

Číslo TJ:	1			Čas:	16:00-17:00	Obsah TJ:	KO, HČJ - strel'ba, Zdokonaľovanie				
Dátum/deň	10.10.2016	pondelok	Fáza:	I., ľad		SR 16+17 O	bránenia v Hsi 1-1, 2-				
Č.c.v.	Popis a obsah TJ (grafické znázornenie)						ČAS				
1.	Korčuliarska obratnosť Korčuľovanie vpred, vzad, zastavenie Vykorčuľovanie s pukom IO: 1:4, 3xL, 3xP						10 Cp				
2.	HČJ - vedenie puku Vedenie puku so zmenami smeru a spôsobu korčuľovania, vpred, vzad						10 Cp				
3.	HČJ 1-0 Vedenie puku okolo kuželkov (mohawk) Strel'ba po odtianutí sa po MČ Opakovaná strel'ba po prihrávke						10 Cp				
4.	HČJ 1-1 Zdokonaľovanie riešenie Hsi 1-1 z rohu ihriska Pristúpenie ku hráčovi, následne odstúpenie, alebo napadn hráča, hra do tela Realizovať podľa postavié útočiaceho hráča						10 Cp				
5.	HČJ 1-1 Zdokonaľovanie Hsi 1-1 po protismernom oblúku Osdtúpenie, korčuľovanie vzad Pozícia hokejky!!!						10 Cp				
6.	Prípravná hra 2-2 na 2 brány v pásme, s 2 prihrávačmi Osobná obrana, uvoľňovanie útočiacich hráčov Brániaci hráči, sledovanie puku, útočiaceho hráča Prihrávači nesmú byť napádaní. Brániaci v strede trojuholíka Puk - Brána- Úvolňujúci hráč IO: 1:2-3, 30s						10 La				
Družstvo						Jednotlivec					
Čas :	-	1	+	Spolu		Čas :	CP	LA	ANP	O2	Spolu
Korč.			####	0		Korč.					0
HČJ				0		HČJ					0
HK				0		HK/HS					0
HS				0		Hra					0
Hra				0		K/S					0
Spolu	0	0	0	0		Spolu	0	0	0	0	0

Číslo TJ:	2		Čas:	10:00-11:00	Obsah TJ:	HČJ obráncu na út.modrej
Dátum/deň	11.10.2016	utorok	Fáza:	II., ľad	SR 16+17 O	

Č.cv.	Popis a obsah TJ (grafické znázornenie)					ČAS
-------	---	--	--	--	--	-----

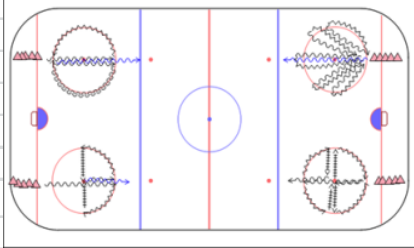
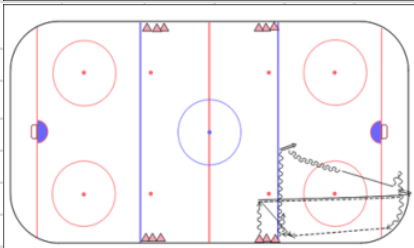



	Úvod					
1	Obratnosté korč.na kruhu (obraty, poloobraty, mohauk)					
	HI. časť					
2	HČJ 1-0 a) strela po vykorčuľovaní oblúka b) strela po jazde vzad					
3	HČJ 1-0 Strelba po naznačení strely a pohyb do strany					
4	HK 2-0 herná kombinácia na útočnej modrej					

obr.

Družstvo					Jednotlivec					
Čas :	-	1	+	Spolu	Čas :	CP	LA	ANP	O2	Spolu
Korč.			####	0	Korč.					0
HČJ				0	HČJ					0
HK				0	HK/HS					0
HS				0	Hra					0
Hra				0	K/S					0
Spolu	0	0	0	0	Spolu	0	0	0	0	0

Číslo TJ:	3	Čas:	17:00-18:00	Obsah TJ:	hra obrancu pri nastrelenom puku
Dátum/deň	11.10.2016 utorok	Fáza:	III., I'ad	SR 16+17 O	

Č.c.v.	Popis a obsah TJ (grafické znázornenie)				ČAS
--------	---	--	--	--	-----

	Úvod		
1	Vykorčuľovanie kruhov, zmena smeru jazdy s pukom		
	HI. časť		
2	HČJ - Korč.obratnosť-strela- obrat vzad - nastrelenie puku - obrat vpred - klamanie telom - prihravka		
3	HČJ - Korč.obratnosť-prihrávka, strela - nastrelenie puku - bek-bek, bek - bek - tréner		
4	HK - rozohrávka pod tlakom revers		

obr

obr.

Družstvo					Jednotlivec					
Čas :	-	1	+	Spolu	Čas :	CP	LA	ANP	O2	Spolu
Korč.			####	0	Korč.					0
HČJ				0	HČJ					0
HK				0	HK/HS					0
HS				0	Hra					0
Hra				0	K/S					0
Spolu	0	0	0	0	Spolu	0	0	0	0	0

Číslo TJ:	4		Čas:	9:30-10:30	Obsah TJ:	Korčuľovanie, súčinnosť O v OP, založenie útoku, streľba od MČ	
Dátum/deň	12.10.2016	streda	Fáza:	II., ľad	SR 16+17 O		
Č.c.v.	Popis a obsah TJ (grafické znázornenie)					ČAS	
1.	Korčuľovanie, vedenie puku Súčinnosť O, prihrávky v jezde vpred a vzad Všetci 4 O v pohybe, presné prihrávky, zmeny smeru na konci 4 opakovania v sérií, 5 sérií					10	
2.	HČJ - vedenie, spracovanie puku Súčinnosť O s brankárom Nastrelený puku zastavuje brankár, O prebratie puku, prudké zastavenie, štart na modrú čiaru a) zastavenie za bránou, prebratie puku b) vystrelenie puku po mantinely brankfom, O zachytáva puk časťou tela, vokorčuľuje na MČ Komunikácia!!!					10	
3.	HČJ - streľba, vedenie puku Súčinnosť o pri rozohrávke pod Streľba od MČ, puk za bránou, dokorčuľovanie puku Krátky oblúk okolo brány, zbavenie sa napádajúceho hráča Prihrávky na 2. obráncu					10	
4.	HČJ - streľba, založenie útoku, spätná prihrávka Streľba bez prípravy od MČ po prihrávke Nastrelený puk, rozohrávka na 2. obráncu do hluchého priestoru, spätná prihrávka na os, prenesenie hry na druhú stranu					12	
5.	HK - súčinnosť obráncov na ÚMČ Štart - dokorčuľovanie na MČ, zastavenie nastreleného puku Odtiahnutie po MČ, prihrávka cez os ihriska Streľba od MČ, opakovanie z druhej strany					12	
6.	Prípravná hra 2-2, 3-3 na 2 brány IO: 1:1-2, 30s					6	
Družstvo					Jednotlivec		
Čas :	-	1	+	Spolu	Čas :	CP LA ANP O2 Spolu	
Korč.			#####	0	Korč.		0
HČJ				0	HČJ		0
HK				0	HK/HS		0
HS				0	Hra		0
Hra				0	K/S		0
Spolu	0	0	0	0	Spolu	0 0 0 0	0