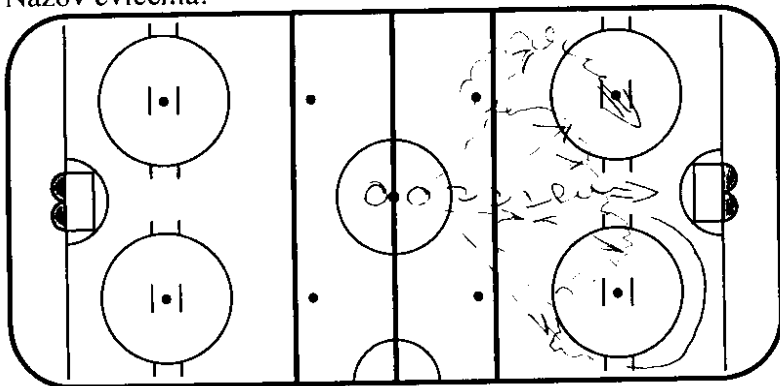
Po vyplnení prineste a odovzdajte pri prezentácii na doškol'ovacom seminári !!! Ďakujeme.

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

Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia s dôrazom na **ZDOKONALOVANIE HERNEJ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA – PRIHRÁNIE A SPRACOVANIE PUKU (nie nácvik)**. Cvičenia budú neskôr zaradené do databázy podľa jednotlivých kategórií a uverejnené na webovej stránke SZLH, ktorá je prístupná pre všetkých trénerov.

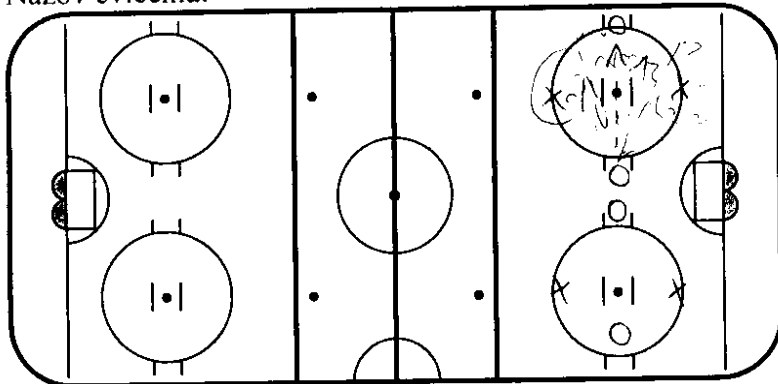
POUŽITE PERO A TLAČENÉ PÍSMO!

Názov cvičenia:



Popis cvičenia: hráč stávkje zo stredn ihruka jadu uad, spauje prihánu a strieda, oblika za kruh a stále prijíma, spracovava a vracia prihánku na stred, zakončenie po poslednej prihánke sket bar

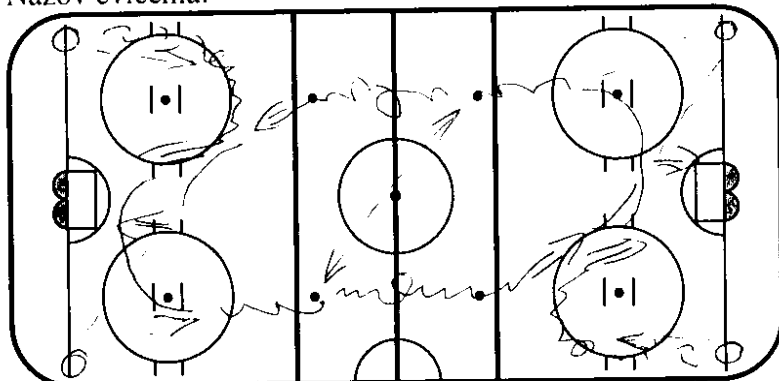
Názov cvičenia:



Popis cvičenia:

osmicka hráč prechádza poza kružku strieda jadu vpred - uad a vracia skacovava a priháva puk na svojho spoluhráča

Názov cvičenia:



Popis cvičenia:

hráč stávkje z rohu ihriska jadu uad, spauje prihánku a vstúpi na bránu, opady kruh spauje druhý puk výhra pukov v SP, otváru sket bar za mochnú cianu

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

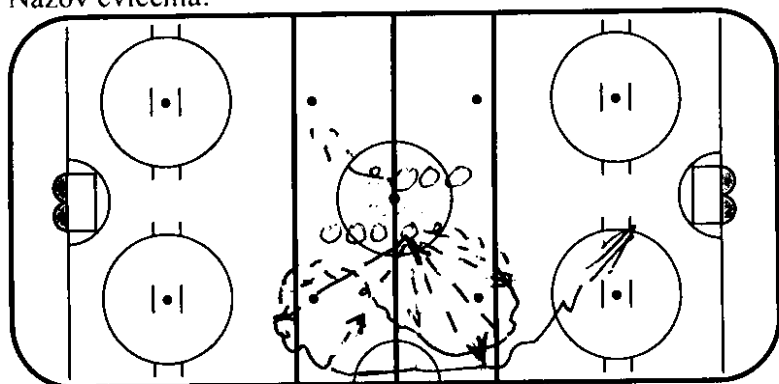
na kružkuje medzi kruh, spauje prihánku z rohu a strieda na bránu

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

Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia s dôrazom na **ZDOKONALOVANIE HERNEJ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA – PRIHRÁNIE A SPRACOVANIE PUKU (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!

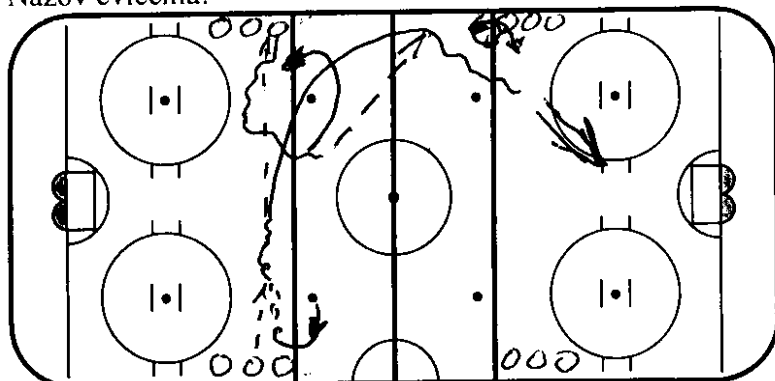
Názov cvičenia:



Popis cvičenia:

HRAČ KORČULUJE DO ∞ TAK ABY BOL VŽDY TVAROU OTOČENÝ K SPOLUHRAČOVI S KTORÝM SA SNAŽÍ VYDREŤ ČO NAJVIACŠÍ POČET PRESNÝCH PRIHRÁVOK - ZAKONČUJE STRELOU

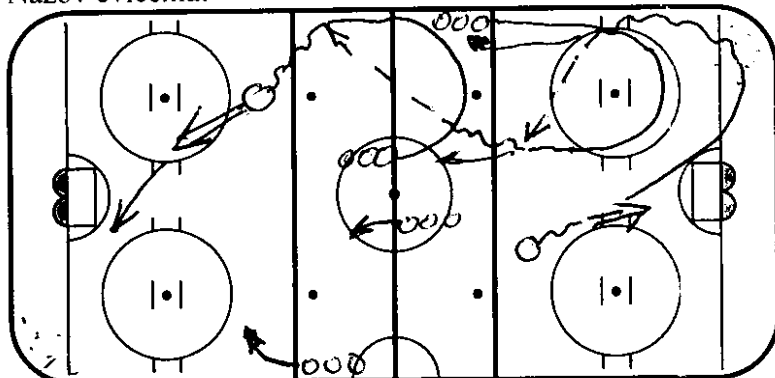
Názov cvičenia:



Popis cvičenia:

PO MALOM OBLÚKU S OBRATOM DO JAZDY V ZAD SPRACOVŔVA ŠTARTUJÚCI HRAČ PRIHRÁVKU V PRIHRÁVKA OKAMŽITE NA PROTIHLAVU STRANU A NABIEHA SI PRI NANTINECY NA OPAŤOVANÚ PRIHRÁVKU OD TOMEJ ISTÉHO SPOLUHRAČA - STRELU NA BRÁNKU NABIEHAJÚCI HRAČ POKRÁČUJE AKCIU Z OPAČNEJ STR.

Názov cvičenia:



Popis cvičenia:

ŠTARTUJÚCI HRAČ PO STRELBE EV. DORAZKE ROLUJEVA Z ROTU NA HRAČA NABIEHAJÚCEHO OD MOJREJ ČIARU, TEN PO RÝCHLOM SPRACOVANÍ PRIHRÁVA ĎALEJ NA SPOLUHRAČA NABIEHAJÚCEHO Z STREDU

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