

Zisk licence “C” Br.

KMM ČMSHb

Ondřej Almaši



Principy vs. dogma

Výstroj

Základní postoj

Pohyb

Základní zákroky

Principy
vs.
Dogma

Co v tréninku
preferujete(me)
a proč?

Výstroj

Priorita je aby seděla a fungovala pro brankáře

- Výběr, variatny
- Betony
- Rukavice +
- Vesta +
- Kalhoty
- Hůl

Nejčastější
činnost brankáře?

...a jak dlouho
trvá?

Co (to)mu
předchází?

Základní postoj a pohyb

Stavební kameny úspěšného
zákroku a chytání vůbec

- Varianty
- Efektivita a jednoduchost
- Osobistost a styl
- Principy
 - Nohy
 - Ruce
 - Trup
 - Hůl

Aktivní ruce

Půlkruh nebo rovně

Trup a ramena

Hlava / hokejka první

Široký vs. úzký...

Mírně pokrčená

Základní zákroky

- Kvadranty a volba
- Fáze
 - Příprava (čtení hry, poziční hra)
 - Zákrok (tracking)
 - Po-zákroková (kontrola dorážek a příprava na další střelu)
 - ...Stále dokola

Nejlepší kontrola?

Před tělem

Méně je více

Jakým zákrokem začít?

Zápěstí

Tracking

Dovednost

Svalová paměť

Aktivně vs. Pasivně

Rozklek...varianty?

Opakování

Jak a kdy s brankářem
pracovat?

Jaké jsou možnosti?

Výhody a nevýhody?

Praxe:

Připravit na neděli 4
cvičení pro brankáře U13
(nakreslit)

Praxe:

jak efektivně využít čas na
tréninku...co může brankář
dělat sám, příklady cviků /
cvičení

(nakreslit, natočit)

Diskuze...

Děkuji za pozornost...