

Trénink led - 1

Rozbruslení 1. část

- Bruslení přes celé hřiště 4x
- Bruslení na kruh a zpět na brankovou(zabrzdit jednou nohou otočit hlavu a zpět) 4x
- C-cuts na modrou a pozadu (zabrzdit v brank. postavení) 2x
- 2 step ve stoje na modrou a zpět (dvojkrok a zpět do základního postavení) 2x
- 2 step rozklek lapačka 2x
- 2step rozklek vyrážačka 2x
- T-pushe branková ,modrá(t-push + zabrzdit)1x
- T-pushe zády branková, modrá 1x
- T-pushe s rozklekem (rozklek +t -push do strany(zvedat správnou nohou)1x
- T-pushe s rozklekem zády1x
- Slide+ nahoru branková ,modrá(čelem k mantinelu)2x
- Rozklek + slide branková ,modrá(odraz hranou brusle a vstát)2x
- Slide ze základního postoje + jeden odraz z hrany brusle a vstát do zákl. postoje 2x
- Slide ze základního postoje + dva odrazy z hrany brusle a vstát do zákl. postoje 2x
- Strečink

Bruslení 2. část

rozmístění brankářů: na modrou, červenou, modrou, vrchol kruhů

- Test skákání 5x (skok + doskočit do zákl. postoje, nohy co nejvíc u sebe)
- Rozklek + Hybrid lapačka + vstát + skok 3x (agresivní rozklek +zvedání jedné nohy v rozkleku)
- Rozklek + Hybrid vyrážačka + vstát + skok 3x
- Rozklek + Hybrid s rotací vpravo + vstát + skok 2x dokola
- Rozklek + Hybrid s rotací vlevo + vstát + skok 2x dokola
- Rozklek + Hybrid lapačka s rotací + t-push do zákl. postoje 2x dokola (postupně na písknutí)
- Rozklek + Hybrid vyrážačka s rotací+ t-push do zákl. postoje 2x dokola(postupně na písknutí)

- Rozklek + Hybrid s rotací+ t- push do zákl. postoje 2x na každou stranu v zápasové rychlosti 1x písknutí (každá strana 4x písknutí)
- Dvojkrok do strany + rozklek + slide do strany + dvojkrok 4x každá strana

Hra holí – kužel 3. část

- Na místě ze strany na stranu(bekhend ,forhend)3x každá strana
- Objíždění s pukem kolem kuželu vpřed a vzad 3x každá strana
- Nahrávka trenérovi + bruslení kolem kužele+ trenér si nechává puk u sebe 3x každá strana
- Trenér nahrává po ledě + brankář z první nahrává zpět trenérovi+ objíždí kužel 3xkaždá strana
- V jízdě z první trenérovi +objíždí kužel 3x strana
- Golfem po ledě + brankář zpracuje + nahraje + objíždí kužel 3x každá strana
- Tahem do lapačky + brankář zpracuje + nahraje + objíždí kužel 3xkaždá strana

Branky 4. část

rozdělení do třech skupin (jedna skupina branky, druhá odpočívá, třetí bruslí viz bruslení 2.část)

1.Skupina branky

- Levá tyčka zákl. postoj + hybrid na písknutí dolu, na druhé nahoru 5x
- Levá tyčka zákl. postoj + hybrid na jedno písknutí 5x
- Levá tyčka zákl. postoj + hybrid + t-push do středu brankoviště + t-push zpět k levé tyči (každý pohyb na písknutí)5x
- Levá tyčka zákl. postoj + hybrid + t-push do středu brankoviště +t -push zpět k levé tyči na jedno písknutí 5x
- Levá tyčka zákl. postoj + hybrid + t-push do středu brankoviště + rozklek + t-push zpět k té samé tyči (každý pohyb na písknutí)5x
- Levá tyčka zákl. postoj + hybrid + t-push do středu brankoviště + rozklek + t-push zpět k té samé tyči na jedno písknutí 5x
- Levá tyčka zákl. postoj + hybrid + t-push do středu brankoviště + rozklek + t-push k pravé tyči (každý pohyb na písknutí) 5x
- Levá tyčka zákl. postoj + hybrid + t-push do středu brankoviště + rozklek + t-push k pravé tyči na jedno písknutí 5x
- Pravá tyčka zákl. postoj + hybrid na písknutí dolu, na druhé nahoru 5x
- Pravá tyčka zákl. postoj + hybrid na jedno písknutí 5x

- **Pravá tyčka zákl. postoj + hybrid + t-push do středu brankoviště + t-push zpět k pravé tyči (každý pohyb na písknutí) 5x**
- **Pravá tyčka zákl. postoj + hybrid + t-push do středu brankoviště + t-push zpět k pravé tyči na jedno písknutí 5x**
- **Pravá tyčka zákl. postoj + hybrid + t-push do středu brankoviště + rozklek + t -push zpět k té samé tyči (každý pohyb na písknutí) 5x**
- **Pravá tyčka zákl. postoj + hybrid + t-push do středu brankoviště + rozklek + t-push zpět k té samé tyči na jedno písknutí 5x**
- **Pravá tyčka zákl. postoj + hybrid + t -push do středu brankoviště + rozklek + t-push k levé tyči (každý pohyb na písknutí)5x**
- **Pravá tyčka zákl. postoj + hybrid + t-push do středu brankoviště + rozklek + t-push k levé tyči na jedno písknutí 5x**