

# Koncepce přípravy brankářů

## Mladší, Starší dorost a Junioři

- před tréninkem (flexibilita, dynamická rozcvička, tenisáky)
- po tréninku (rychlost, koordinace, reakce, síla, flexibilita, stabilita)
- technika chytání()
- 1x v týdnu brankařský trénink led
- 1x v týdnu brankařský specialní trénink sucho
- skatemil
- ukázky videa()
- skauting brankářů (ročníků pro ml.dorost)
- statistiky
- zavést pravidlo 5s. na dohrání a sledování kotouče
- cvičení na součinnost brankář - obránce
- rychlostní a dynamické cvičení v tréninku
- speciální cvičení pro brankáře (rozcvička)

## Zaměření tréninků

- zákroky ve stoje
- správné provedení zákroku
- zákroky v pohybu
- poziční zákroky v pohybu
- pohyb v brankovišti při powerplay
- trénink clonění před brankářem
- dohrávání kotouče
- kontrola dorážek a přemístění do pozice proti kotouči
- pohyb a poziční hra v brankovišti
- hloubka a vzdálenost v brankovišti
- hra mezi tyčema branky
- taktika a transition
- čtení hry
- součinnost brankář - obránce (komunikace)
- hra za brankou (komunikace)
- hra holí
- dbát důraz na základní zákroky (držení rukou a postoj)
- rozpoznat situace kdy jít dolu na střelu (zóny)
- zdokonalovat hru při dorážce
- sledování kotouče po celou dobu zápasu
- trénink očí
- správné vykrývání úhlů
- akční zákroky proti puku
- reakční cvičení na ledě
- cvičení při změně směru puku (tečované puky)
- hra v protipohybu

## Junioři

- viz .mladší a starší dorost
- možnost tréninku s "A" mužstvem
- rozbory videa (pokud možné)

## Různé

- trénink ve vodě
- trampolína
- zpracování videa pro brankáře a trenéry
- využití pukometu
- trénink očí
- cvičení na bruslení v brankovišti a vykrytí úhlů viz přílohy
- tréniky koncentrace (MP3, segmenty hry, situační hra)