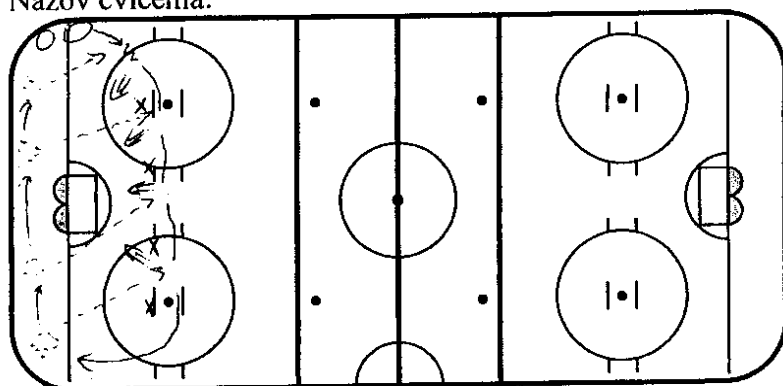


DOŠKOLOVACÍ SEMINÁR TRÉNEROV LADOVÉHO HOKEJA
SZLH - 10. 6. 2009

Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia s dôrazom na **ZDOKONALOVANIE HERNEJ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA – STREĽBA (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!

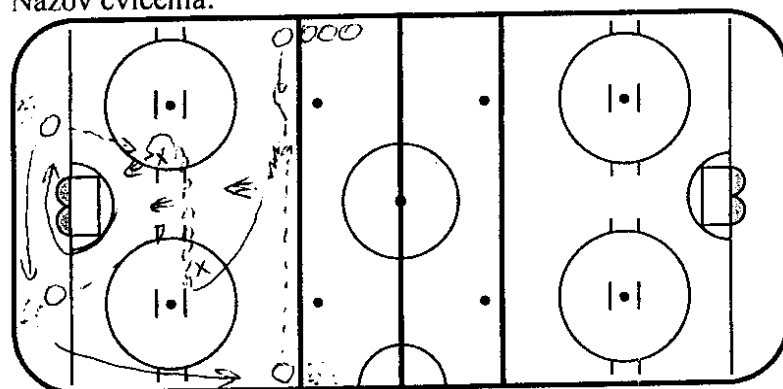
Názov cvičenia:



Popis cvičenia:

4x OPAKOVANÉ STREĽBA
HRÁČ VYKORČUJE Z ROHU
PO PRÁVAJKE STREĽBA 4x
POKRAČUJE PODLA NÁKRESU
DÔRAZ NA RÝCHLE SPRACOVANIE
A OKAMŽITÁ STREĽBA

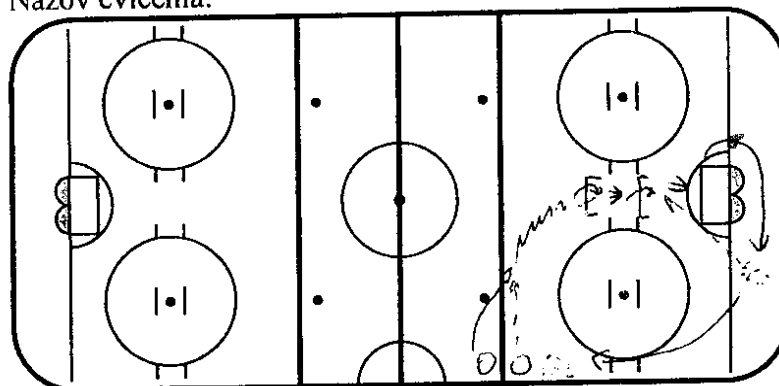
Názov cvičenia:



Popis cvičenia:

HRÁČ VYKORČUJE OD MANTINEL
PO HODBY ČIAPKY, UROBÍ DŮBRÁ
SPRACOVANIE PUK STREĽBA Z OŠI
OBCHÁDZA KŮŽEL JAZDOK UZAD
SPRACUJE PRÁV STREĽBA
OBCHÁDZA DRUHÝ KŮŽEL STREĽBA
RADENIE PODLA RCHÉM

Názov cvičenia:



Popis cvičenia:

HRÁČ NAKORČUJE V OBLUČKA
SPRACUJE PRÁVŠŤUK, VEDENIE
PAKU PŘESKOK PŘEKÁČKY
RÝCHLA STREĽBA, PŘESKOK
DRUHÝ PŘEK., OKAMŽITÁ
STREĽBA, POSTREĽBA PRÁVŠŤUK
RADENIE PODLA NÁKRESU

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

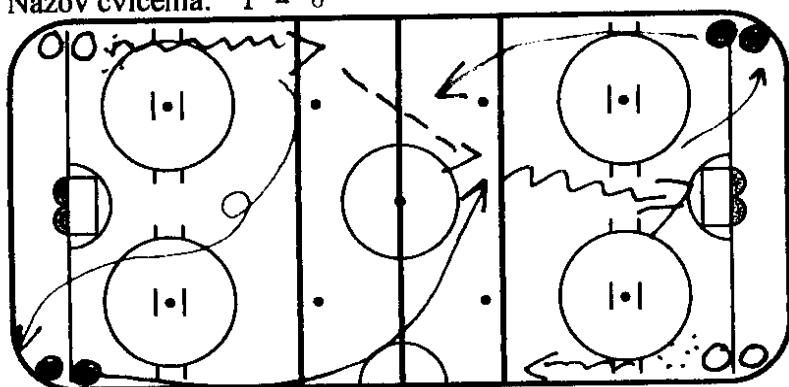
DOŠKOLOVACÍ SEMINÁR TRÉNEROV ĽADOVÉHO HOKEJA
SZLH - 10. 6. 2009

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

O - organizácia
V - vykonanie

POUŽITE PERO A TLAČENÉ PÍSMO!

Názov cvičenia: 1 - 0



Popis cvičenia:

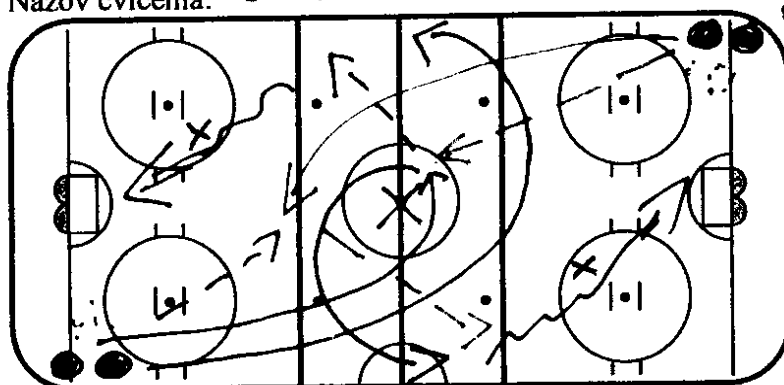
O: Hráči v 4 sk. v rohoch, puky
V: 2 rohoch

V: 2 hr. súč., 1 spukom, uruhý bez, na MČ prauká prihr. hráčovi korč. MAX. na os ÚMČ-zakonč. prikl. švihom, dorážka, zar. sa. Prihr. hráč MAX. doopačného rohu

O- s obratom a jazdou vzad
Ú- jazdou v oblúku.

S čas. odstupom idú hr. z op. strany.

Názov cvičenia: 1 - 0

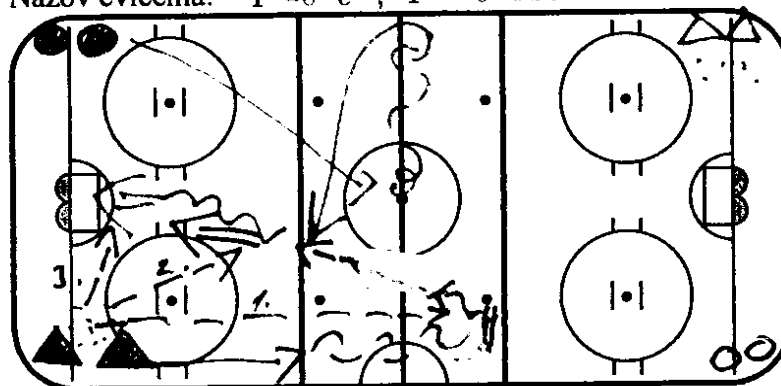


Popis cvičenia:

O: Hr. vo 2 rohoch s pukmi

V: z 1 rohu 2-jica hr. okolo stredu, uruhý hry dostáva prihr. z opac. rohu, ino ju prihr. hráčovi v oblúku pri mant. ktorý zakončuje strelou podľa pokynov, prihr. hráč MAX. vyjazdí oblúk a dostáva prihr. o hráča, ktorý preatym prihr. a zapojil sa do cvičenia.

Názov cvičenia: 1 - 0 Ú, 1 - 0 Ob.



Popis cvičenia:

O: 4 sk. v rohoch, 2 Ob., 2 Ú.
Puky 0.

V: 0 vykorč. na MČ obrat do jazdy vzad, za ČČ dostane prihr. zo svoj. rohu, spracuje a zabrzdi znožmo, roznožmo- jedno tempo vpred a prihr. Ú, ktorý po obrate v str. a jazde vzaak mantinela dynamicky korč. na os MČ a zakončuje strelou. O na MČ dostáva prihr. strela- Ú cloní, doráža, potom dostane ešte 1 prihr. a znovu doráža.

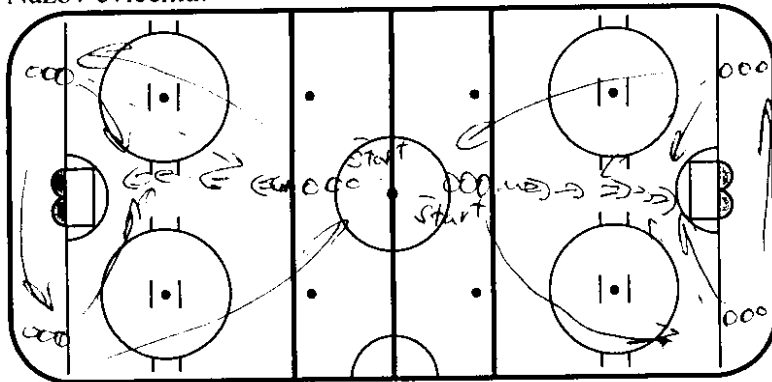
Po vyplnení prineste a odovzdajte pri prezentácii na doškološovacom seminári !!! Ďakujeme.

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

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

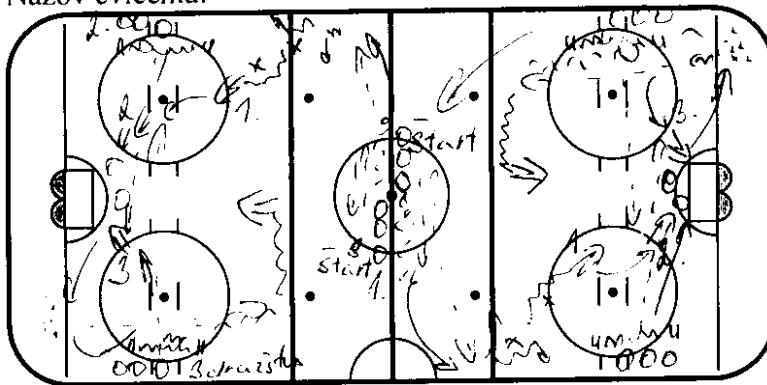
POUŽITE PERO A TLAČENÉ PÍSMO!

Názov cvičenia: *cv. č. 1 - Hlčs 1-0*



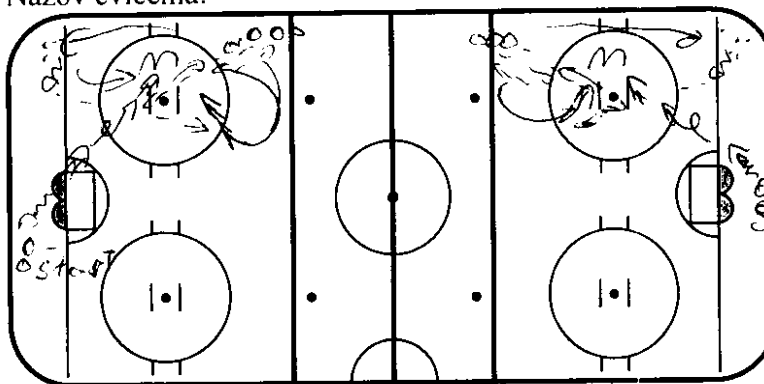
Popis cvičenia: 3 skupiny -
Hráč u ktorého je hokej s pukom - 1 strela, dostáva prihrávku z pravej strany - 2 strela a následne z ľavej strany 3 strela - kladie dôraz na držanie hokejky neustále na ľade a agresívne dobíjanie ľavávanie situácie všetkými tromi hráčmi do brány.

Názov cvičenia: *cv. č. 2 - Hlčs 1-0*



Popis cvičenia: 3 skupiny na každej polovici ihriska. Start od červej čiar, súčasne s týmto hráčom idú do pohybu - laterálneho ostatný 2 hráči - prvý v druhých. Hráč u ktorého je hokej, dostáva prihrávku, vráti späť, obrát do kerca, vpredu, dostáva prihr. 2 hráčsky strelná, dostáva prihr. z ľavo, strelná, prihráva z rohu k m. čiari a kerca, tuje arca v oblúku k 1 hráči - 3 strela kladie dôraz na správne držanie hokejky a správne časovanie

Názov cvičenia: *cv. č. 3 - Hlčs 2-0*



Popis cvičenia:
2 družstvá v tretinách - Hráč u ktorého je hokej s pukom strelná na bránu, dostáva z rohu prihrávku 2 strelná na bránu, hráč z rohu kerca tuje poza bránu a prihráva ďalšiu prihrávku na vzdialenejšiu tretinu si po ovarení pukom s prihr. hráčom u ktorého je pred tým strela súci hráč.

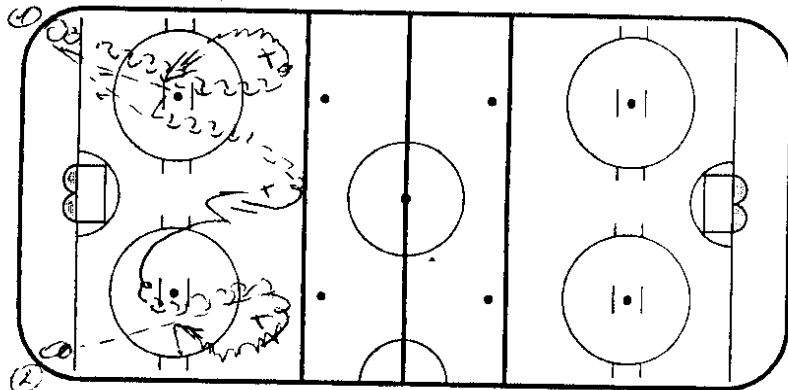
Po vyplnení prineste a odovzdajte pri prezentácii na doškološovacom seminári !!! Ďakujeme.

DOŠKOĽOVACÍ SEMINÁR TRÉNEROV LEDOVÉHO HOKEJA
SZLH - 10. 6. 2009

Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia s dôrazom na **ZDOKONALOVANIE HERNEJ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA – STREĽBA** (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!

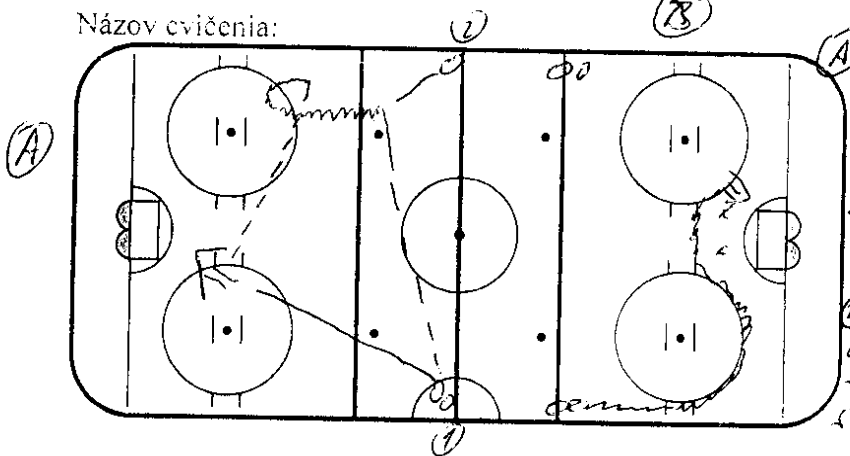
Názov cvičenia:



Popis cvičenia:

HRAČ ① ZARODU VĽAD, PŮVIMA
PŮVIMAMU NAĽODRED OŠUŤ
DO VĽADY VPRÁED STREĽBA
OŠUŤ VĽAD, PŮVIMAMU ③
V STREDE TRETIJ OŠUŤ
STREĽBA, PŮVIMAMU DO
VĽAD VĽAD, PŮVIMAMU
OD HRAČ ② OŠUŤ DO
VĽAD V PRÁED STREĽBA
④ PRÁEĽEŤ
⑤ SKIHOŤ
⑥ KRÁTKY ŠUŤ - PRÁEĽEŤ

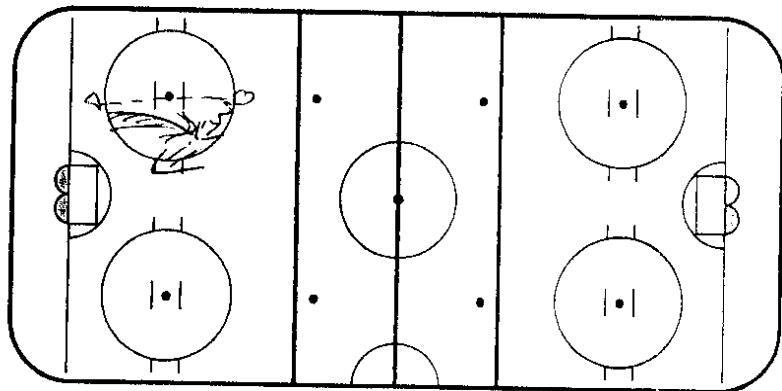
Názov cvičenia:



Popis cvičenia:

HRAČ ① PŮVIMAMU NA
HRAČ ②, TEN ZATIMANE
PŮE DO TRETIJ, PROTISTREĽBA
KŮŤEM, PŮVIMAMU DO
VĽADY HRAČ ③, TEN
STREĽBA S PRÁED
④ HRAČ VEĽIKÉ PŮE
ODĽOD KŮŤEM PŮE
STREĽBA, OD PRÁED
STREĽBA - BEĽHĽEŤ
- FORHĽEŤ

Názov cvičenia:



Popis cvičenia:

BRÁŇACI HRAČ NAĽODĽE
NA VŮDĽAVENÉ HRAČ
A OŠUŤITE ŠTARTUŤE
TU HRAČ VĽEĽE.
VŮDĽAVÉ HRAČ DO PRÁED
PŮVIMAMU OŠUŤITE
STREĽBA.

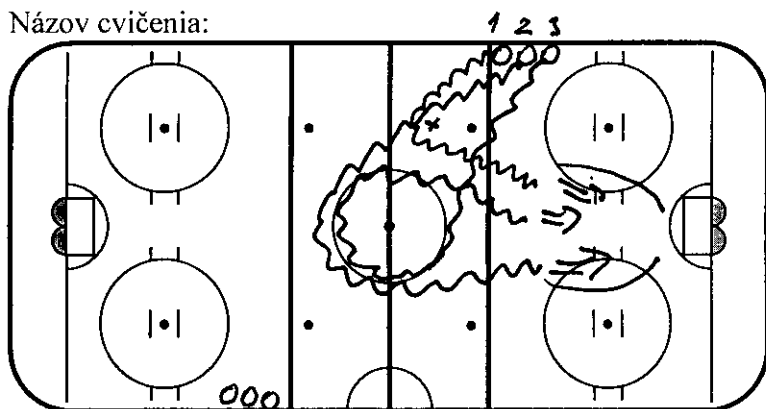
Po vyplnení prineste a odovzdajte pri prezentácii na doškoľovacom seminári !!! Ďakujeme.

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

Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia s dôrazom na **ZDOKONALOVANIE HERNEJ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA – STREĽBA** (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!

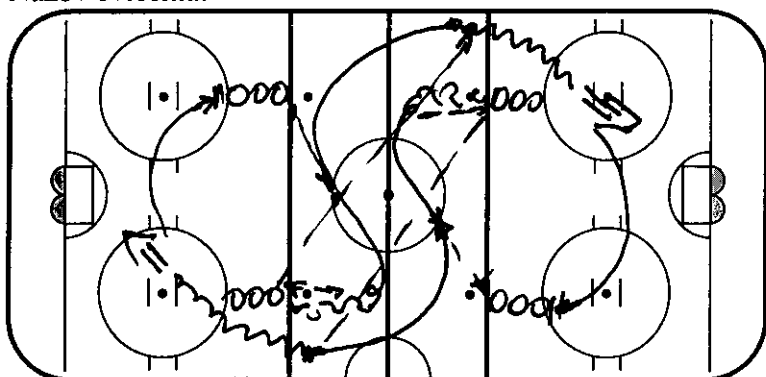
Názov cvičenia:



Popis cvičenia:

TRONICA HRÁČOV SA
STRIEDA

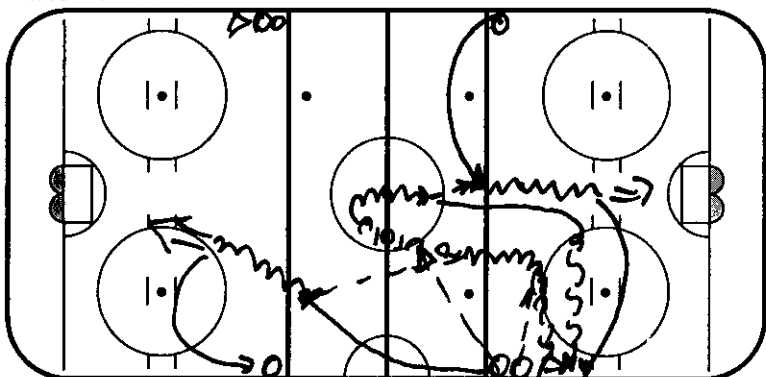
Názov cvičenia:



Popis cvičenia:

4 - SKUPINY
DVE KRÁTKE A VRÁTENE
PRUHRÁVKY
JEON A DLHÁ PRUHRÁVKA
PRED MODRÚ ČIARU

Názov cvičenia:



Popis cvičenia:

STREĽBA CEZ OBRÁNCOV
-STRIEČAVO Z OBIIDVOCH
STRÁN

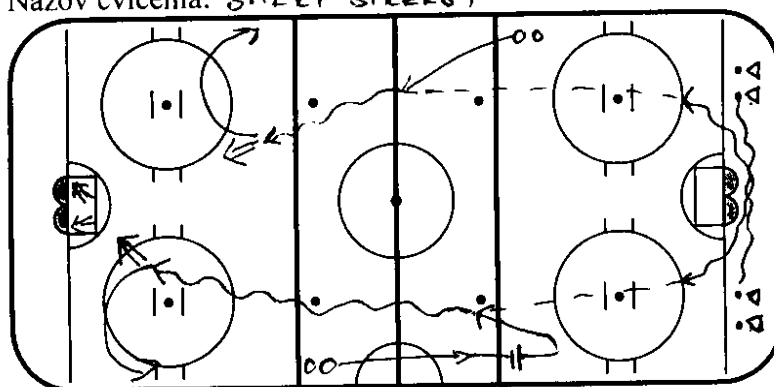
Po vyplnení prineste a odovzdajte pri prezentácii na doškološovacom seminári !!! Ďakujeme.

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

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

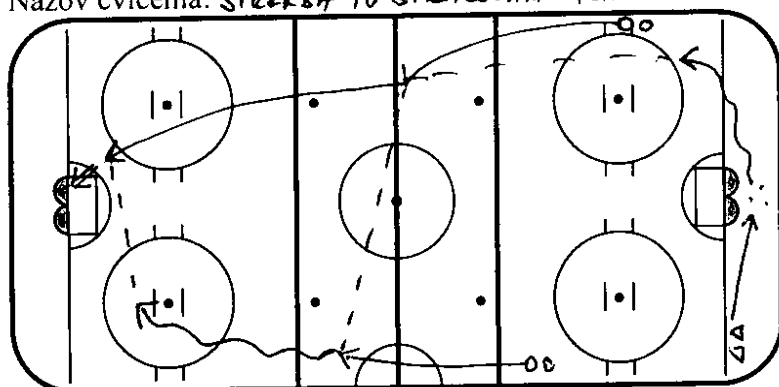
POUŽITE PERO A TLAČENÉ PÍSMO!

Názov cvičenia: **SMERY STREĽBY**



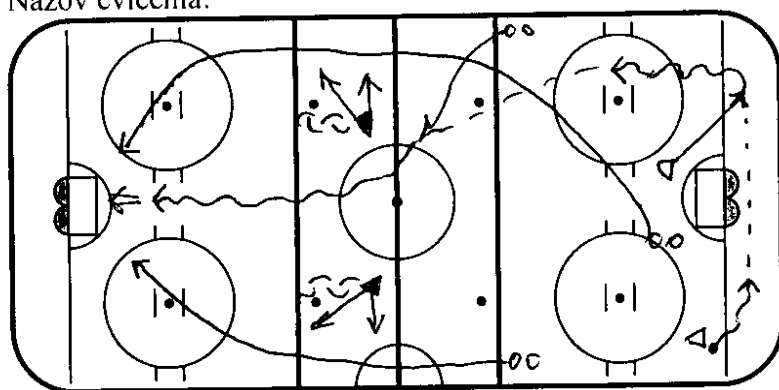
Popis cvičenia:
1. PRIHRÁVKA OBRÁNCOV NA DĽHÚ VZDIAĽKOSŤ A PŘEVZATIE ÚTOČNÍČKI PŘI ČERVENÉJ ČIARĚ A TESNE ZA MODRŤOU ČIAROU.
2. ÚTOČNÍČKI ZAKONČUJÚ AKCIU STREĽBOU OD MODREJ ČIARY ALEBO Z ÚTROVNEJ ZODU NA VHADZOVANIE PUKU.
DÔRAZ KLADIEME NA 8 (STREĽBA KRÁTKYH ŽUHŤOH)
- VERCHÉ SPRACOVANIE PUKU
- PUK KLOPENIE PUKU ČEPEĽOU V MOMENTE DISTREĽENIA
- SMER STREĽBY (VZDIAL. ČASŤ ZBRANKY)

Názov cvičenia: **STREĽBA PO SPRACOVANÍ PUKU**



Popis cvičenia:
1. PRIHRÁVKA OBRÁNKU NA ROZKOLZÁŠŤOVANÉHO ÚTOČNÍČKA, OKAM ŽITĚ PŘEVĚSENIE HRÝ, KEĽNŤOU PRIHRÁVKOU ČEZ STREDNIE PÁŠHO NA VHADZOVANIE ČEHO ÚTOČNÍČKA ZA ČERVENOU STREDOVCÍ ČIAROU.
2. OBRÁTA ÚTOČNÍČKI SMER JAZDY ZBRANKA ČEPEĽA.
3. ÚTOČNÍČKI ZĽAVH SPUKOM PŘESNĚ PRIHRÁVKA NA VADIEHAJÚCEHO ÚTOČNÍČKA Z PRAVA, TELI STREĽBA.
DÔRAZ KLADIEME:
- RYCHLE KORČUĽOVANIE
- ZBRANKU KONTROLU CIEĽA V MOMENTE DISTREĽENIA.
- PUK KLOPENIE PUKU ČEPEĽOU V MOMENTE DISTREĽENIA
- SPRACOVANIE PUKU

Názov cvičenia:



Popis cvičenia:
1. ZAPOJENIE DVOCH OBRÁNCOV OD ČERVENEJ ČIARY, AKCIU DOKONČUJÚ ÚTOČNÍČKI PŮDĽA VADIEČNÝCH ŽABĽOH.
2. ÚTOČNÍČKI SI MUŠŤ PŘESNĚ VYPOČÍTAT VADKORČUĽOVANIE PO PŘEVZATÍ PRIHRÁVKY OD OBRÁNKU.
3. ÚTOČNÍČKI ZAKONČUJÚ AKCIU Z KRÁKHOU NA VHADZOVANIE PUKU ALEBO ZĽAFÁKOM S MOŽNOSŤOU DOKORČUĽOVANIE VADZEMÉHO PUKU.
DÔRAZ KLADIEME:
- RYCHLE KORČUĽOVANIE
- PŮSTAVENIE ZBRANKA
- ZBRANKU KONTROLU CIEĽA
- PŘESNŤ STREĽBY (HĽEKA, PŮLOVYSOKĽ).

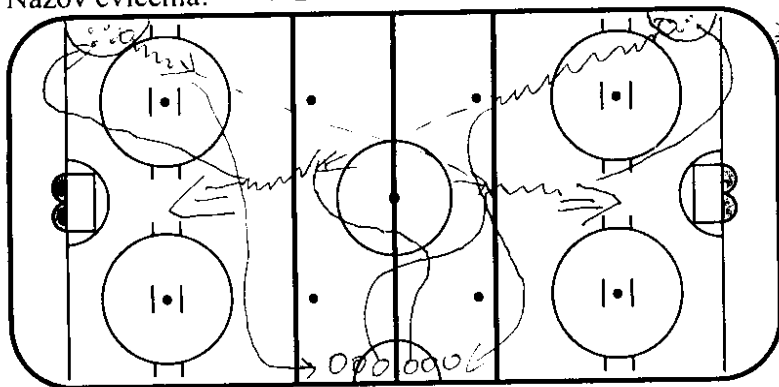
Po vyplnení prineste a odovzdajte pri prezentácii na doškoloovacom seminári !!! Dakujeme.

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

Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia s dôrazom na **ZDOKONALOVANIE HERNEJ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA – STREĽBA (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!

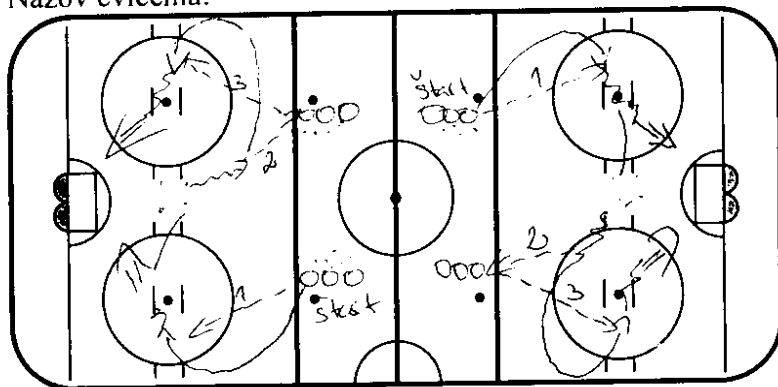
Názov cvičenia: 1-0



Popis cvičenia:

2 hráči pri mantineli bez puk
 ⇒ hráč vykorčuľuje bez puk
 na opačnú stranu - spracuje
 puk - streľba - ide po puk
 vykorčuľuje do SP a prináša
 dohru, skupine na modru
 ⇒ súčasne alebo zľava - zprava

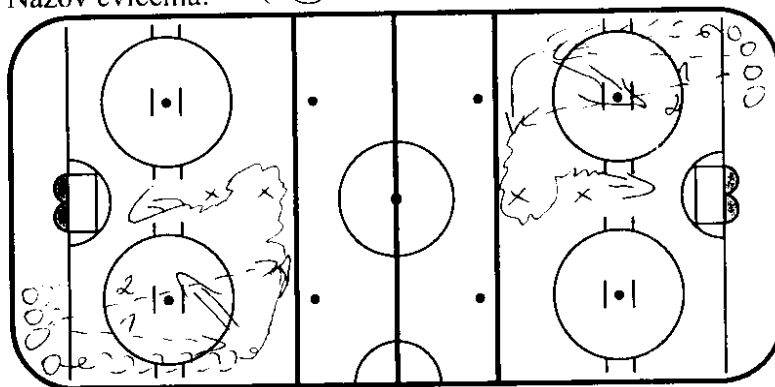
Názov cvičenia: 1-0



Popis cvičenia:

4 - skupiny hráčov
 hráč vykorčuľ. - dostáva puk
 streľba - ide po puk, prináša
 vykorčuľuje - dostáva puk
 a streľba zkeď
 Organizácia - striedavo - zľava
 zprava

Názov cvičenia: 1-0



Popis cvičenia:

2 skupiny hráčov v oboch
 hráč vykorčuľuje bez puk
 urobí skok do ľavy úrad
 dostáva prihrádka a v ľavej
 úrad streľba - ide do ľavy
 úrad - dostáva prihrádka
 urobí skok a opäť
 streľba

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

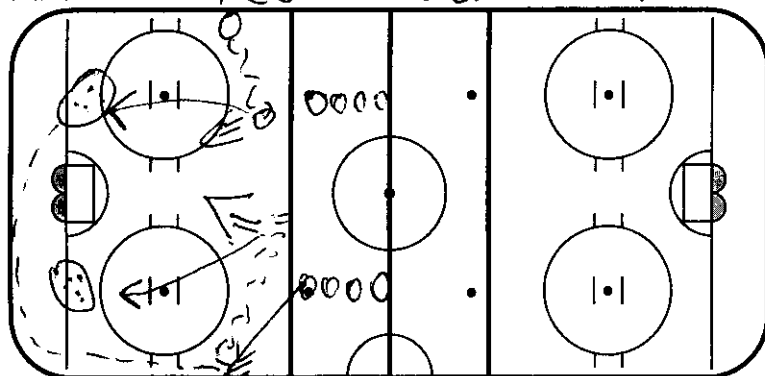
DOŠKOLOVACÍ SEMINÁR TRÉNEROV LADOVÉHO HOKEJA
SZLH - 10. 6. 2009

Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia s dôrazom na **ZDOKONALOVANIE HERNEJ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA – STREĽBA** (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: **HČJ - STREĽBA OBRÁNCOU**

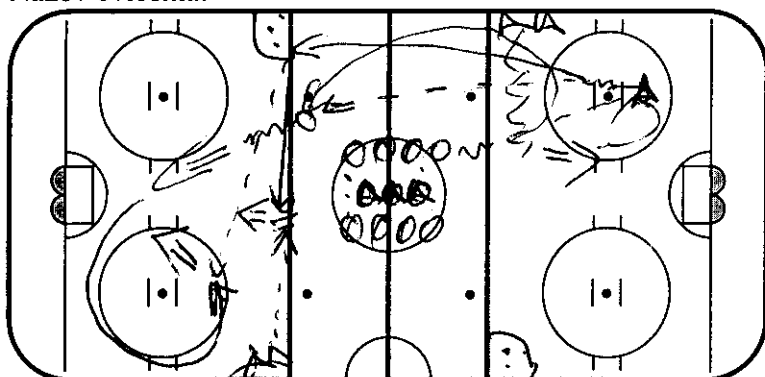
Popis cvičenia:



- HRÁČ KORĚ V ZADNE VĚTRĚ S TUKOM DO OSI IHRISKA - STREĽBA - KORČUJE S TUKOM - PRIHRÁVKA TO OBKRUŽE TO BRÁNI NELI - HRÁČ SPREBERE PRIHRÁVKU - STREĽKA

Názov cvičenia:

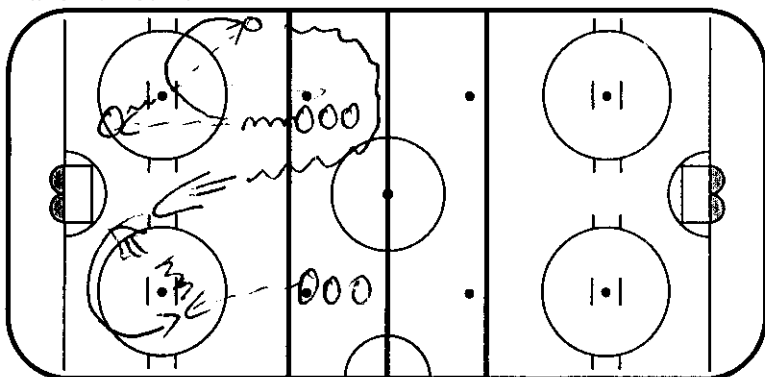
Popis cvičenia:



- OBRÁNCI DO OSI - STREĽKA ÚTOČNÍK PRIHRÁVKA A KORĚ DO ŠP! DOSTÁVA TRIHRÁVKU OD OBRÁNCU - STREĽKA - ĎALŠÍ TUK - STREĽKA KEZ TRIHRÁVKU - ĎALŠÍ TUK STREĽKA OBRÁNCI Z HODBEJ - TUK DOSTÁVA OD OBRÁNCU Z NÁPROTIVEJ STRANY -

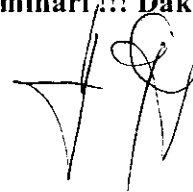
Názov cvičenia:

Popis cvičenia:



- STREĽKA ZO STREDU A NÁSLEDNE STREĽKA ZO STRANY IHRISKA

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



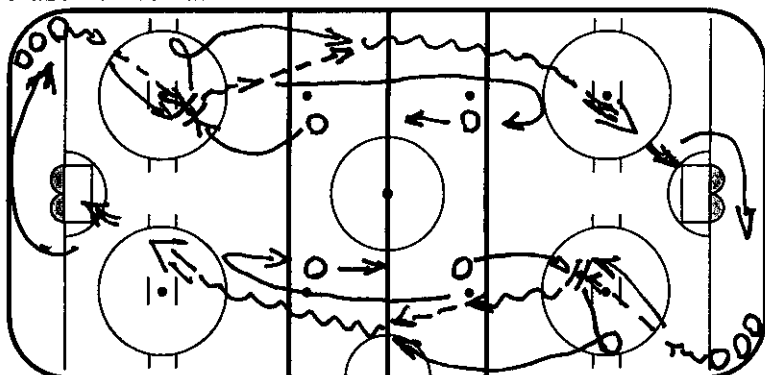
DOŠKOLOVACÍ SEMINÁR TRÉNEROV LADOVÉHO HOKEJA
SZLH - 10. 6. 2009

Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia s dôrazom na **ZDOKONALOVANIE HERNEJ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA – STREĽBA (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!

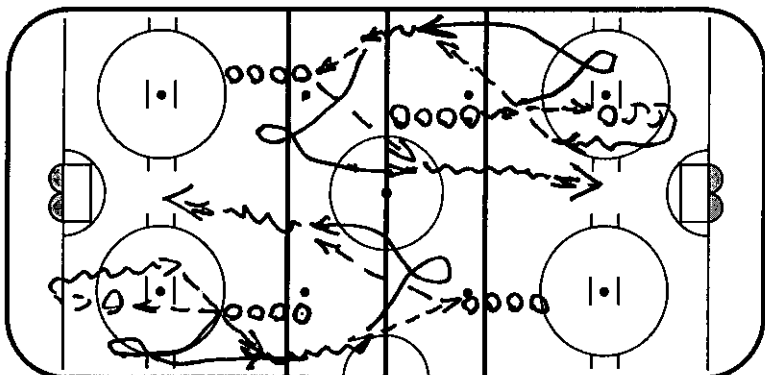
Názov cvičenia:

Popis cvičenia:



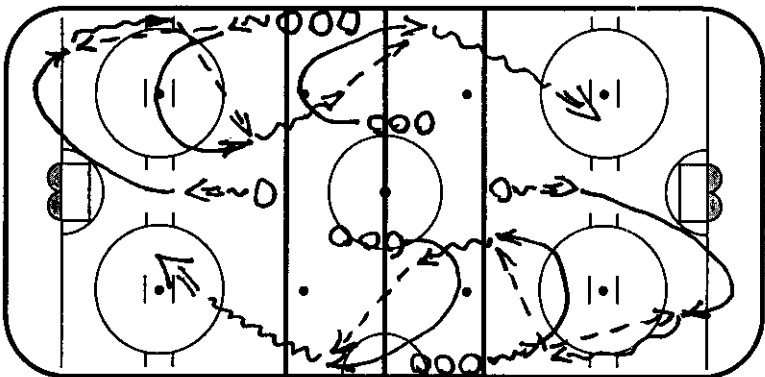
Názov cvičenia:

Popis cvičenia:



Názov cvičenia:

Popis cvičenia:



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

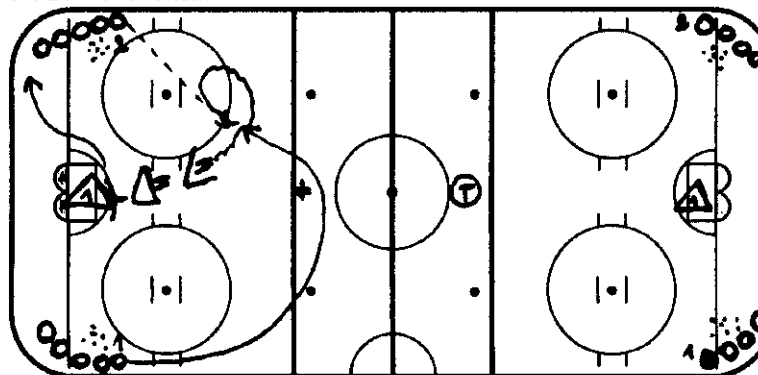
DOŠKOLOVACÍ SEMINÁR TRÉNEROV LADOVÉHO HOKEJA
SZLH - 10. 6. 2009

Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia s dôrazom na **ZDOKONALOVANIE HERNEJ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA – STREĽBA (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!

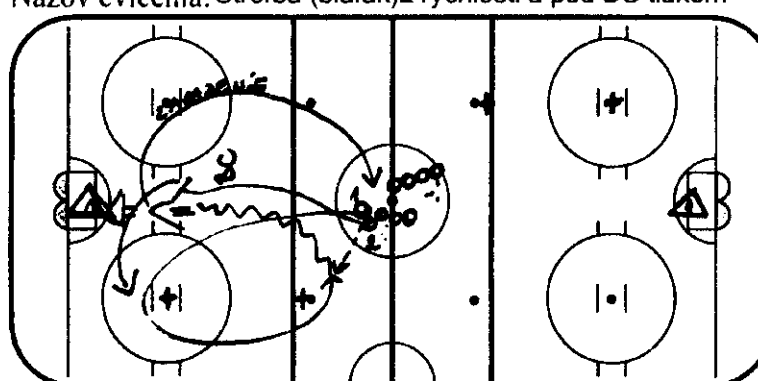
Název cvičenia: Strelba po spätnej kľučke, dorážanie (možnosť clonenia)

Popis cvičenia: Hráči rozdelení ako na obrázku po formáciách, hráč 1 štartuje okolo kuželky (trénera) spracováva prihrávku, po spracovaní spätná kľučka a strelba zápästím v prevedení v max. rýchlosti s povinnosťou dorážať puk! Zaradenie do druhej strany.




Název cvičenia: Strelba (blafák) z rýchlosti a pod BC tlakom

Popis cvičenia: Hráči rozdelení do dvoch skupín ako na obrázku, hráč 1 štartuje v rýchlosti okolo stojanov a spracuje puk od hráča 2. Hráč 1 zvyšuje rýchlosť do oblúku a korčuľuje do zakončenia. Hráč 2 prihrá puk hráčovi 1 a vytvára na hráča 1 BC tlak (puk mu však neberie pre plynulosť cvičenia). Možnosť obmeny, hráč 2 môže puk odobrať, ale iba ak ho prihrá hráčovi 1 do rýchlosti a nie do proti pohybu!!!



Název cvičenia: Strelba bez prípravy obrancov (do clonenia brankárovi)

Popis cvičenia: Hráči rozdelení po dvoch formáciách ako na obrázku. Útočník 4 prihráva puk obrancovi 3 a ten následne obrancovi 2 na strelbu z prvej. Útočník prihráva opätovne puk obrancovi 3, ktorý s pukom korčuľuje v jazde vzad (situácia, kedy musí obranca opustiť útočnú modrú čiaru, napr. zlé spracovanie puku, preskočenie hokejky). Útočník v maximálnej rýchlosti vykorčuľuje z pásma a uvoľňuje sa pre prijatie prienikovej prihrávky na útočnej modrej čiare. Útočník po strelbe a ak brankár vyrazil puk, tak dorážke ostáva cloniť brankárovi pri strelbe obrancu. Po strelbe obrancu sa zaraďuje. Po prienikovej prihrávke útočník ide v samostatnom nájazde na brankára (vyplýva zo samotnej hry).



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

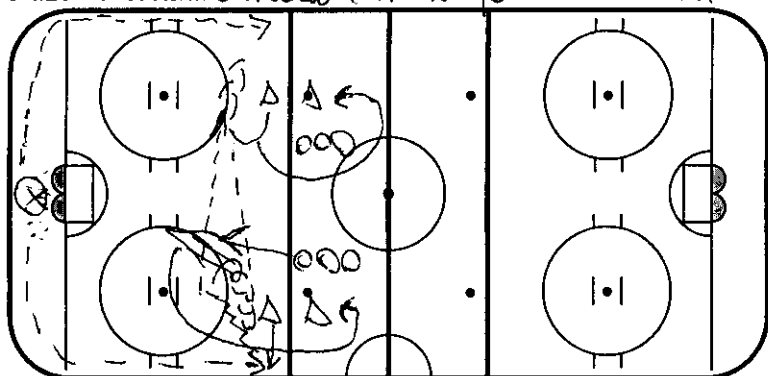
obrancu. Po strelbe obrancu sa zaraďuje. Po prienikovej prihrávke útočník ide v samostatnom nájazde na brankára (vyplýva zo samotnej hry).

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

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

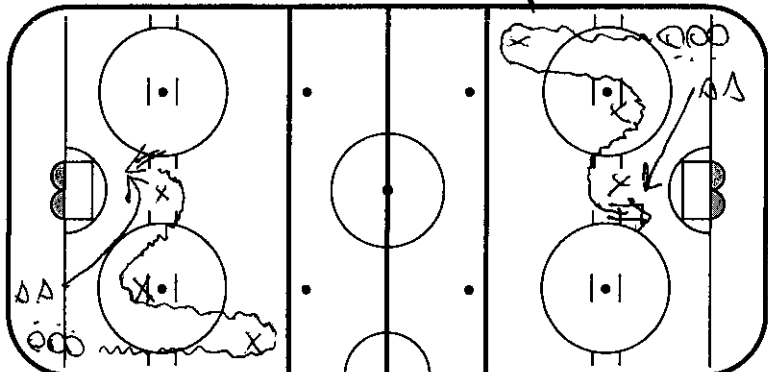
POUŽITE PERO A TLAČENÉ PÍSMO!

Názov cvičenia: *Strelba obráncu pod tlakom útočníka* Popis cvičenia: *Za bránou*



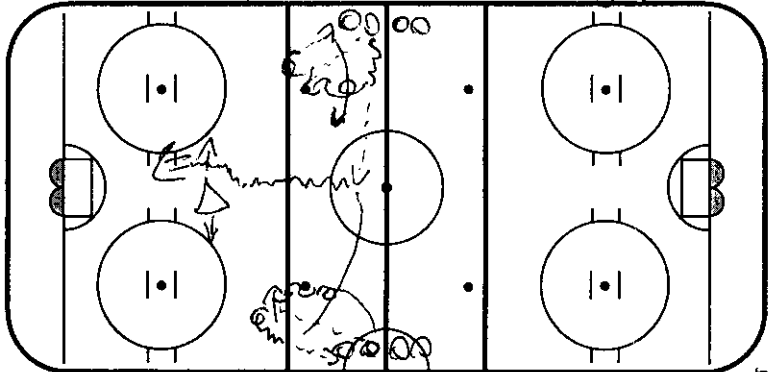
Stojí tréner s pukmi. Nahadzuje ich striedavo po mantineli smerom ku modrej čiare. Obránca zachytáva puk, raz si ho uvrhne s oproti stojacim bekom (v pohyb) a zakončuje pod tlakom útočníka strelou príklepom.

Názov cvičenia: *Strelba útočníka pod tlakom*



Popis cvičenia: *Útočníci stoja s pukmi pri mantineli. Prvú ide okolo prvého stojaca pri modrej čiare, nato vedie puk okolo druhého stojaca (tesne za kruhom pre vhadzovanie) a akciu zakončujú forhendom alebo bekendom pri treťom stojacom. Obrana štartuje uvrhnutím tlak, keď je*

Názov cvičenia: *Utláčanie zo streleckej pozície*



Popis cvičenia: *Útočníci pri 2. pólone. Hráči sú rozostavení do 4 stupňov. Štartuje sa z protiblahýci rohu. Hráč prechádza z jazdy vpred do jazdy vzad. Dostáva prihrádku, utacia ju späť. Kotouľuje na OS ihriska, dostáva z opáčného rohu prihrádku. Obránca hráč utláčaca útočiacu*

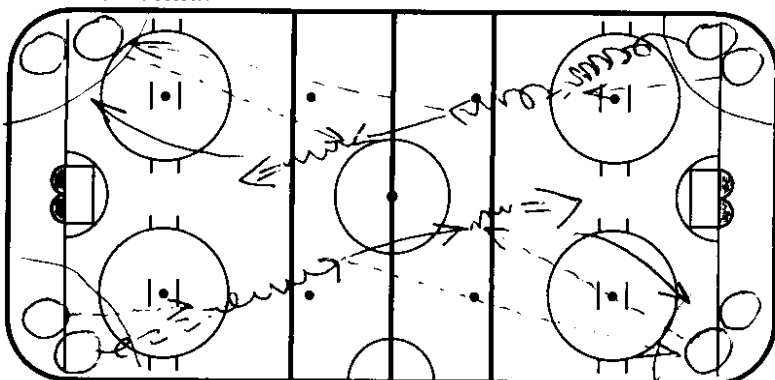
Po vyplnení prineste a odovzdajte pri prezentácii na doškološovacom seminári !!! Ďakujeme.

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

Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia s dôrazom na **ZDOKONALOVANIE HERNEJ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA – STREĽBA (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!

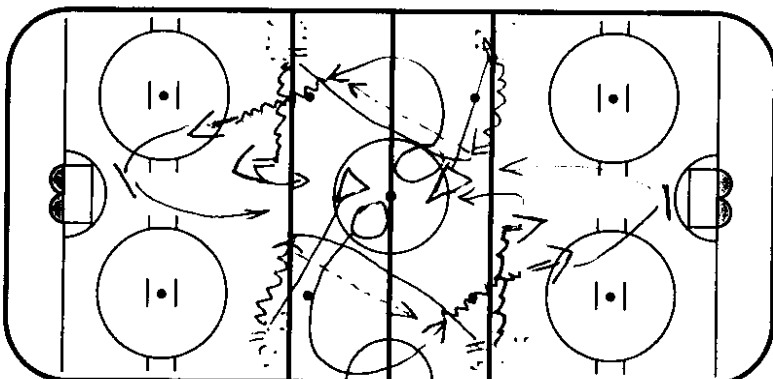
Názov cvičenia: *PCV 1-0*



Popis cvičenia:

- HRÁČI ROVNOMÉRNE ROZDELENI V ROHOCH KLZISKA.
- CV. ZACÍNA SÚBEŽNE Z PROTILÁHLÝCH ROHOV.
- CV. ZARAĐOVANÉ V ÚVODE T.J.
- DBAŤ NA PRESNOSŤ PREVEDENIA

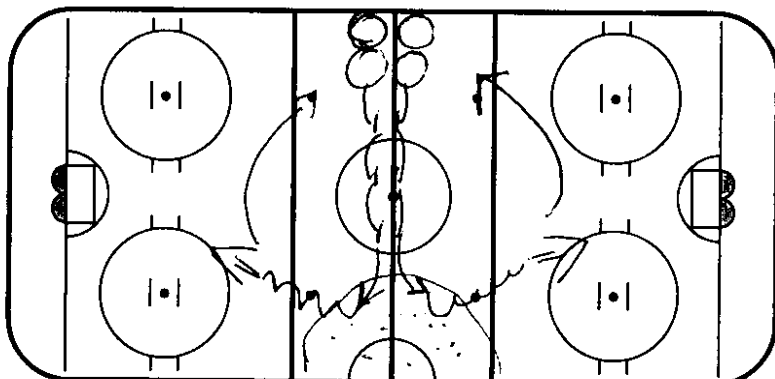
Názov cvičenia: *PCV 1-0*



Popis cvičenia:

- HRÁČI V STREDOVOM KRUHU
- CV. ZACÍNA SÚBEŽNE Z PROTILÁHLÝCH STRÁN,
- OBRANCOVIA KORČULUJU, K PUKOM PO VYZNÁČENÝCH PRIESTOROCH, ÚTOČNÍCI VO VYZNÁČENÝCH ZÓNE NA PRIHRAVKU. ÚTOČNÍK PO ZAKONČENÍ CLOMÍ - OBRANCA OPAT K PUKCH A PREVÁDZA STREĽBU.

Názov cvičenia: *PCV 1-0*



- Popis cvičenia:
- HRÁČI SÚ VO VYZNÁČENOM PRIESTORĚ
 - PO DĽUKE STREDOVEJ ČARY ZVIAZAJÚ OSOBNÝ SÚBOJ
 - PRIKORČULUJU K PUKCH NA DRUHÉJ STRANE, ODPÚŤAVAJU SA OD SEBA, RÝCHLE K PUKCH - ZRÝCHLENIE - PRESNÉ ZAKONČENIE A DOSLEDOVANIE.

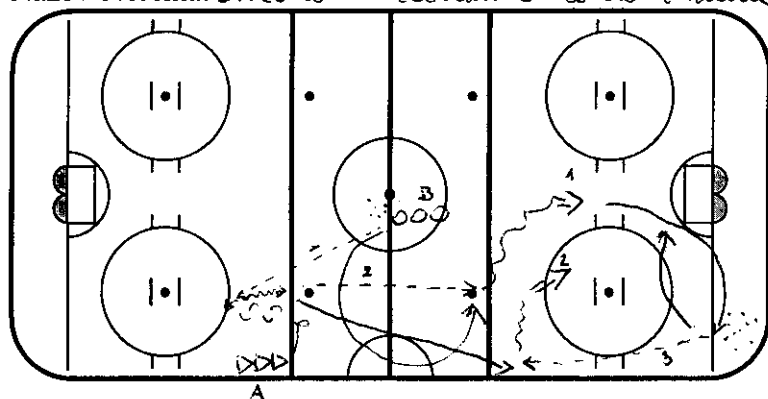
Po vyplnení prineste a odovzdajte pri prezentácii na doškološovacom seminári !!! Ďakujeme.

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

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

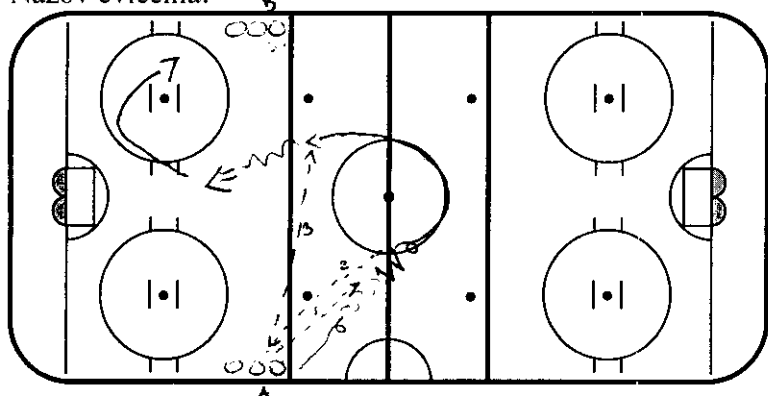
POUŽITE PERO A TLAČENÉ PÍSMO!

Názov cvičenia: *Strelba s tečovaním a dorážaním*



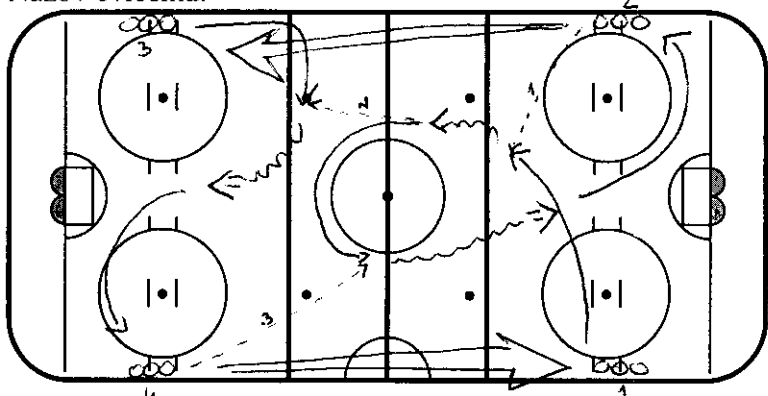
Popis cvičenia: 1. hráči rozdelení na 2 skupiny 1+3 a 2+4
 1. hráč A vykorčuľuje a urobí obrat do jazdovej strany, vtedy dostáva prihrádku od hráča B
 2. hráč B si nakorčuľuje k útočnej modrej čiare kde spracuje prihrádku od hráča A, zakončí na bránku a po strelbe korčuľuje do druhého kľudiska, kde prihráva hráčovi A, ktorý si nakorčuľoval na modrú čiaru
 3. hráč A strieľa, hráč B tečuje a doráža

Názov cvičenia:



Popis cvičenia:
 => hráči na modrej čiare
 => hráč A vykorčuľuje a urobí obrat do jazdovej strany, spracuje prihrádku a opäť vráca ju druhému hráčovi v rade, obkorčuľuje kruh a dostáva ďalšiu prihrádku
 => strieľa na bránku a radí sa na opačnú stranu

Názov cvičenia:



Popis cvičenia:
 => štyri skupiny hráčov (1,2,3,4)
 => cvičenie zahajuje hráč č. 1, ktorý si nakorčuľuje na prihrádku od hráča č. 2, hráč č. 1 prihráva hráčovi č. 3, ktorý zakončuje - 1 - pokračuje a dostáva prihrádku od hráča č. 4 a zakončuje na bránku.
 => hráči č. 1+3 zakončia
 => hráči č. 2+4 korčuľujú naplno na druhú stranu
 => výmena hráčov (1->2->3->4)

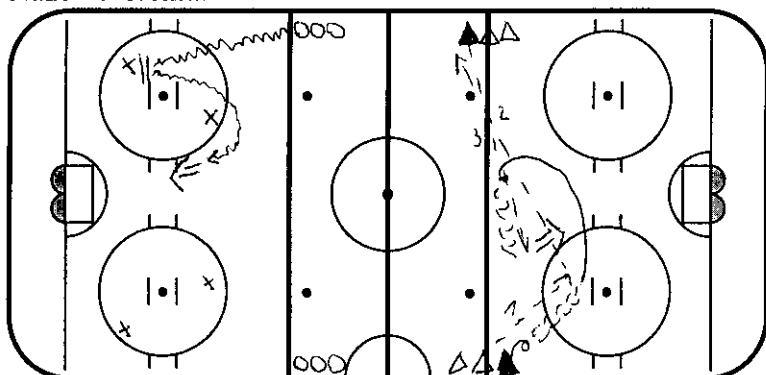
Po vyplnení prineste a odovzdajte pri prezentácii na doškološovacom seminári !!! Ďakujeme.

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

Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia s dôrazom na **ZDOKONALOVANIE HERNEJ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA – STREĽBA (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!

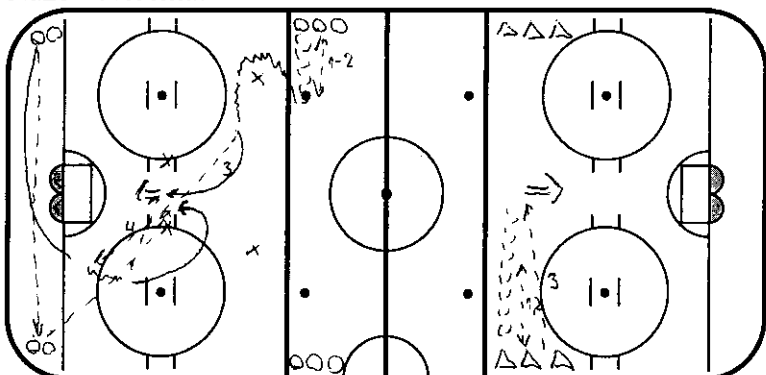
Názov cvičenia:



Popis cvičenia:

DELENÝ TRÉNING:
 ÚTOČNICI - PRIBEZDENÝ OBLUK,
 POUŽITIE KUŽELOV,
 STREĽBA
 OBRANCOVIA - STREĽBA BEZ
 PRÍPRAVY

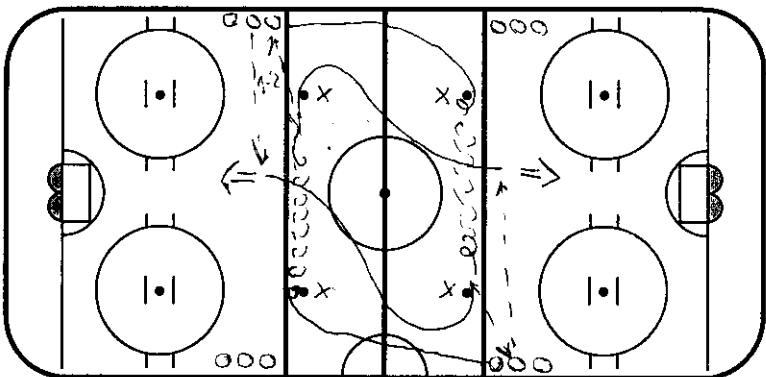
Názov cvičenia:



Popis cvičenia:

ÚTOČNICI:
 VÝMENA PUKU, SLALOM,
 STREĽBA
OBRANCOVIA:
 VÝMENA PUKU A PO 3. PRIHRÁ-
 VKE STREĽBA

Názov cvičenia:



Popis cvičenia:

STREĽBA 1-0
 SÚČASNE Z OBOCH STRÁN
 STREĽBA BEZ PRÍPRAVY

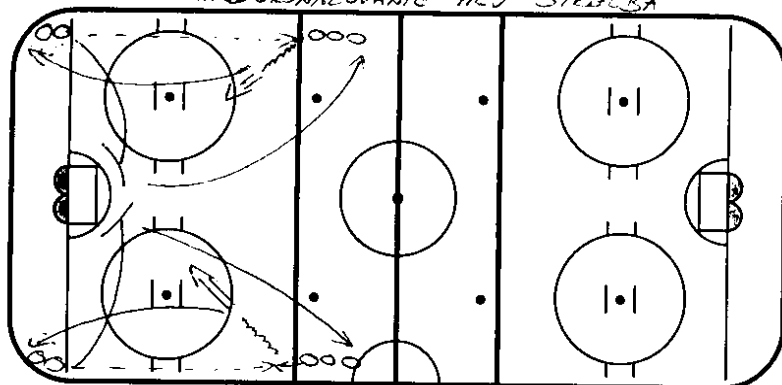
Po vyplnení prineste a odovzdajte pri prezentácii na doškol'ovacom seminári !!! Ďakujeme.

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

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

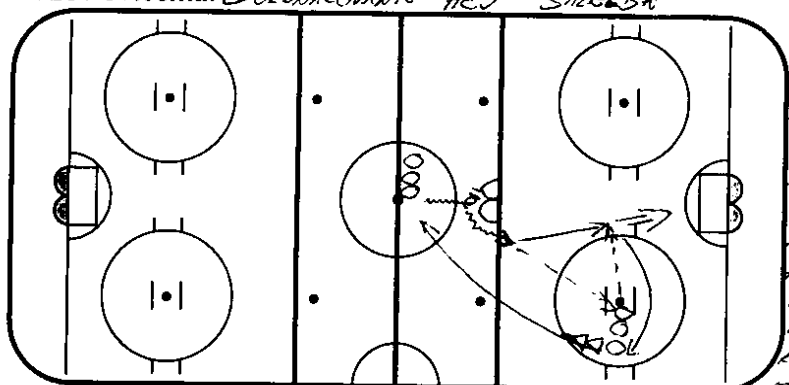
POUŽITE PERO A TLAČENÉ PÍSMO!

Názov cvičenia: ZDOKONALOVANIE HČJ – STREĽBA



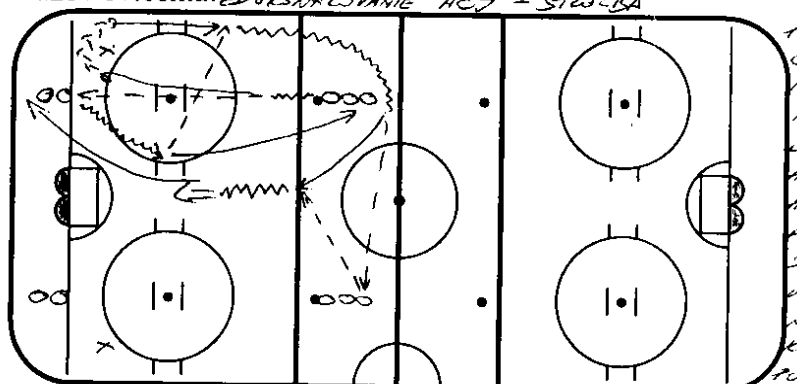
Popis cvičenia: 2 SKUPINY HRÁČOV BEZ PUKU PRI NUDRÝ ČARĚ V STREDNOM PÁSTIE. 2 SKUPINY HRÁČOV S PUKOM V ROHU IHRISKA PRI BRÁNKU VED ČARĚ. HRÁČ S PUKOM PRIHRÁVA Ď BRÁNKOVÚ ČARĚ PUK NA NUDRÚ ČARĚ A KURČUJE PRD BRÁNKU TĚČOVAŤ STREĽU OD HRÁČA, KTORÉMU PRINĚAL. PO AKCIÍ VÝMENA MIEST. CVIČENIE PREVÁDIAŤ STRIEDAVO ĽAVÁ A SPRÁVA.

Názov cvičenia: ZDOKONALOVANIE HČJ – STREĽBA



Popis cvičenia: 1 SKUPINA HRÁČOV BEZ PUKU NA BODE VHADZOVANIA V OBRANNOM PÁSTIE. 1 SKUPINA HRÁČOV S PUKOM V STREDNOM ROHU PRI ČERVENOM ČARĚ. HRÁČ S PUKOM VYKURČUJE NA NUDRÚ ČARĚ, KDE ROBI PEŠTISTERNÚ KURČU PRI BRÁNKU, PRIHRÁVA PUK NA BOD VHADZOVANIA A KURČUJE PODŤI KURČU (STISKŤ SKY ČI KURČENIE) NA STREĽBU OD HRÁČA, KTORÉMU PRINĚAL. PO AKCIÍ VÝMENA MIEST. CVIČENIE PREVÁDIAŤ ĽAVÁ, POTOM SPRÁVA.

Názov cvičenia: ZDOKONALOVANIE HČJ – STREĽBA



Popis cvičenia: 2 SKUPINY HRÁČOV BEZ PUKU NA BRÁNKOVÚ ČARĚ. 2 SKUPINY HRÁČOV S PUKOM NA BODE VHADZOVANIA PRI NUDRÝ ČARĚ. HRÁČ S PUKOM PRIHRÁVA Ď NUDRÝ ČARĚ NA BRÁNKOVÚ ČARĚ A KURČUJE V OBLASTI SO VÝSTUPU STREĽU DO VOĽNEHO PRIESTORU NA PRIHRÁVAVU OD HRÁČA, KTORÉMU PRINĚAL. KURČUJE S PUKOM DO STREDNÉHO PÁSTIA ZA SÚŤU SKUPINY, PRIHRÁVA POSLEDNÉMU HRÁČU V SKUPINE NA NUDRÝ ČARĚ, KURČUJE NA NUDRÚ ČARĚ NA PRIHRÁVAVU OD HRÁČA, KTORÉMU PRINĚAL, VEDENIE PUKU, STREĽBA. PO AKCIÍ VÝMENA MIEST. CVIČENIE PREVÁDIAŤ STRIEDAVO ĽAVÁ, SPRÁVA.

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