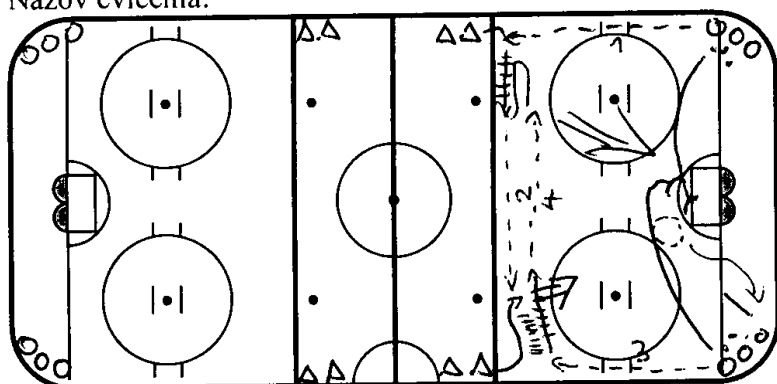


DOŠKOLOVACÍ SEMINÁR TRÉNEROV LADOVÉHO HOKEJA
SZLH - 10. 6. 2009

Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia zamerané na **ZDOKONALOVANIE HERNEJ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA – TEČOVANIE PUKU A CLONENIE (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!

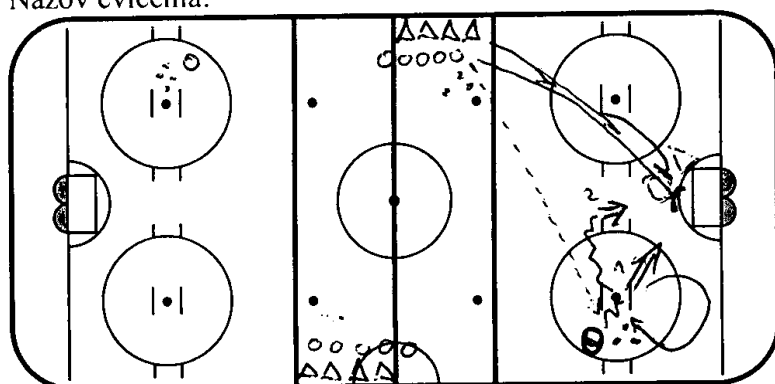
Názov cvičenia:



Popis cvičenia:

- 4-0 NA OBDVOCH STRANÁCH
- DŮRAZ NA CLONENIE A TEČOVANIE
- ÚTOČIACI HRAČ PRIHRÁVA SVOJMU OBRANCIU, MIN. MÁLNE JEDNA VÝMENA PUKU S DRUHÝM OBRANCOM
- STREĽBA → TEČOVANIE, ÚTOČNÍK OSTAVA PRED BRÁNKOU - AKCIA Z DRUHÉHO ROHU, DRUHÝ ÚTOČNÍK SA PRIPAJA A CLONÍ
- HERNA AKCIA KONČÍ GÓLOM ALEBO DO 5 SEKUND, PRVÝ ÚTOČNÍK KORČULUJE DO 2. ROHU A DRUHÝ OSTAVA PRED BRÁNKOU

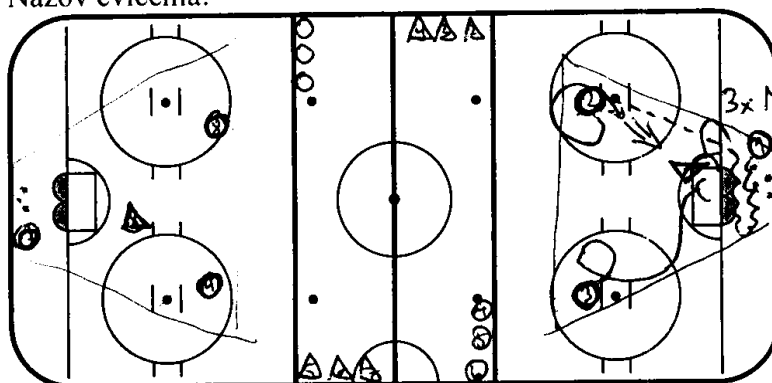
Názov cvičenia:



Popis cvičenia:

- 2x2-1 NA OBDVOCH STRANÁCH
- ÚTOČIACI HRAČ PRIHRÁVA A POD TLAKOM SA SVAŽÍ UVOLNÍ PRED BRÁNKOU, STREĽBA DŮRAZ NA TEČOVANIE PUKU, NA SIGNÁL DRUHÝ ÚTOČIACI HRAČ ZADŮVA BERIE PUK, STREĽBA, CLONENIE DŮRAŽANIE
- OBRANCA BEZ HOKEJKY
- ÚTOČNÍK SI VYMENA MÍSTO

Názov cvičenia:



Popis cvičenia:

- 2x3-1 NA LIMITOVANOM PRIESTOŘE
- ÚTOČNÍK ZA BRÁNKOU S PUKOM PRIHRÁVA VICNEMU SPOLUHRAČOVI ALEBO SA N VYDŮRČUJE SPŮA BRÁNKY → STREĽBA
- DŮRAZ NA TEČOVANIE A CLONENIE
- OBRANCA BEZ HOKEJKY
- OPAKOVANIE HERNEJ SITUACIE MAX. 3x, ALEBO 30 SEKUND

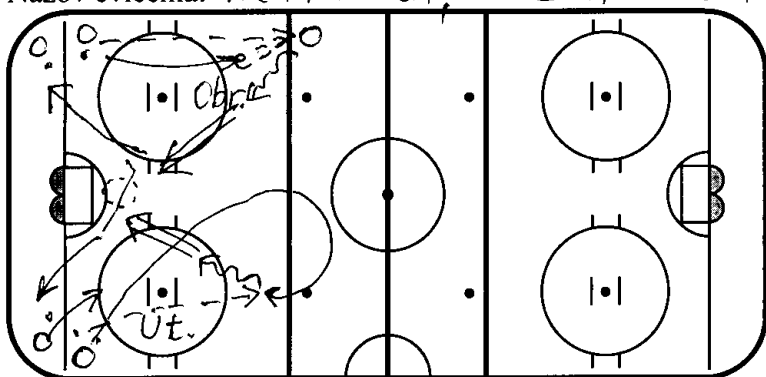
Po vyplnení prineste a odovzdajte pri prezentácii na doškolovacom seminári !!! Ďakujeme.

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

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

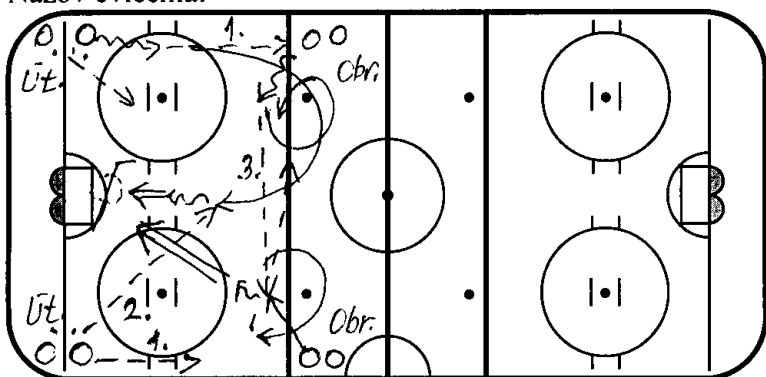
POUŽITE PERO A TLAČENÉ PÍSMO!

Názov cvičenia: **PRIHRÁVKA, STREĽBA - TEČOVANIE** Popis cvičenia:



DVE SKUPINY HRÁČOV
ÚTOČNÍCI - OBRANCOVIA.
PO STRELE (ÚTOČNÍKA)
ZOSTÁVA HRÁČ PRED
BRÁNOU NA TEČOVANIE
PO STRELE OBRANCU.
OBRANCA PRIJMA PRIHR.
V DAZE UZAD.

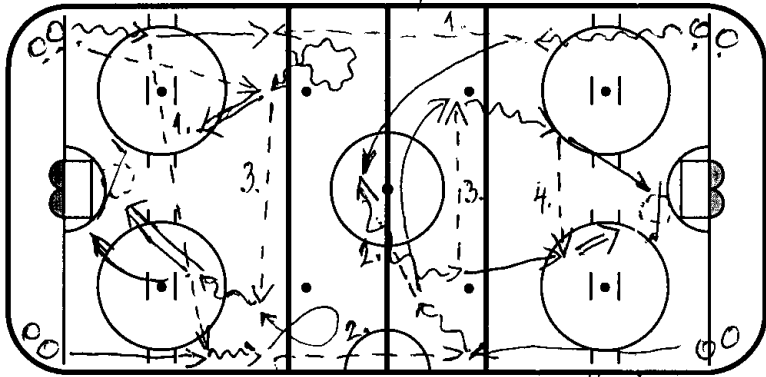
Názov cvičenia: **STREĽBA - TEČOVANIE.**



Popis cvičenia:

OBRANCOVIA NA MODRÝCH
ČIARACH, ÚTOČNÍCI V ORANŽOVÝCH.
OBRANCA, PRIHRÁVA A PO
DRUHEJ PRIHR. STRIELA.
ÚTOČNÍK PO STRELE, CLONÍ
A TEČUJE. ZOSTÁVA NA DVE
STRELY OD OBRANCOV.

Názov cvičenia: **STREĽBA, TEČOVANIE.**



Popis cvičenia:

DVE SKUPINY HRÁČOV,
ÚTOČNÍCI PO KRÍŽOVANÍ 2-0
V STREDNOM PÁSME, SNÁHA
O TEČOVANIE A DORÁŽANIE
PUKU.
OBRANCOVIA - STREĽBA Z
ĽAVÉJ STRANY, TEČOVANIE
A DORÁŽANIE.

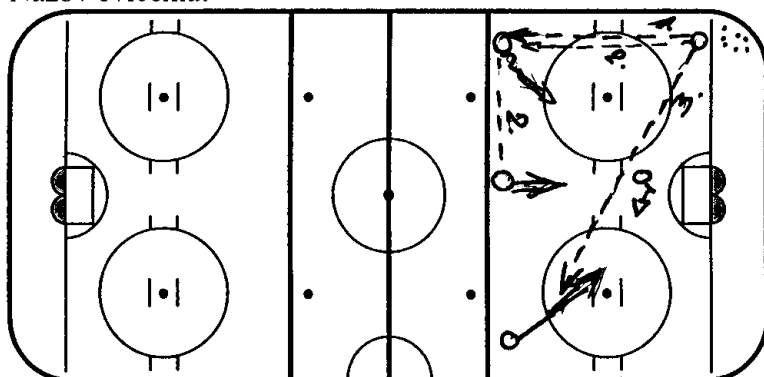
Po vyplnení prineste a odovzdajte pri prezentácii na doškol'ovacom seminári !!! Ďakujeme.

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

Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia zamerané na **ZDOKONALOVANIE HERNEJ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA – TEČOVANIE PUKU A CLONENIE (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!

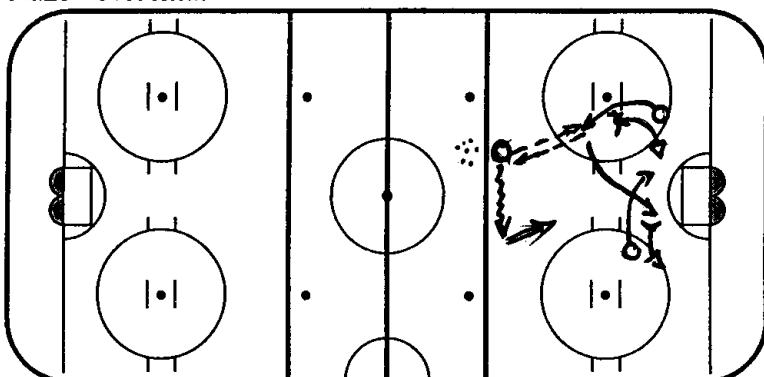
Názov cvičenia:



Popis cvičenia:

SITUÁCIA 1-1 PRED BRÁNOU
ÚT. HRÁČ POSTUPNE TEČUJE
STRELY OD HRÁČOV NA MČ
1. - 3. PO 3 STRELE
VÝMENA MIEST NA JEDN. POSTOCH

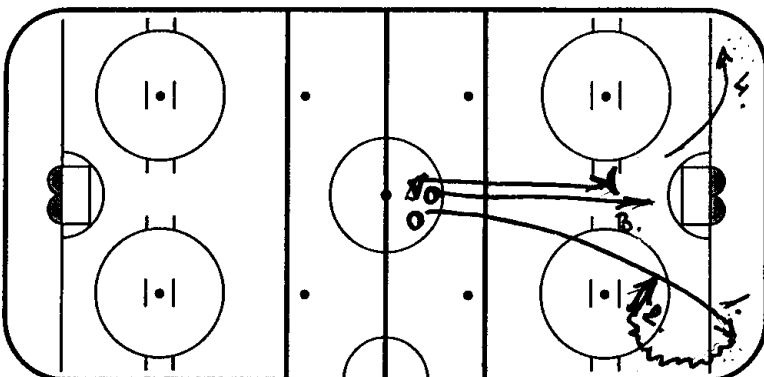
Názov cvičenia:



Popis cvičenia:

HERNÁ SITUÁCIA 1-1 KEBO
2-2, 3-3. HRÁČ NA MČ
STRIEĽA NA TEČ ÚT. HRÁČOM
PO PRIHRÁVKE OD ÚT. HRÁČA
PO ZÍSKANÍ PUKU, POKRÁČUJE
ĎALŠOU STREĽBOU ...

Názov cvičenia:



Popis cvičenia:

1. HRÁČ KORČULUJE DO ROHU
PRE PUK, NAKORČULUJE DO
STR. PRIESTORU A STRIEĽA
NA TEČ
2. KČIMING DO PRIESTORU
PRED BRÁNOU, BRÁDIACI HR.
MOŽE PÁŤ MALÝ KENDIKEP
resp. BELZERING. PO ZAKOČENÍ
SIT. POKR. VÝMENOU ÚT. HRÁČOV Z OP. ROHU

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

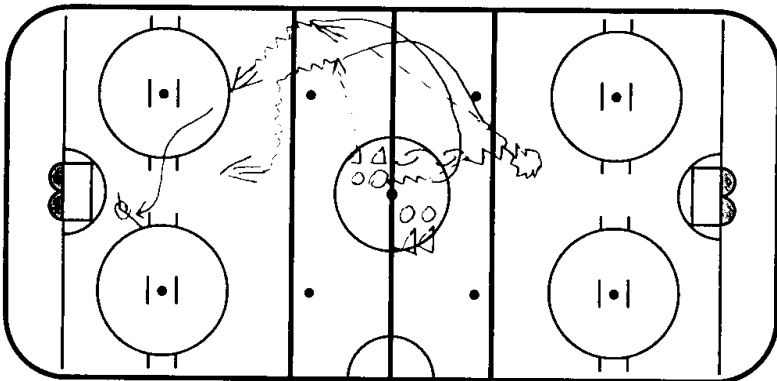


DOŠKOLOVACÍ SEMINÁR TRÉNEROV LADOVÉHO HOKEJA
SZLH - 10. 6. 2009

Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia zamerané na **ZDOKONALOVANIE HERNEJ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA – TEČOVANIE PUKU A CLONENIE (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!

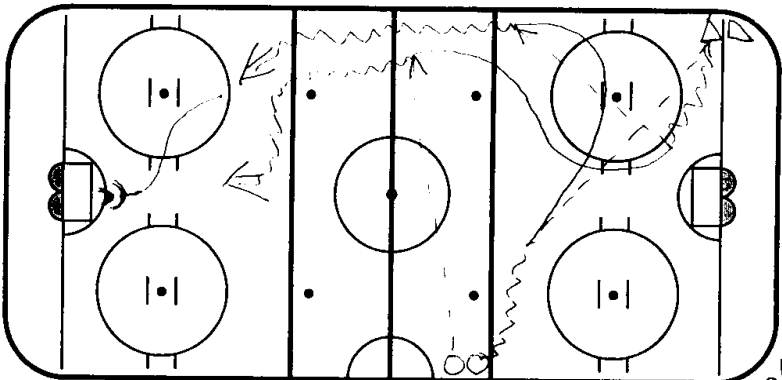
Názov cvičenia: HCJ 1-0 + 1-0 TEČOVANIE



Popis cvičenia:

Začiatok - zo strednej časti ľavého polostroja do pravej strany, a následne k ľavému, ktoré od toho dostáva puk. Po prvom puku sa striedajú a hráči si uvedne miesto na tečovanie. Obráca sa po pravej strane, ktoré k ľavému a zo strednej časti ľavého polostroja na úroveň na tečovanie.

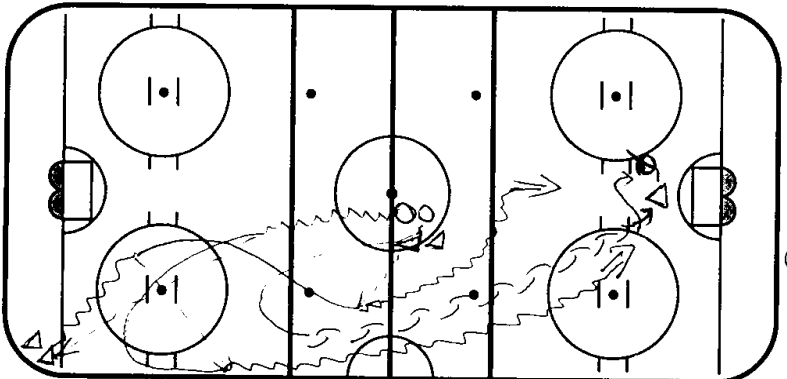
Názov cvičenia: HCJ 1-0 + 1-0 CLONENIE



Popis cvičenia:

Uhrávanie od ľavého čiaru vyhoduje s pukom a púšťajú obráca sa do strany. Obráca sa po prvom vyhoduje na oš, a púšťajú k ľavému úroveň, ktoré po prvom puku sa striedajú a následne pred šankou - aby na obráca sa vyhoduje, keď bude stred obráca.

Názov cvičenia: HCJ 1-1 + 1-0 TEČOVANIE



Popis cvičenia:

Zo strednej, po vyhoduje puk s obráca sa následne sidi, 1-1. Obráca sa kľuč púšťajú vyhoduje a dostáva zo strednej púšťajú, po kľuč, púšťajú at skúša úroveň sidi, 1-1, a následne štípla na tečovanie.

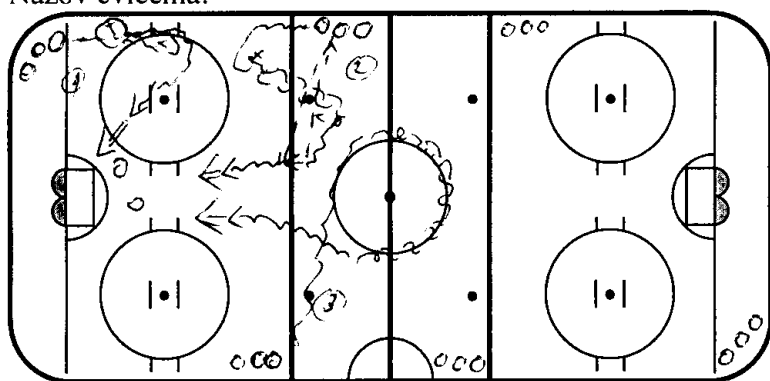
Po vyplnení prineste a odovzdajte pri prezentácii na doškol'ovacom seminári !!! Ďakujeme.

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

Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia zamerané na **ZDOKONALOVANIE HERNEJ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA – TEČOVANIE PUKU A CLONENIE (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!

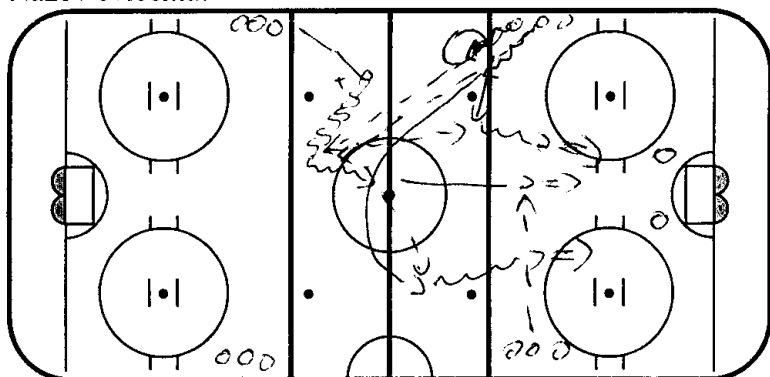
Názov cvičenia: *Pr cv*



Popis cvičenia:

1-0

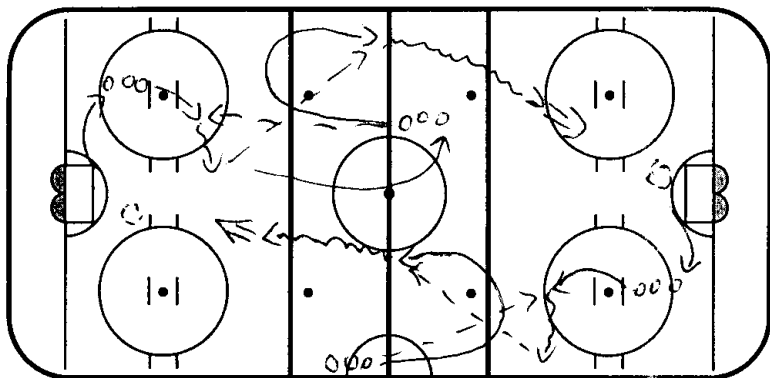
Názov cvičenia: *Pr cv*



Popis cvičenia:

1-0

Názov cvičenia: *Pr cv*



Popis cvičenia:

1-0

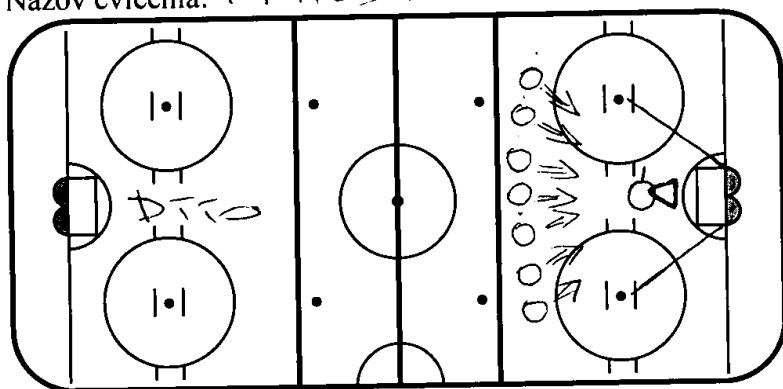
Po vyplnení prineste a odovzdajte pri prezentácii na doškoloovacom seminári !!! Ďakujeme.

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

Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia zamerané na **ZDOKONALOVANIE HERNEJ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA – TEČOVANIE PUKU A CLONENIE (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!

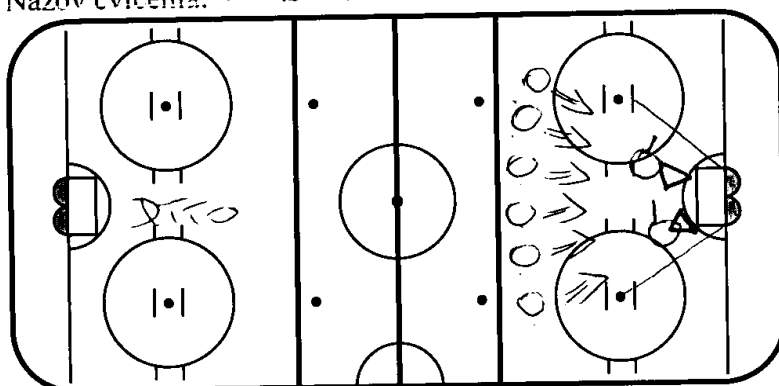
Názov cvičenia: 1-1 PRED BRÁNKOU



Popis cvičenia: ①

- DVOJICA HRÁČOV V STR. HICHOBEŽNÍKU OHRANIČENÁ MANTINELMI
- OBR - BRÁNI TEČOVAŤ, POR.
- UTO - TEČUJE - PRAŽA
- HRÁČI STREĽBA
- ĎALŠÍ AŽ KEĎ JE PUK MIMO ŽZEMIA

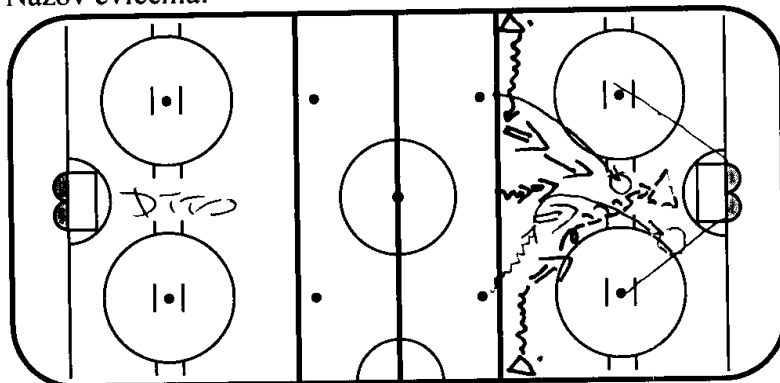
Názov cvičenia: 2-2 PRED BRÁNKOU



Popis cvičenia:

- DTR ČV.Č. ①
- * REALIZOVANE V HERNEJ SITUÁCI
 - 2-2

Názov cvičenia:



Popis cvičenia: ③

- 1-BEK STREĽBA - BRÁNI
- 2-ŮTOČIACI HRÁČI :
 - 1-DO PRIESTORU - TEČ+POR
 - 2-STREĽBA NA ŮTOČ. HRÁČA
- 3-BEK - STREĽBA DO H.S 2:1
 - PO STREĽBE DO PRIESTORU => 2:2
- 4-ŮTOČIACI HRÁČ STREĽBA DO H.S 2:2 => DORIEŠANIE V H.S. 3:2

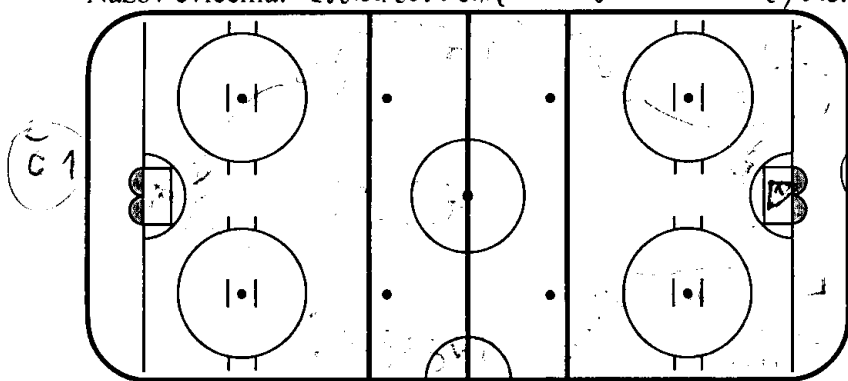
Po vyplnení prineste a odovzdajte pri prezentácii na doškoľovacom seminári !!! Ďakujeme.

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

Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia zamerané na **ZDOKONALOVANIE HERNEJ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA – TEČOVANIE PUKU A CLONENIE (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!

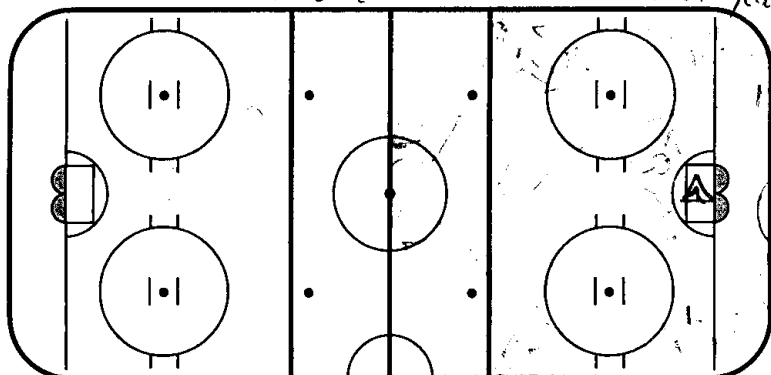
Názov cvičenia: *Zdokonaľovanie ÚHČJ - Tečovanie, clon.* Popis cvičenia:



*C1 - Na signál zakončuje
hráč z vlny ihriska podľa
poradia a následne zostáva pred
bránou cloniť a tečovať
to dokončí sa vlny podľa
vyznačenia. 3x clona, teč*

*C2 - Na signál zahájje strelbu
hráč od modrej čiary na bránu
hneď je zastavený pred bránkou
a ten opakovane cloni a tečje*

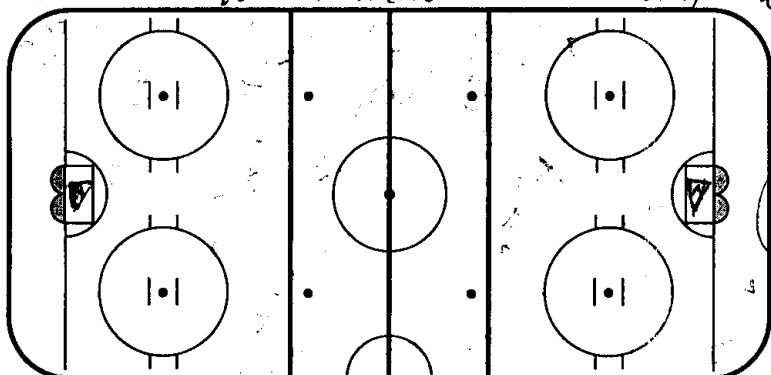
Názov cvičenia: *Zdokonaľovanie ÚHČJ - Tečovanie, clon.* Popis cvičenia:



*C3 - Na signál štartuje
prvý hráč z vlny a prihráva
ďalšiemu hráčovi (modrej
čiary modrej čiary, pokračuje
pred bránkou kde cloni
a tečje. Následne sa
prihráva ďalší hráč pred
bránkou po prihrávke (modrej
čiary a pokračujú v clone a teč
v dvojici.*

*C4 - Na signál štartuje
štyria hráči, prvý hráč
z vlny zakončuje a pokračuje
v ÚHČJ pred bránkou
a to cloni a tečje
strelbu od modrej 2x
Radenie po vykonaní podľa
vyznačenia.*

Názov cvičenia: *Zdokonaľovanie ÚHČJ - Tečovanie, clon.* Popis cvičenia:



*C4 - Na signál štartuje
štyria hráči, prvý hráč
z vlny zakončuje a pokračuje
v ÚHČJ pred bránkou
a to cloni a tečje
strelbu od modrej 2x
Radenie po vykonaní podľa
vyznačenia.*

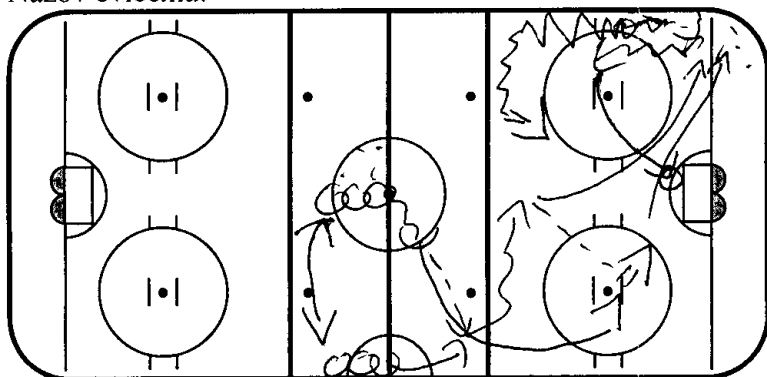
Po vyplnení prineste a odovzdajte pri prezentácii na doškološovacom seminári !!! Ďakujeme.

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

Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia zamerané na **ZDOKONALOVANIE HERNEJ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA – TEČOVANIE PUKU A CLONENIE (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!

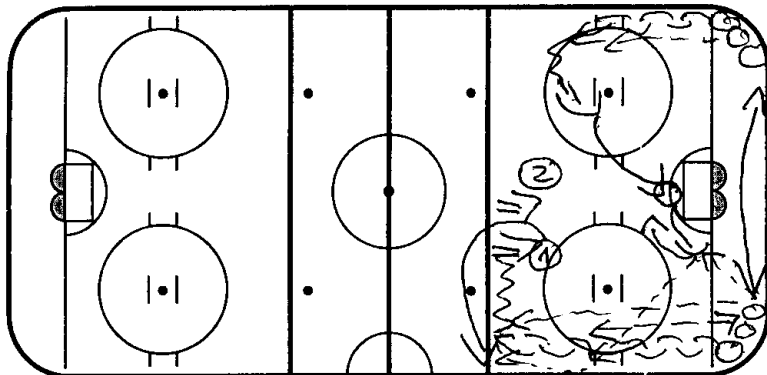
Názov cvičenia:



Popis cvičenia:

HRAČ V STREDOUOM KRUGU ZAHÁJI ČINNOSŤ PRIHRÁVKOU K MANTINELU A ZAKONČIA SITUÁCIU 2:0, ZAKONČUJÚCI HRAČ KORZUJE DO ROHU, POD NEHO SCHÄPRA PRIHRÁVAJÚCI HRAČ, POSŤAUA PRIHRÁVKU, KODĽUDE SITUÁCIU OBRÁTKU A STRIELA NA TEČ PRIHRÁVAJÚCEMU HRAČU

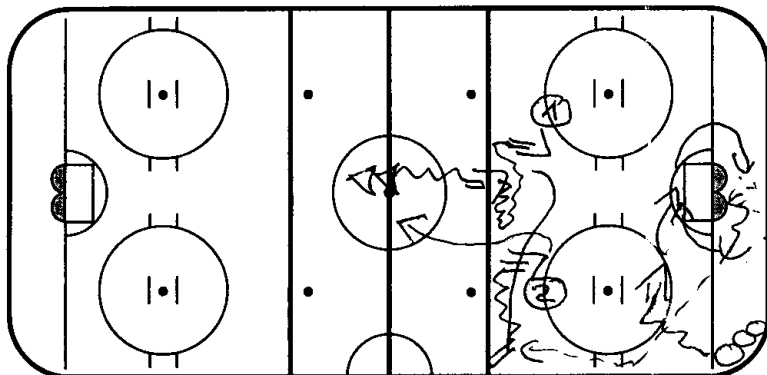
Názov cvičenia:



Popis cvičenia:

STRIEBA HRAČA Z ROHU A SEB MOUĚ POSTAVENIE NA TEČOVANIE, HRAČ Z DRUHÉHO ROHU SÚZASTNE POSŤAUA PUK A ODŤAHUJE SA PO KODREJ NA OS IHRISKA A STRIELA, HMEĎ ZATUÁRA TREŤINU PRI MANTINELE POSŤAUA PRIHRÁVKU A ZŤ STRIELA NA TEČOVANIE

Názov cvičenia:



Popis cvičenia:

STRIEBA ÚTOČIACEHO HRAČA Z ROHU A NÁSLEDNĚ TEČOVANIE STREDBY OBRÁTKU Z KODREJ. ÚTOČIACI HRAČ BERIE PUK OPOZA BRÁŤE A PRIHRÁVA OBRÁVKU, KTORĚ ZATUÁRA TREŤINU PRI MANTINELE, ODŤAHUJE SA A STRIELA OPAKOVANE NA TEČOVANIE.

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

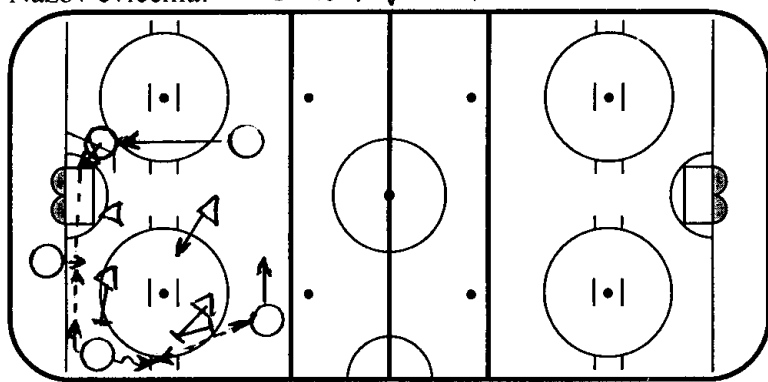
DOŠKOLOVACÍ SEMINÁR TRÉNEROV LADOVÉHO HOKEJA

SZLH - 10. 6. 2009

Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia zamerané na **ZDOKONALOVANIE HERNEJ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA – TEČOVANIE PUKU A CLONENIE (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!

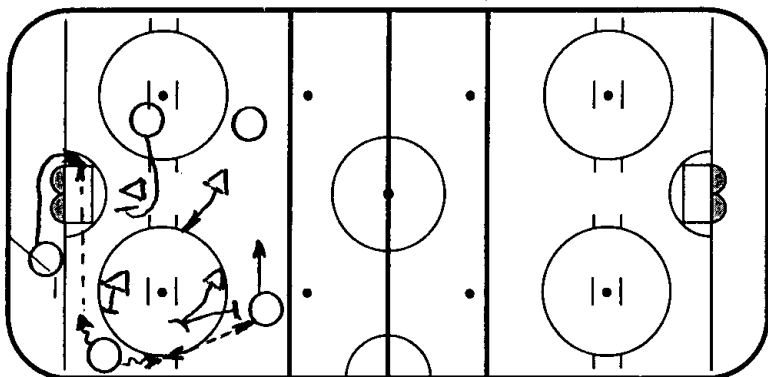
Názov cvičenia: Presilovka 5-4



Popis cvičenia:

- Tečovanie puku
- pravý obranca
 - musí byť ľavák
 - pohybuje sa v priestore na rohlade kruhu na vhadzovanie

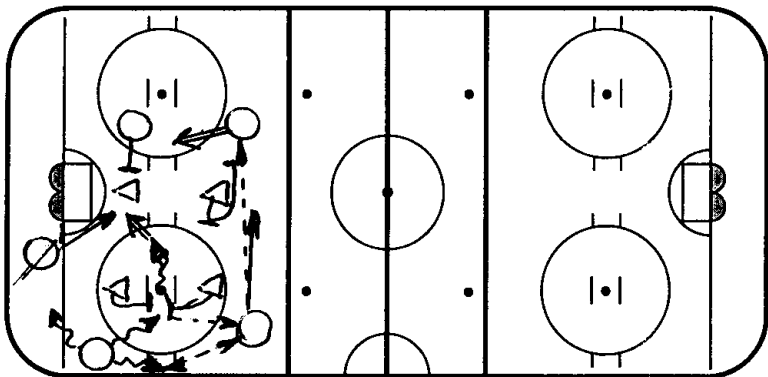
Názov cvičenia: Presilovka 5-4



Popis cvičenia:

- Tečovanie puku
- ľavý obranca
 - výhoda ľavák

Názov cvičenia: Presilovka 5-4



Popis cvičenia:

- Tečovanie puku a clonenie
- pravé krídlo
 - pohybuje sa v roľnom priestore blízko bránky obráničiek hráčov, čaká na príležitost od SÚ.

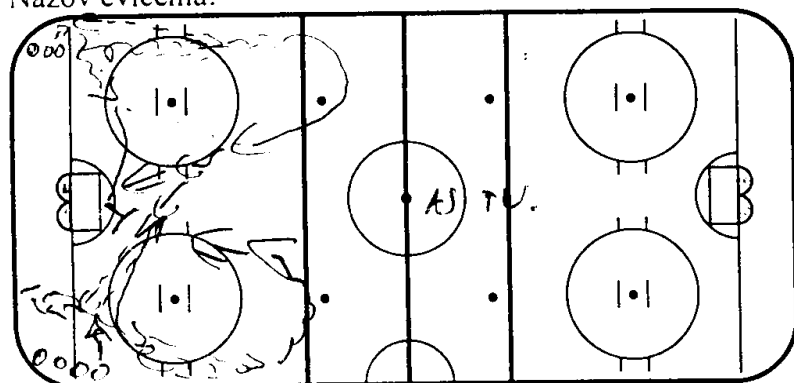
Po vyplnení prineste a odovzdajte pri prezentácii na doškološovacom seminári !!! Ďakujeme.

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

Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia zamerané na **ZDOKONALOVANIE HERNEJ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA – TEČOVANIE PUKU A CLONENIE (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!

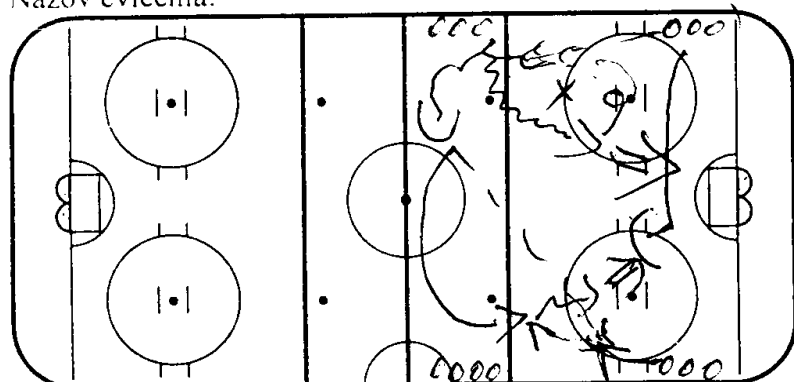
Názov cvičenia:



Popis cvičenia:

- HRÁČI SÚ ROZDELENÍ DO DVOCH SKUPÍN.
- 1.) HRÁČ KORČULUJE VZAD, SPRACOVÁVA PRÍHRÁVKU
 - 2.) VRÁTI HRÁČOVI KTORÝ PRÍHRÁVA, TEN NAKORČULUJE PRED BRÁNU A CLONI, ALEBO TEČUJE
 - 3.) HRÁČ NAKORČULUJE, PREBERÁ PRÍHRÁVKU A STRIELA
 - 4.) TO ISTÉ LEN Z DRUHEJ STRANY.

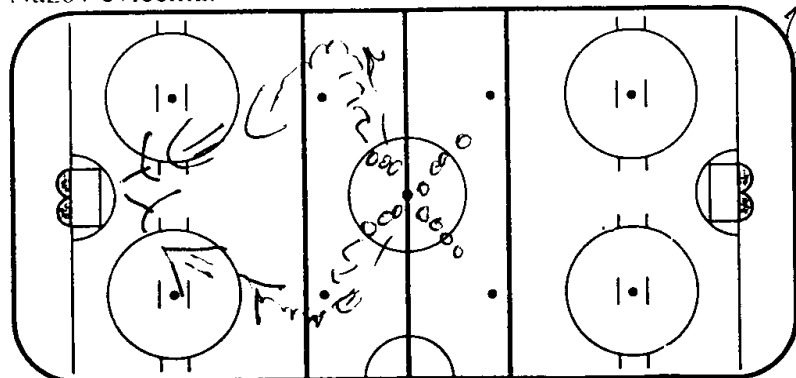
Názov cvičenia:



Popis cvičenia:

- 1.) HRÁČI SÚ ROZDELENÍ DO 4 SKUPÍN.
- 2.) VĚDY Z DRUHEJ STRANY POSTÁVA PRÍHRÁVKU A Z TEJ ISTEJ CLONI
 - 3.) LYHENA MIEST NA TEJ ISTEJ STRANE

Názov cvičenia:



Popis cvičenia:

- 1.) HRÁČI ZO STREDOVÉHO KRUHU SI NABIEHAJU NA PRÍHRÁVKU, HRÁČ KTORÝ STRIELA OSTAŤ NA CLONENIE A TEČOVANIE.

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

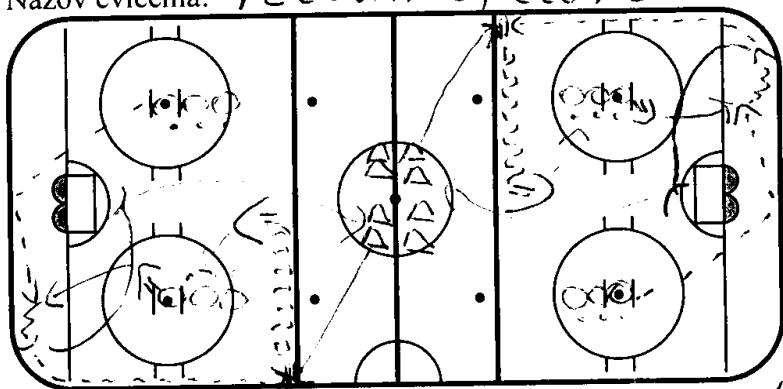
DOŠKOLOVACÍ SEMINÁR TRÉNEROV LADOVÉHO HOKEJA
SZLH - 10. 6. 2009

Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia zamerané na **ZDOKONALOVANIE HERNEJ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA – TEČOVANIE PUKU A CLONENIE (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!

HČS 1-0

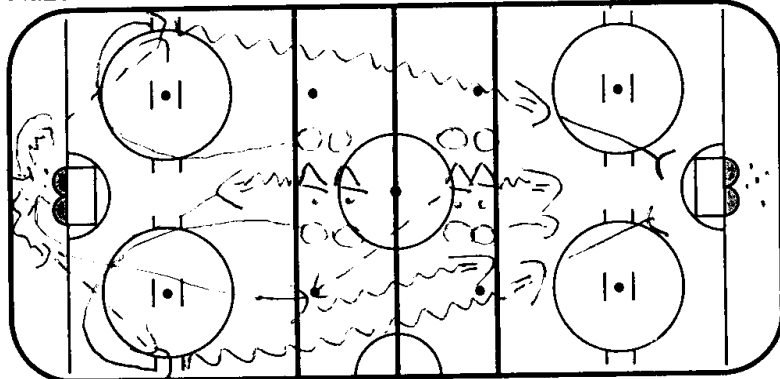
Názov cvičenia: **TEČOVANIE, CLONENIE**



Popis cvičenia:

CVIČENIE ZAČINA STRELOU
OÚTOČNIKA NA BRÁNU.
STRIELAJÚCI DOSTÁVA PRIHRÁVKU
OD ÚTOČNIKA Z DRuhej
STRANY A VYHRAZUJE POPRI
KANTINELE PUK, VTEDEY ŠTARTUJE
OBRANCA A ZACHYTÁVA PUK. ÚTOČNÍK
IDE TEČOVAŤ, CLONÍŤ. OBRANCA
VEDIE PUK K STREDOVEJ OSI V SAZDE
VZAD A STRIEČA. DŮRPAZ NA RÝCHLY
START ÚTOČNÍKA K BRÁNE. DŮRPAZ
OBRANCI NA VYHOBYNÝ PUK A ŠTART
K STREDOVEJ OSI.

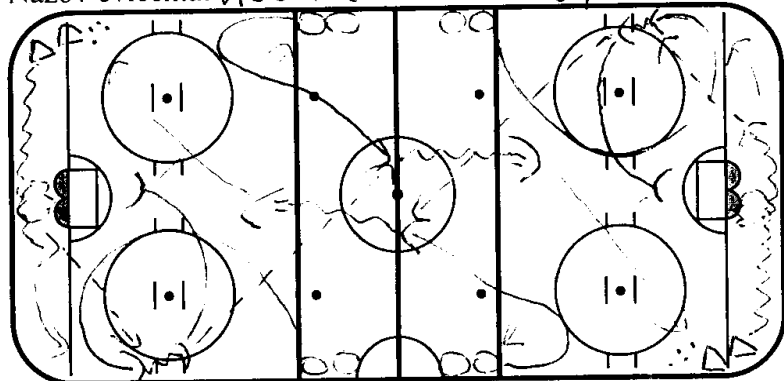
Názov cvičenia: **HČS 1-0 TEČOVANIE, CLONENIE**



Popis cvičenia:

CVIČENIE ZAČINA SÚČASNE Z OBECH
STRÁN. STRIEČA OBRANCA OD HOKEJ
ČIARY IDE ZABRÁNU PŘE PUK, ÚTOČ-
NÍK SI NAČASUJE POHYB DOSTÁVA PRIHRÁ-
VĚDENIE PUKU STRIEČA A IDE NA TEE.
OBRANCA HNEĎ ROZHRAVÁVA DRUHÉHO
ÚTOČNÍKOVÍ, KTORÝ SI NAČASUJE POHYB
DOSTÁVA PRIHRÁVKU, VEDENIE, STRELA
A IDE NA TEČOVANIE, CLONENIE. OBRANCA
PO DRUHÉJ ROZHRAVKE IDE STREDOŤ
DOSTÁVA PRIHRÁVKU ZO SICHYNT
A STRIEČA, HRÁCI SA TOČIA V TROJICI.

Názov cvičenia: **HČS 1-0 TEČOVANIE, CLONENIE**



Popis cvičenia:

CVIČENIE ZAČINA SÚČASNE Z OBECH
STRÁN. OBRANCA VEDENIE OBRAT
S PUKOM A PRIHRÁVA ÚTOČNÍKOVÍ, KTORÝ
SI NAČASUJE DO PRIESTORU
KANTINELE TEN PRIHRÁVA DRUHÉHO
ÚTOČNÍKOVÍ A IDE NA TEČOVANIE,
CLONENIE. DRUHÝ ÚTOČNÍK SI NA-
ČASUJE POHYB. PO PŘEBRANÍ
PRIHRÁVUKY VEDENIE PUKU, ZAKON-
ČENIE. DŮRPAZ NA PRIHRÁVUKU,
NAČASOVANIE, RÝCHLY ŠTART PŘE
BRÁNU.

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

BEĀNÁR ŽAN
MIK SP. N. VES

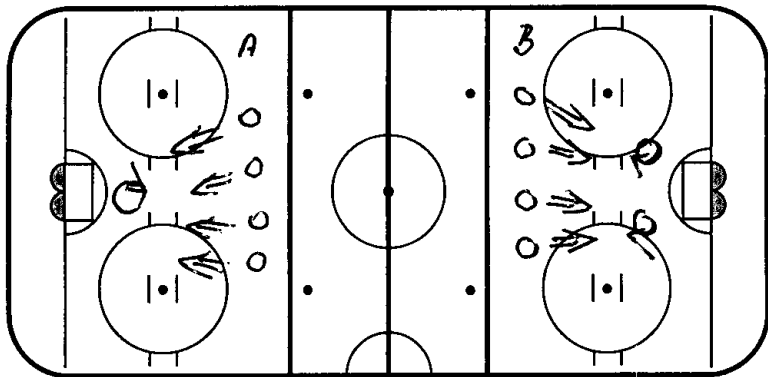
DOŠKOLOVACÍ SEMINÁR TRÉNEROV LADOVÉHO HOKEJA

SZLH - 10. 6. 2009

Na hokejové ihriska zaznačte vaše najobľúbenejšie cvičenia zamerané na **ZDOKONALOVANIE HERNEJ ČINNOSTI JEDNOTLIVCA – TEČOVANIE PUKU A CLONENIE (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: *TEČOVANIE PUKU*

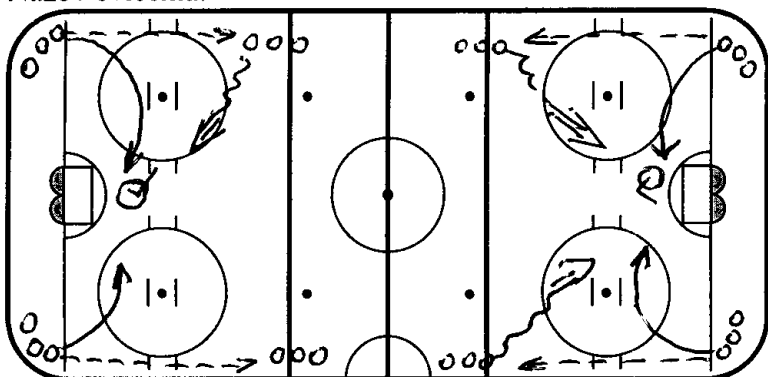


Popis cvičenia:

A) HRÁČI STRIEĽBA
JEDNA PO DRUHÉH,
HRÁČ PRED BRÁNOU
ČELIEM K STRIEĽBE SĚ
SHAZÍ ZMIEHIT SMER
PUKU - TEČOVANIE.

B) DVAJA HRÁČI - TEČ

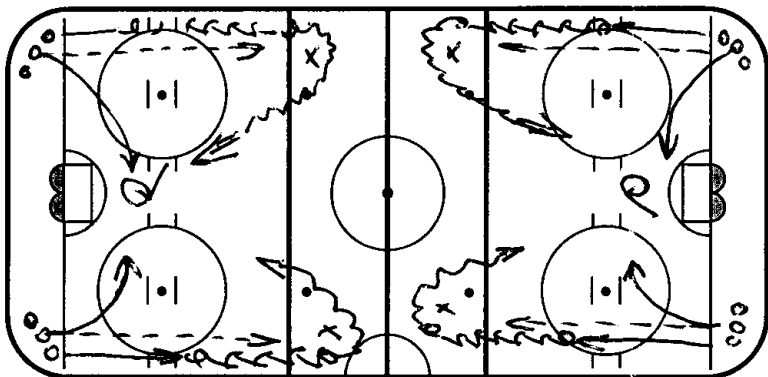
Názov cvičenia: *TEČOVANIE PUKU*



Popis cvičenia: HRÁČ HANRA

HA MDRU, OKAMŽITĚ
KORČULUJE PRED BRÁNOU
A SHAZÍ SĚ ZMIEHIT SMER
STREĽBY - TEČOVANIE,
OBE POLOVIHY, STRIEDAVO
Z ROHOV.

Názov cvičenia: *TEČOVANIE PUKU*



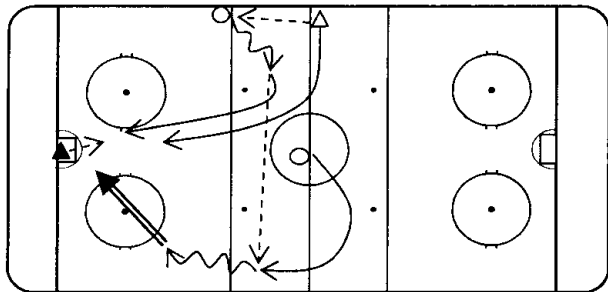
Popis cvičenia: HRÁČ VYKORČULUJE

BEZ PUKU OBRAZ DOŠTÁVA
HANRA OBRAZ DOŠTÁVA
VPRED STREĽBA, HRÁČ KTORÝ
HANRAVAL OKAMŽITĚ PRED
BRÁNOU - TEČ. UTMERENIA
HRÁČOV PO TEČOVANÍ.

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

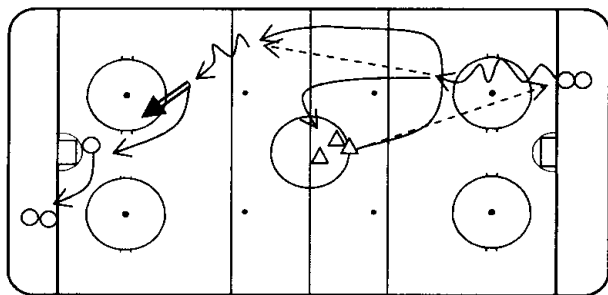
Doškoloňovací seminár trénerov ľadového hokeja SZLH 10.6.2009
Zdokonaľovanie HČJ - tečovanie a dorážanie puku

Dorážanie pod tlakom bekčekaera



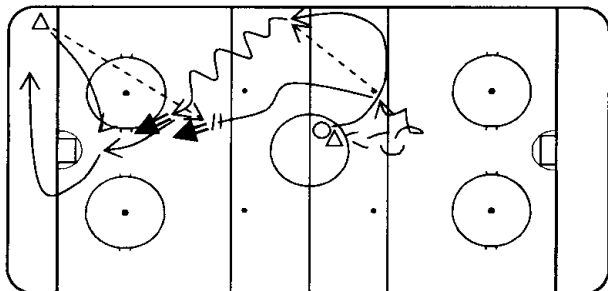
Začína bekčekaujúci hráč prihrávkou hráčovi na m.č. ten prihráva hráčovi k mantinelu a pokračuje v situácii 2:0 do teretiny na os ihriska, kde sa snaží doraziť vyrazený puk po strele hráča od mantinelu. Bekčekaer po prihrávke urobí ľah na brucho a dokorčuľováva situáciu 2:0 pričom sa snaží brániť hráča na osi ihriska
(ak brankár puk chytí, hráč na ose berie puk v rohu a rieši následnú situáciu 2:1 alebo 1:1 s bekčekaújącim)

Dorážanie v sit 1:1 pred bránou



Zahajuje hráč so stredú ihriska prihrávkou na hráča do rohu klziska, prihrávajúci nakorčuľováva k mantinelu a prijíma prihrávku pred m.č. vniká do pásma a zakončuje. Hráč pred bránou po strele bráni strelajúćemu v dorazení puku.

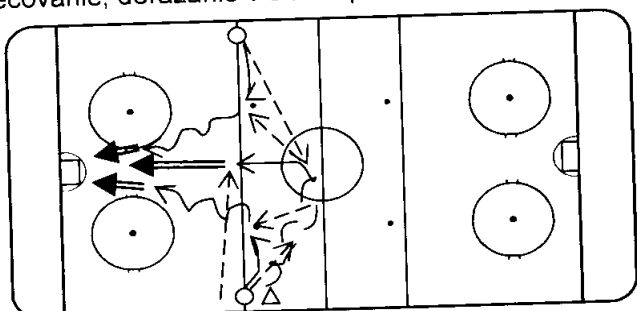
Tečovanie, dorážanie v sit 1:1 pred bránou



Hráč prijíma prihrávku v jazde vzad, prihrávajúci nakorčuľuje oblúkom k mantinelu, prijíma nahrávku zakončuje strelbou, pokračuje pred bránou dorážať a tečovať. Rozohrávajúci zastavuje na m.č. dostáva nahrávku z rohu klziska a strieľa na teč. Hráč z rohu po nahrávke korčuľuje pred bránou obsadiť hráča pred bránou. Tečujúci sa radí do rohu, brániaci a strelajúći hráč sa radia do stredového kruhu kde si menia úlohy.

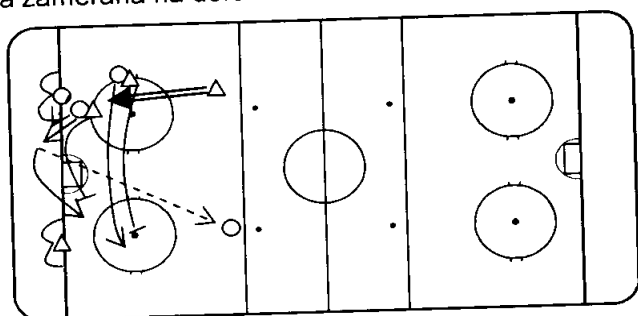
Doškoloovací seminár trénerov ľadového hokeja SZLH 10.6.2009
Zdokonaľovanie HČJ - tečovanie a dorážanie puku

Tečovanie, dorážanie v sit 1:1 pred bránou



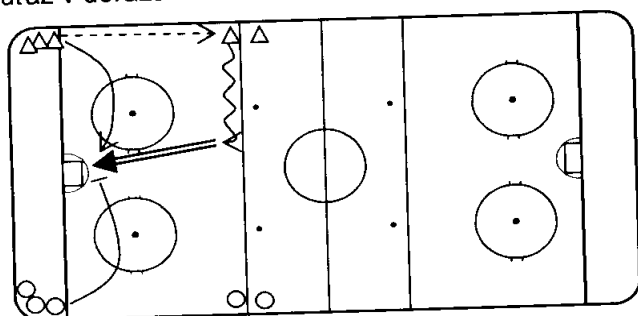
Začína O od mantinelu jazdou vzad-prijíma prihrávku od Ú1, ten nakorčuľuje oblúkom spracuje prihrávku zakončuje stáva sa hráčom tečujúcim strelu od Ú2, ktorý si vymenil prihrávku s O, Ú1 sa snaží cloniť B a tečovať a dorážať puk; Ú2 sa súčasne stáva brániacim hráčom - vzniká sit 1:1 pred bránou medzi tým dostáva O prihrávku od mantinelu na os po ktorej strieľa "na teč". po skončení hráči vykorčuľujú do východiskových pozícií ktoré si môžu meniť.

Hra zameraná na dorážanie a tečovanie



A družstvo začína strelbou na bránu; pred bránou sit 2:2 (3:3;4:4) hráči A družstva sa snažia tečovať alebo doraziť puk B družstvo bráni. Ak padne gól tréner dáva útočiacemu O ďalší puk. Ak gól nepadne ani z dorážky a zmocnia sa ho hráči útočiaceho družstva prihrávajú svojmu obrancovi ktorý znovu strieľa. Ak sa puku zmocnia hráči B družstva (brániaci) prihrávajú svojmu O na m.č. a celá hra sa presúva pred súperovu bránu kde sa B družstvo stáva útočiacim družstvom. Ak puk chyti brankár rozohráva svojmu družstvu.

Súťaž v dorážaní a tečovaní



Hrajú päťky proti sebe. Hráč z rohu prihráva O na m.č. k mantinelu, ten vedie puk na os a strieľa na bránu. Hráč ktorý prihrával z rohu korčuľuje pred bránu tečovať a dorážať vystrelený puk. Z druhého družstva korčuľuje hráč z rohu pred bránu brániť hráča pred bránou. Ak padne gól družstvo prihráva druhú prihrávku O na os. Ak gól nepadne, prihrávajú hráči z brániaceho družstva svojmu O na m.č.; hráč ktorý bránil tečuje a doráža puk od svojho O a druhé družstvo vysiela z rohu brániaceho hráča. Vyhráva päťka, ktorá v stanovenom čase dosiahne viac gólov. Výmena strán