

Trénink led - 2

Rozbruslení 1. část

- Bruslení přes celé hřiště 4x
- Bruslení na kruh a zpět na brankovou (zabrzdit jednou nohou, otočit hlavu a zpět) 2x
- C-cuts na modrou vpřed (brzdit v zákl. postavení) 2x
- C-cuts na modrou vzad 2x
- 2 step ve stoje přes celé hřiště 2x
- 2 step +rozklek lapačka na červenou 2x
- 2 step +rozklek vyrážačka na červenou 2x
- T- push na modrou vpřed 2x
- T-push na modrou zády 2x
- shuffle bokem na modrou čáru 2x
- Rozklek + t-push vpřed 2x
- Rozklek + t-push zády 2x
- Slide +nahoru branková, modrá 2x (oči na hokejku a nahoru do hřiště)
- Rozklek + slide branková, modrá + vstát zpět do zákl. postoje
- Slide ze zákl. postoje + jeden odraz z hrany brusle+ zpět do zákl. postoje
- Slide ze zákl. postoje + dva odrazy + protislidle

Bruslení 2. část

- Test skákání 5x
- V rozkleku hybrid lapačka 6x (3x písknutí jeden pohyb, 3x písknutí na jednou nahoru, dolu)
- V rozkleku hybrid vyrážačka 6x
- Rozklek + hybrid lapačka + vstát 6x
- Rozklek + hybrid vyrážačka + vstát 6x
- Rozklek + hybrid lapačka + vstát + skok 6x
- Rozklek + hybrid vyrážačka + vstát + skok 6x
- Rozklek + hybrid s rotací vlevo + vstát 2x dokola
- 1x písknutí(rozklek + hybrid s rotací+ vstát)
- Rozklek +hybrid lapačka s rotací + t-push do zákl. postoje 2x dokola (postupně na písknutí)
- Rozklek + hybrid vyrážačka s rotací + t-push do zákl.postoje2x dokola
- Rozklek + hybrid s rotací+ t-push 2x dokola na každou stranu v zápasové rychlosti (1x písknutí každá strana 4x písknutí)
- 2 step vyjetí 45 stupňů a zpět jeden c-cut zastavit 6x každá strana (pískat na pohyb3x)

- 2 step vyjetí 45 stupňů a zpět jeden c-cut + rozklek 3x každá strana
- 2 step vyjetí 45 stupňů jeden c-cut zpět + slide do strany a 2 step druhá strana
- 2step vyjetí 45stupňů jeden c-cut zpět+ slide do strany+protislide+2step na druhou stranu
- Trojúhelník (tpush + tpush + tpush) + (rozklek + slide + slide) + (rozklek + slide + protislide + t-push)

Hra holí – kužel 3. část

- Na místě ze strany na stranu(bekhend - forhand) 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 3x každá strana
- Brankář nahrává z první trenérovi +objíždí kužel 3x každá strana
- Golfem po ledě + brankář zpracuje+ nahraje + objíždí kužel 3xkaždá strana
- Tahem do lapačky+ brankář zpracuje + nahraje+ objíždí kužel 3x každá strana

Branky 4. část

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

- Levá tyčka zákl. postoj + hybrid + t-push + rozklek + slide k pravé tyči (každý pohyb na písknutí)5x
- Ze středu brankoviště 2step lapačka+ c-cut zpět +rozklek + hybrid lapačka+2step (každý pohyb na písknutí)5x
- Ze středu brankoviště 2step lapačka + c-cut zpět + rozklek + hybrid lapačka+2step na jedno písknutí 5x
- 2step střídat strany vlevo,vpravo+rozklek+hybrid+2step(každý pohyb na písknutí)5x
- 2step do strany + c-cut zpět+rozklek+slide+hybrid+2step (každý pohyb na písknutí)5x
- 2step do strany + c-cut zpět+rozklek+slide+protislide+2step na opačnou stranu (každý pohyb na písknutí)5x poté vše na jedno písknutí5x

To samé opakovat od pravé tyčky.