

Koncepce přípravy brankářů

Přípravka

- možnost využití klubové výstroje
- 2-3x v týdnu trénovat v brankařské výstroji
- rozvíjet základy bruslení (technika bruslení)
- rozvíjení obratnosti
- učit základní postoj a správné držení rukou
- akční pohyblivost (jízda vpřed, vzad, přesun tyčka - tyčka)
- první zákroky hokejkou a správnou částí výstroje
- mít svůj vzor ,ale snažit se nenapodobovat
- 1x v týdnu brankařský trénink a v tělocvičně

Žákovská kategorie 2. – 5. třída

- akční pohyblivost
- základy bruslení a správné přenesení váhy
- základní postoj a správné držení rukou + postavení nohou
- držení hole a práce s holí
- učení a rozvíjení základních zákroků a pohybů v brankovišti
- technika chytání střel (po ledě , polovysoké, vysoké)
- postavení v brankovišti a vykrývání úhlů
- 1x týdně brankařský trénink a v tělocvičně
- trénink očí (tenisáky)

Žákovská kategorie 6. – 8. třída

- rozvíjet akční pohyblivost se zaměřením na rychlost a techniku
- postavení a vzdálenost v brankovišti
- rozvíjet techniku chytání detailně
- rozvíjet práci s holí
- zdokonalit provedení používání zákroku při sledování kotouče a jejich kombinací
- nácvik spolupráce na ledě a ve hře se spoluhráči (komunikace)
- rozlišovat hráče podle držení hole (pravák, levák)
- spolupráce s obránci (součinnost)
- clonění- chytání v zakrytém výhledu
- taktika a technika řešení situací(1-0, 1-1, 2-1, 2-2, 3-2, 2-0)
- 1x týdně brankařský trénink na ledě a v tělocvičně
- trénink očí
- pitný režim jak tréninku tak v zápase