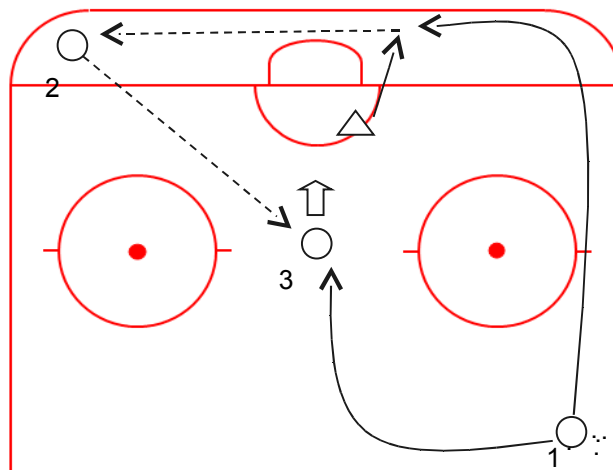


Hra holí

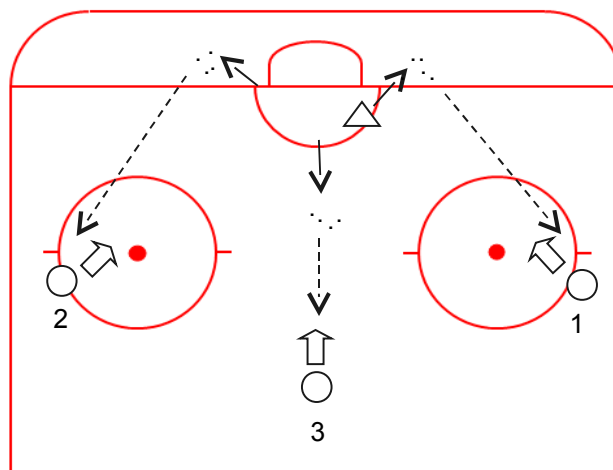
1. Cvičení

Hráč č.1 vystřelí puk podle mantinelu, který brankář zastaví a rozehraje puk hráčovi č.2 stojícímu v rohu hřiště. Ten přihrává do prostoru mezi kruhy, kde si nabruslí hráč č.1, který střílí na branku. Brankář je v základním postoji u tyče. Od tyče bruslí za bránu, přihrává kotouč a co nejrychleji se vrací zpět do branky, kde je připraven střelu od hráče č.1 chytit, nebo vyrazit do rohu hřiště. Cvičení děláme i z druhé strany.



2. Cvičení

Brankář ze základního postavení u tyče vybruslí za branku a rozehraje kotouč hráčovi č.1, který vystřelí na branku. Brankář se co nejrychleji přemístí zpět do brankoviště. a střelu chytá, nebo vyráží do rohu hřiště. Tu samou činnost brankář vykonává i při rozehraní puku hráčovi č.2 a hráčovi č.3



3. Cvičení

Brankář přihrává o mantinel puk hráčovi č.1, který dále přihrává hráčovi č.2. Ten rovnou z přihrávky střílí k bližší tyči brány. Brankář je v základním postavení na úrovni brankoviště, po přihrávce se přemísťuje současně s přihrávaným kotoučem a střelu chytá rozklekem, polorozklekem, nebo skluzem. Cvičení děláme na obě strany.

