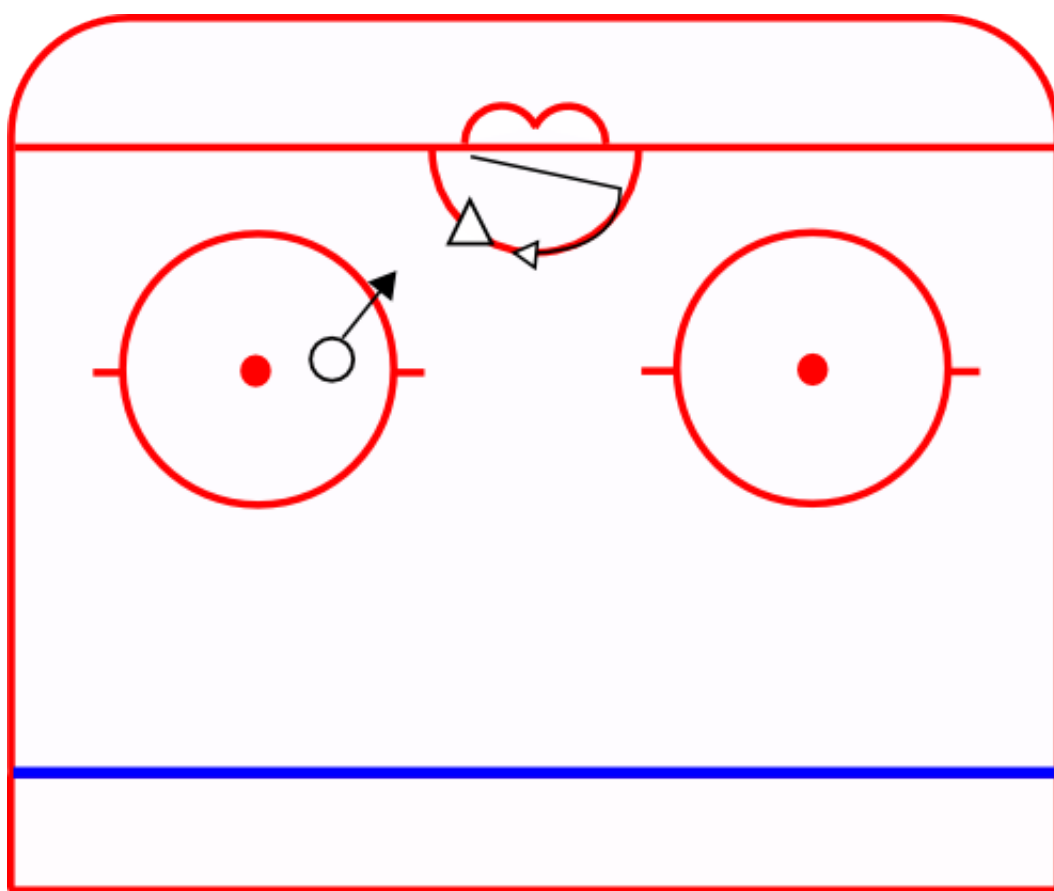


Chtání střely na tělo



Popis:

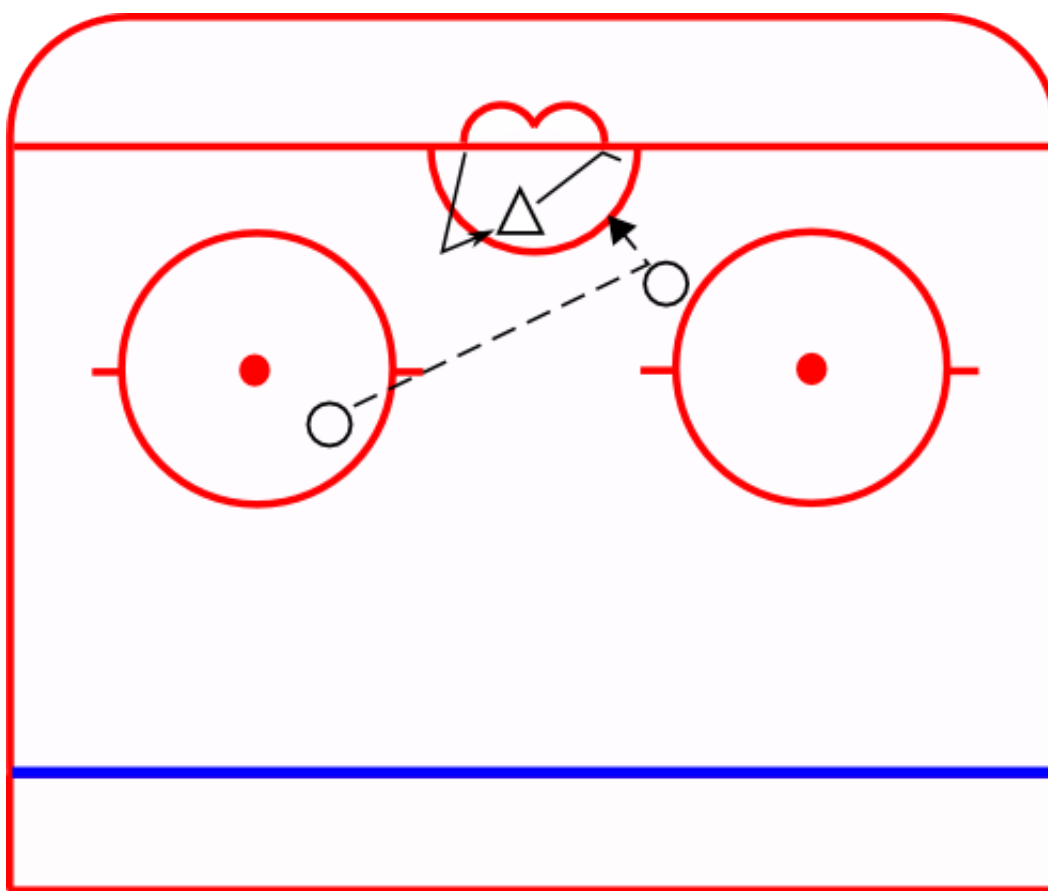
vybruslit téčkem napříč brankovištěm, po obvodu brankovitě úkroky stranou a chytit střelu na tělo

Klíčové body:

- dynamický odraz z celé vnitřní hrany odrazové brusle
- při úkrocích stranou buď stále v základním postoji a drž hůl na ledě
- při střele stůj kolmo proti kotouči
- přikryj lapačkou kotouč na tělo, ale hůl je na ledě

Počet hráčů: 1

Skluz



Popis:

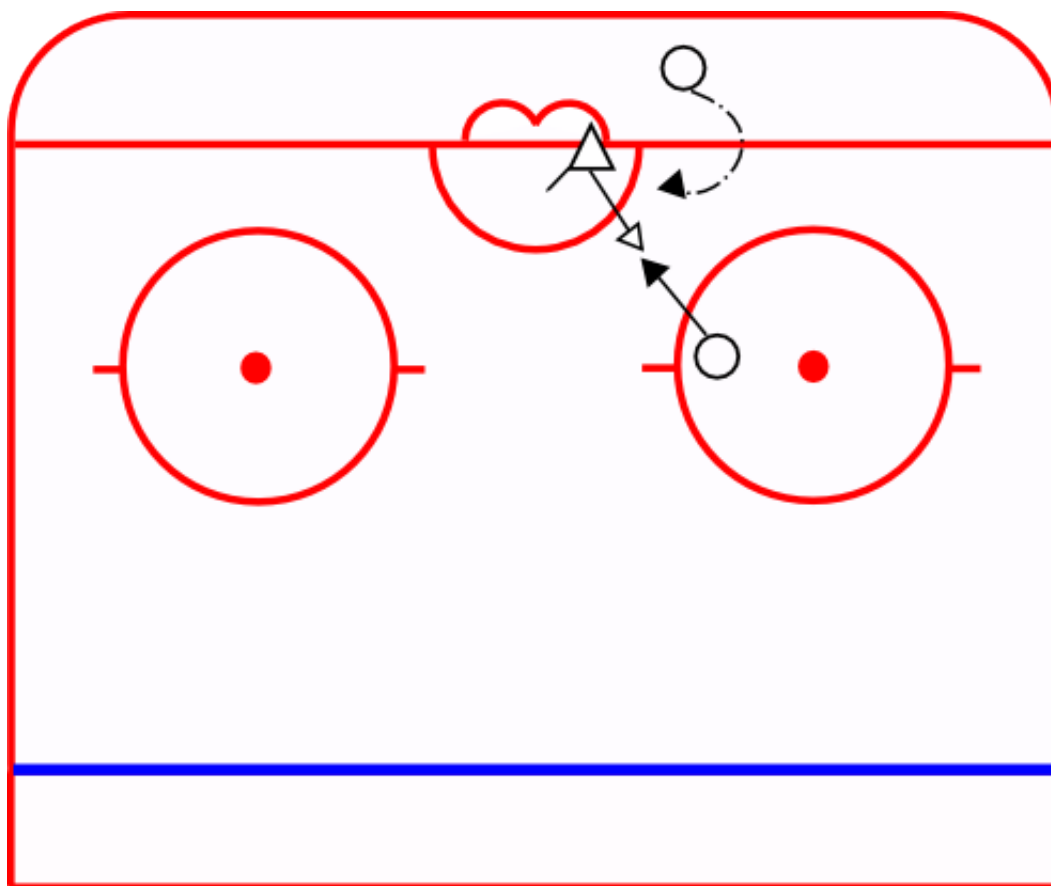
vybruslit téčkem na brankoviště a chytit střelu skluzem

Klíčové body:

- základní postoj u tyče
- brzda vnitřní nohou
- mírný pohyb vzad
- periferně zjisti postavení hráče u tyče
- kopíruj holí přihrávku
- natoč ramena do směru přihrávky
- při skluzu měj chrániče kolmo proti kotouči

Počet hráčů: 2

Hra za brankou – poklek



Popis:

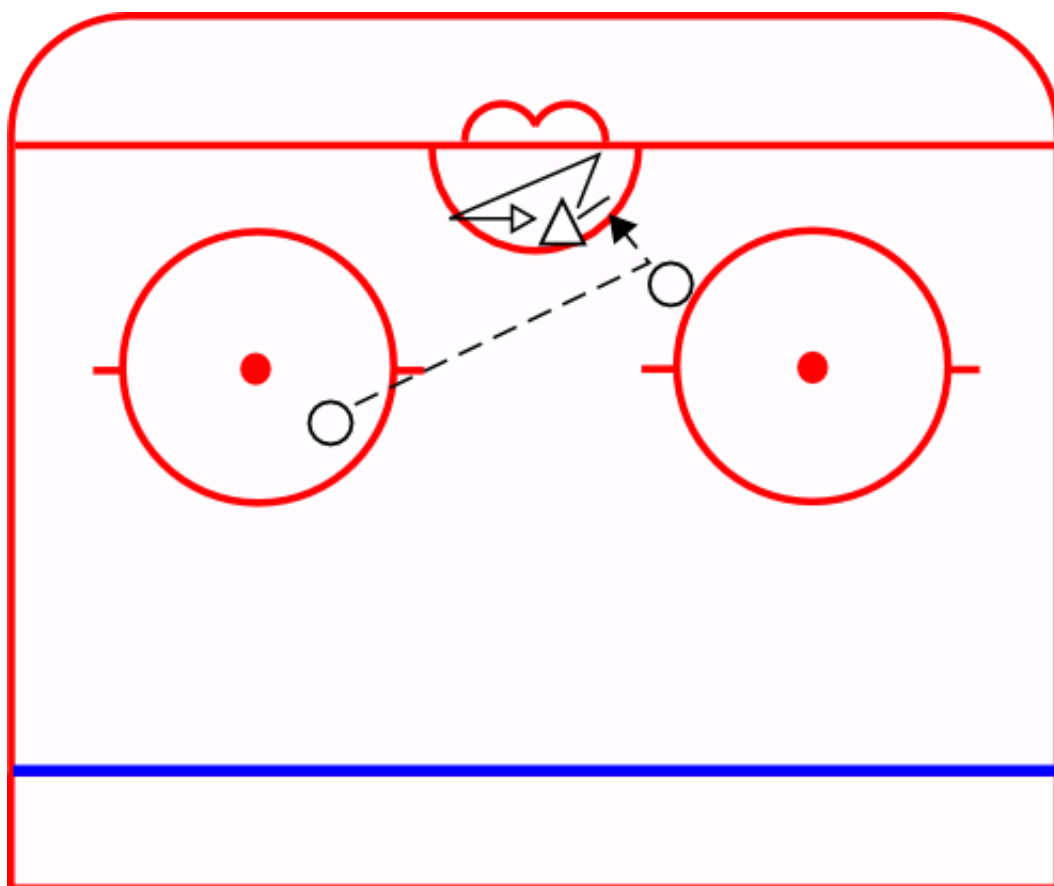
hráč vyjíždí zpoza branky, po krátké klíčce zakončuje mezi nohy, poklek u tyče slide na brankoviště, výměna nohou a poklek proti dorážce

Klíčové body:

- při pokleku buď kolmo proti kotouči
- při pokleku z lapačkové strany použij „příložník“
- sleduj vyražený kotouč za branku

Počet hráčů: 3

Slide



Popis:

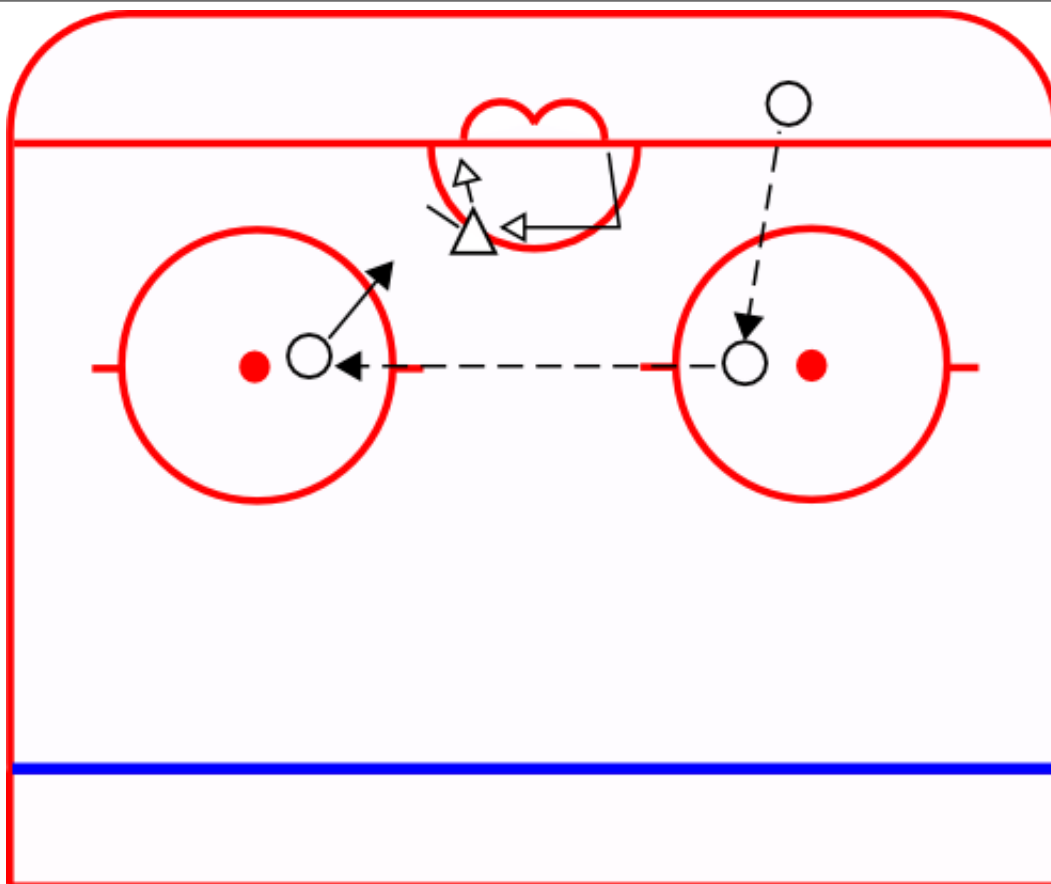
vybruslit téčkem na brankoviště a chytit střelu sklouznutým polorozklem

Klíčové body:

- základní postoj u tyče
- dynamický odraz z celé vnitřní hrany odrazové brusle
- mírný pohyb vzad
- periferně zjistí postavení hráče u tyče
- kopíruj holí přihrávku
- natoč ramena do směru přihrávky
- při sklouznutém polorozklemu buď kolmo proti kotouči

Počet hráčů: 2

Střela po ledě – pivot



Popis:

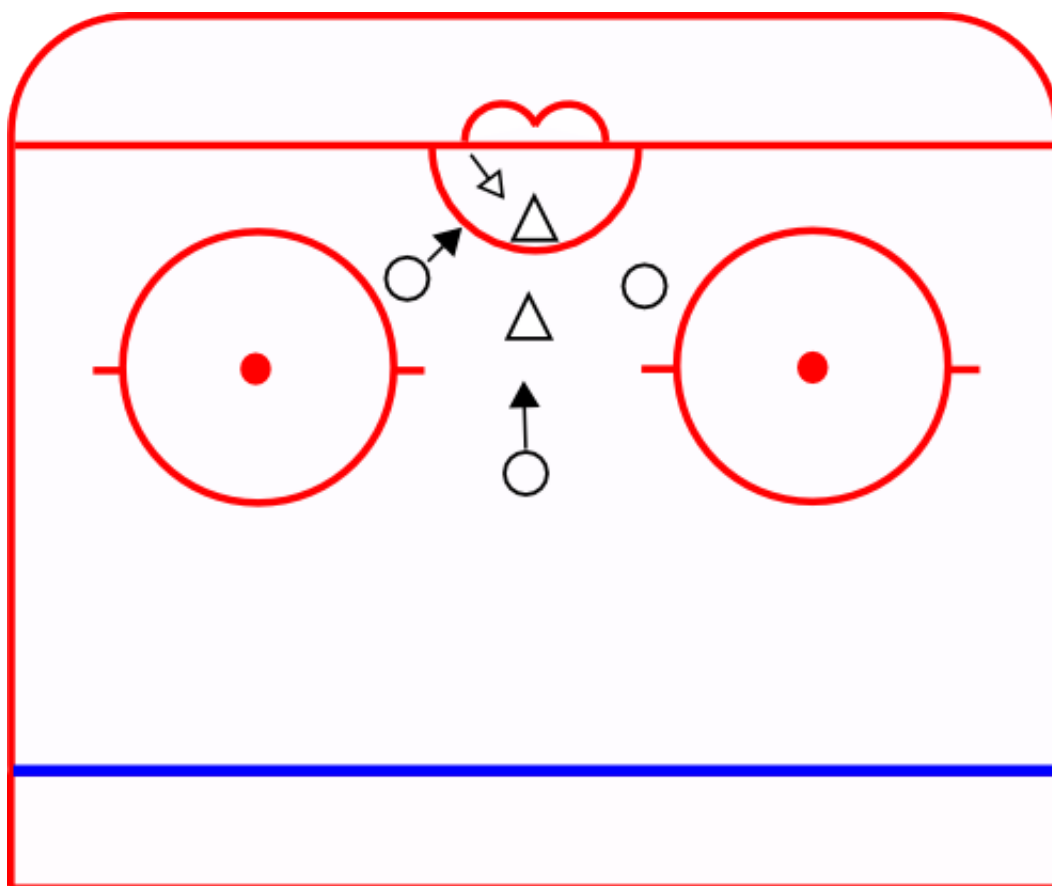
vybruslit téčkem na brankoviště a pak do strany, polorozklek, pivot, tyč

Klíčové body:

- základní postoj u tyče
- kopíruj holí přihrávky
- při střele buď kolmo proti kotouči
- snaž se vyrazit střelu holí do strany
- sleduj očima vyražený kotouč
- natoč ramena do směru vyraženého kotouče
- pivot

Počet hráčů: 2

Clonění



Popis:

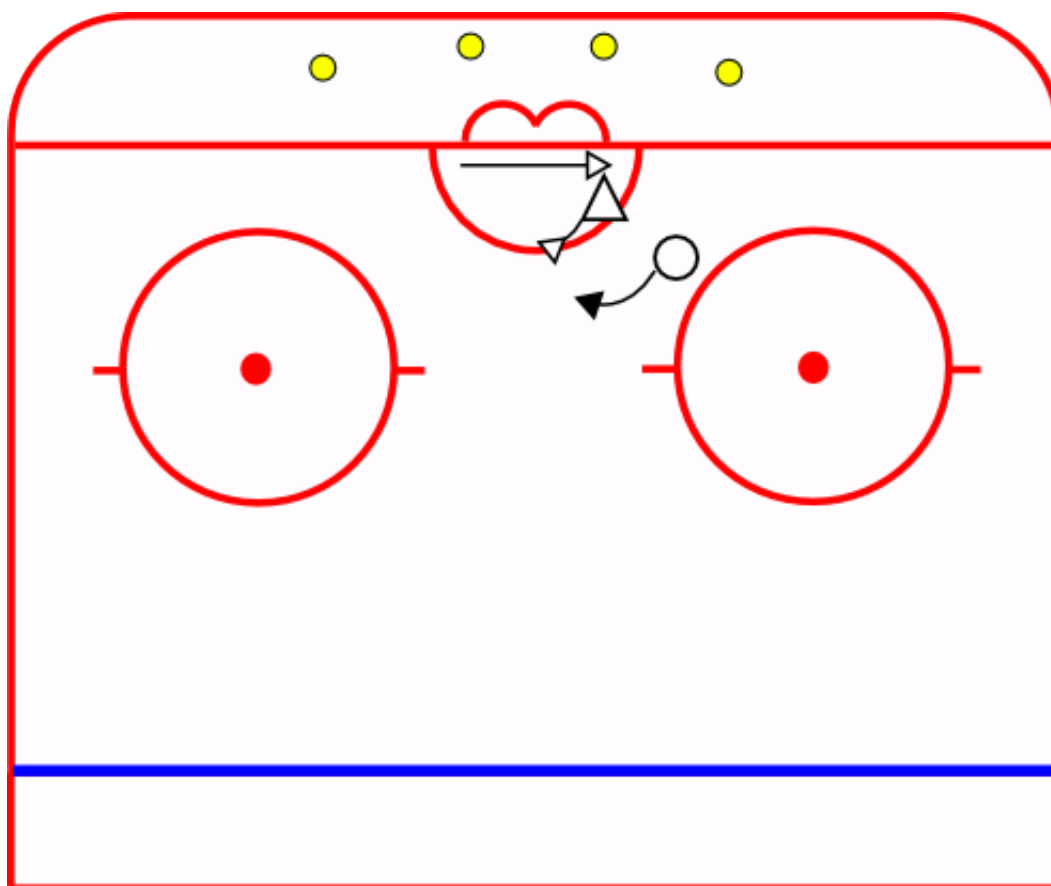
základní postoj na brankoviště a chytat střelu přes cloněcího hráče, vyražený kotouč dva hráči doráží

Klíčové body:

- dynamický odraz z celé vnitřní hrany odrazové brusle
- při střele stůj kolmo proti kotouči
- vykloň hlavu stranou a hledej kotouč
- reaguj na opakovanou střelu

Počet hráčů: 3

Hra za brankou - „krab“



Popis:

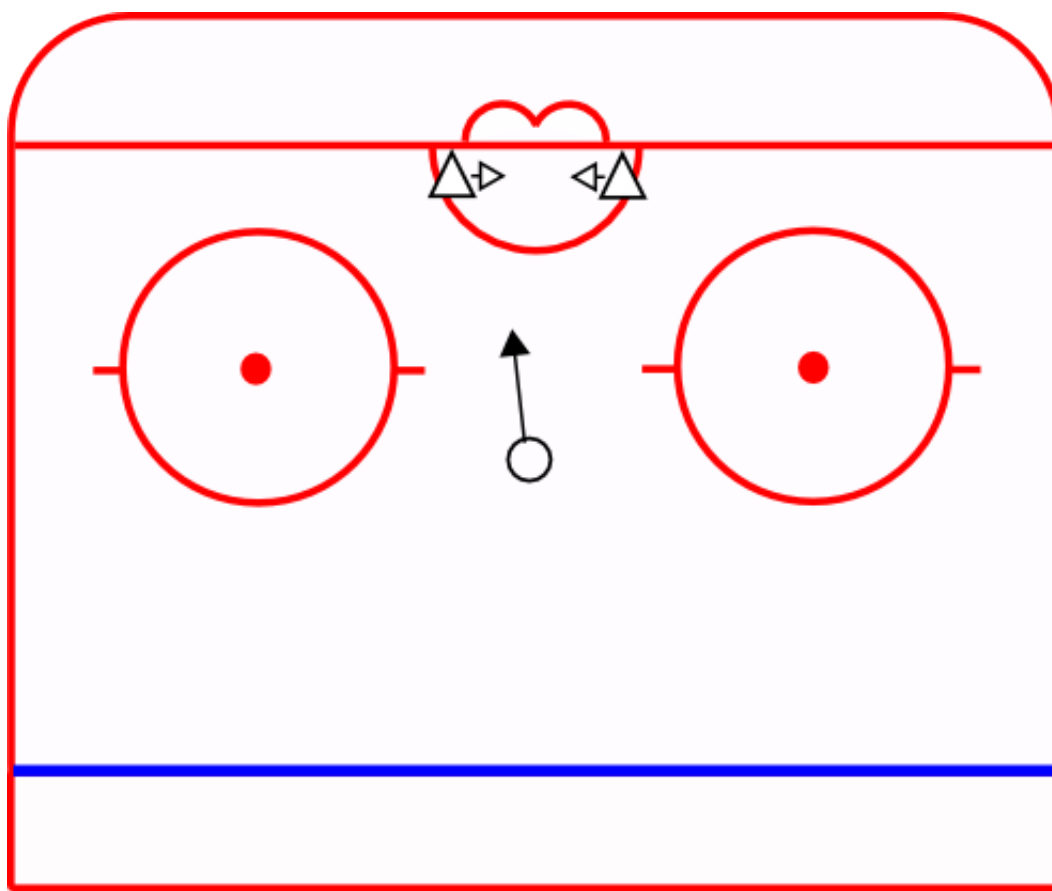
přesuň se úkrokem tyč – tyč 4 fáze, krabice na brankovišti, krab (přísuny po chráničích) proti střelci

Klíčové body:

- sleduj body za brankou
- periferně zjisti postavení a držení hole hráče před brankou
- při střele buď kolmo proti kotouči
- měj lokty u těla a hůl na ledě

Počet hráčů: 2

Cvičení na reakci



Popis:

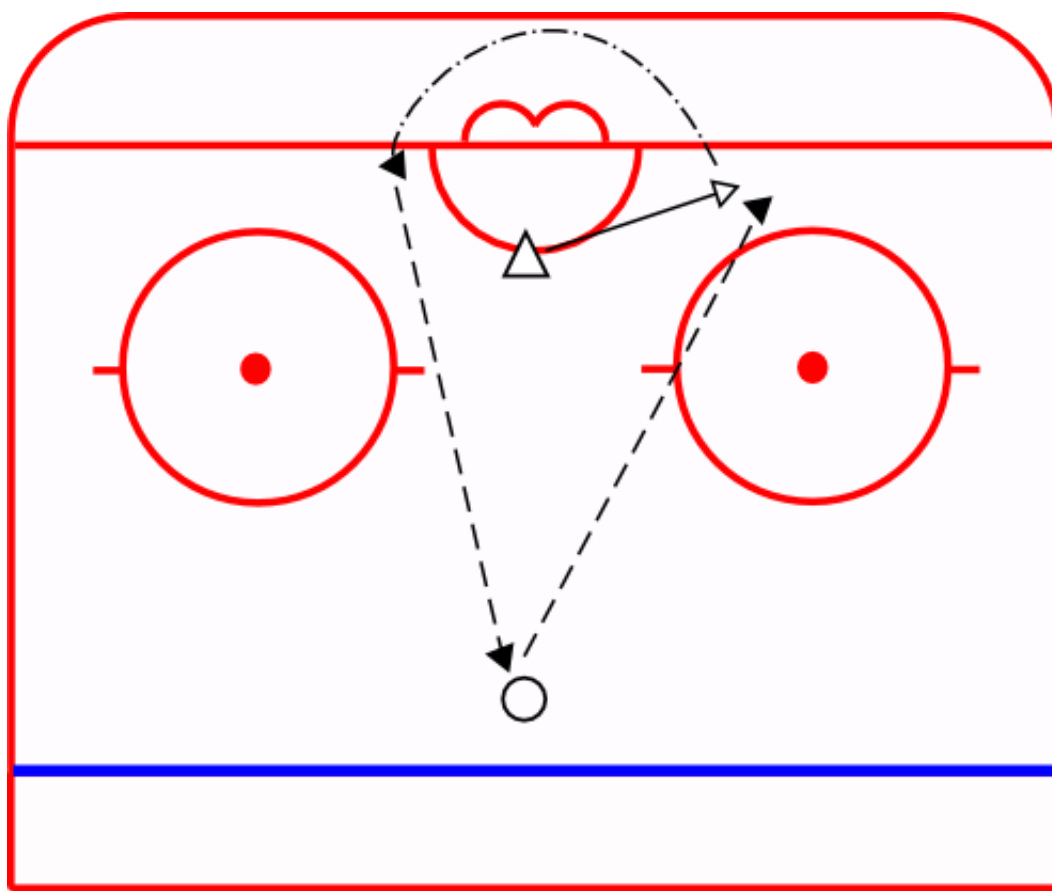
dva brankáři, střelec střílí střídavě směrem mezi tyč a brankáře, ten si pokrývá volný prostor, brankář na kterého nejde střela a reaguje má minusové body jedna série na ruce, druhá po ledě

Klíčové body:

- soustředí se na vystřelený kotouč
- odhadni podle čepele hole směr střely

Počet hráčů: 2

Hra holí



Popis:

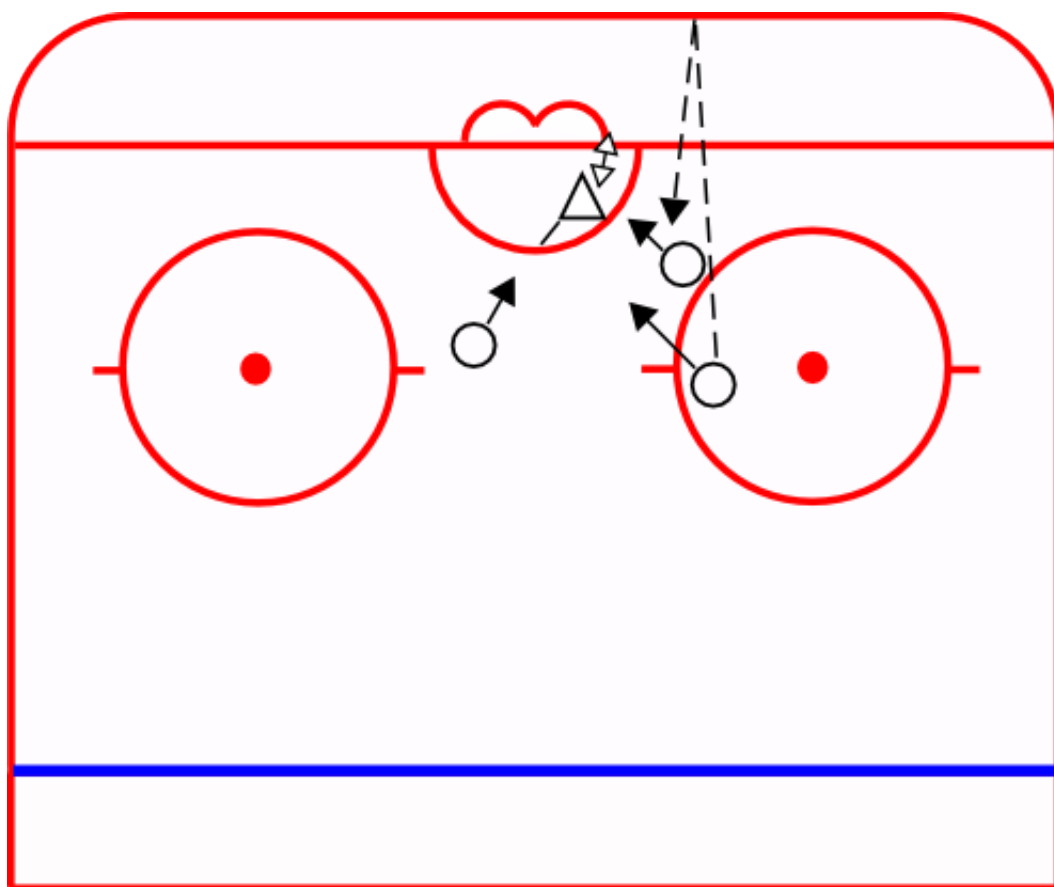
základní postoj na brankovišti, v pokleku chytit nataženou holí nahozený kotouč
vybruslit s kotoučem za branku, přihrávka zpět

Klíčové body:

- při pokleku udrž rovnováhu
- vysuň co nejdál hůl
- buď stále čelem do hry
- dribluj s holí v obou rukách

Počet hráčů: 1

Opakovaná střela



Popis:

vybruslit téčkem na brankoviště, polorozklek, pivot, slide, nebo reagovat na odražený kotouč od mantinelu hráči před brankou doráží

Klíčové body:

- základní postoj u tyče
- při střele buď kolmo proti kotouči
- snaž se vyrazit střelu holí do strany
- sleduj očima vyražený kotouč
- natoč ramena do směru vyraženého kotouče
- vztyk levou nohou
- dynamický odraz z celé vnitřní hrany odrazové brusle
- sklouznutý polorozklek proti dorážce

Počet hráčů: 3