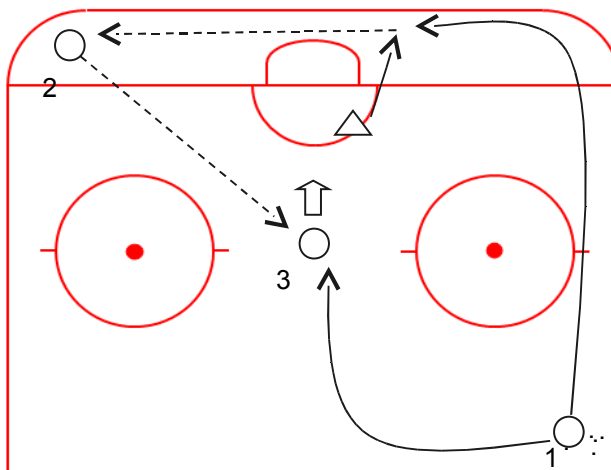


Hra holí – rozehrání

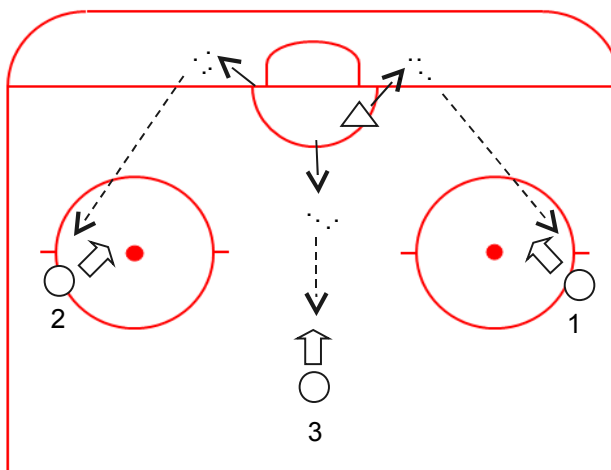
1. Cvičení

Hráč č.1 vystřelí puk podle mantinelu, který brankář zastaví a rozehraje puk hráči 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.



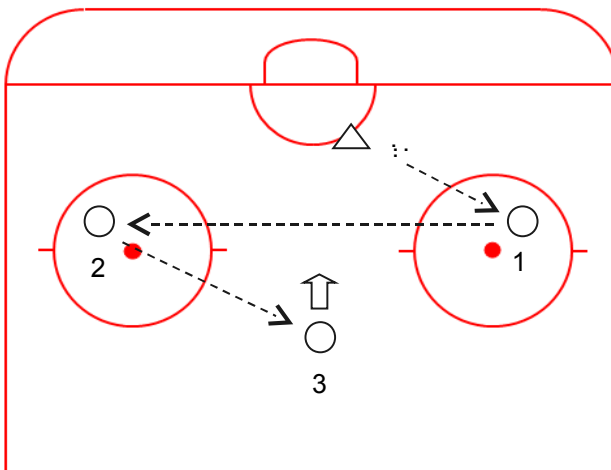
2. Cvičení

Brankář ze základního postavení u tyče vybruslí za branku a rozehraje kotouč hráči 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 rozehrání puku hráči č.2 a hráči č.3



3. Cvičení

Brankář přihrává kotouč hráči č.1, který dále přihrává hráči č.2 a ten hráči č.3. Ten střílí libovolnou střelou na branku. Brankář je v základním postavení na úrovni brankoviště, po přihrávce se přemísťuje současně s přihrávaným kotoučem a střelu chytá nebo vyráží do rohu hřiště. Cvičení děláme na obě strany.

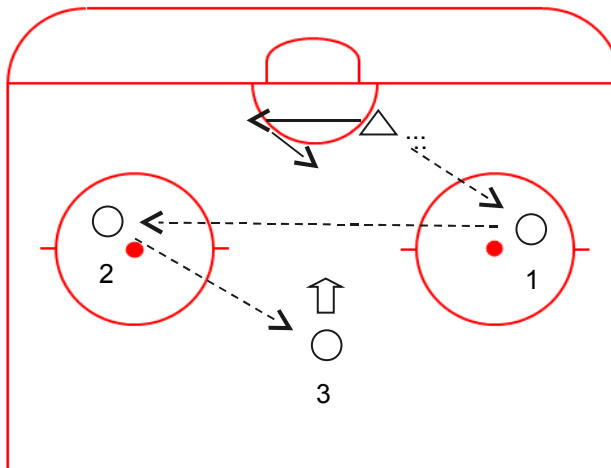


Hra holí – rozehrání

4. Cvičení

Brankář přihrává puk hráči č.1, který dále přihrává hráči č.2 a ten hráči č.3, který střílí libovolnou střelou na branku.

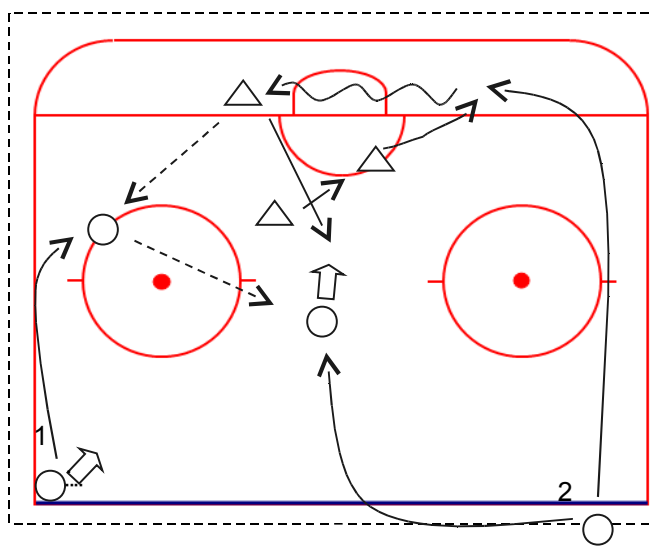
Brankář je v základním postavení na úrovni brankoviště, po přihrávce se přemísťuje současně s přihrávaným kotoučem a střelu chytá, nebo vyráží do rohu hřiště. Cvičení děláme na obě strany.



5. Cvičení

Hráč č.1 z postavení u mantinelu na úrovni modré čáry střílí na branku a bruslí do rohu hřiště. Hráč č.2 nastřeluje kotouč podél mantinelu. Brankář po chycení první střely zastavuje nastřelený kotouč, rozehrává ho na hráče č.1 a co nejdříve se vrací zpět do branky. Hráč č.1 přihrává hráči č.2, který si nabruslí mezi kruhy a střílí na branku. Brankář se snaží na úrovni brankoviště kotouč chytit nebo vyrážet do rohu.

Cvičení děláme na obě strany.



6. Cvičení

