Webinář ČMSHb.

Trénink brankáře

Lidsky & prakticky

Ondřej Almaši

Samostatnost

Radit vs. Radit

Chytání je ...nost

Máme čas?

Transfer

Sporty?

Brankář & Fáze

Pohyblivost & flexibilita

NEZRANIT

LEHCE A POSTUPNĚ

OČEKÁVÁNÍ

REÁLNÉ CÍLE

BAV SE!

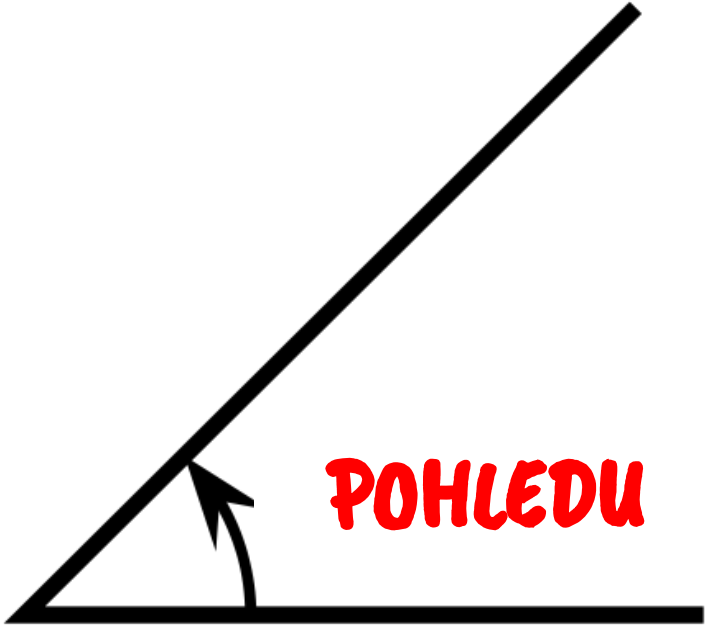
SAMOSTATNOST

Čím dříve, tím lépe!

Dobrá rada je...

PŘED nebo PO utkání!

NE během!



principy jsou platné vždy

CHYTÁNÍ JE...

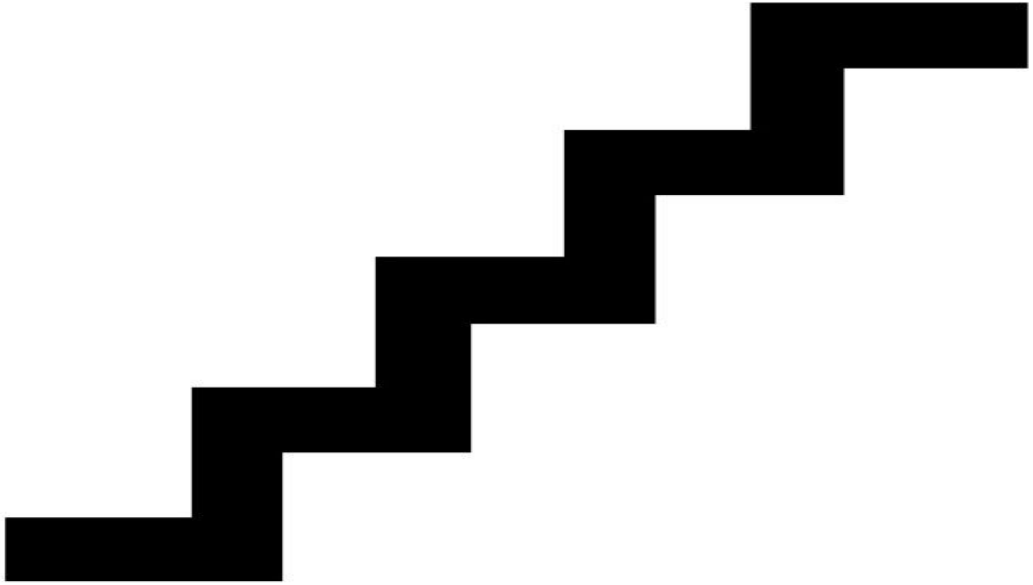
...NOST

CHYTÁNÍ JE...

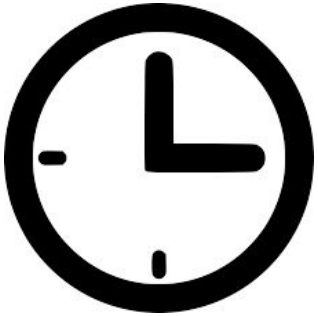
...DOVEDNOST

Hey hey, what's this now? Huh?

ZMĚNA



ADAPT
CHANGE



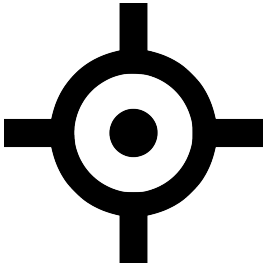
CELKOVÁ ZDATNOST:

1.SPORTOVEC

VŠESTRANNOST

TRANSFER

...



JEDNOTLIVÉ DOVEDNOSTI:

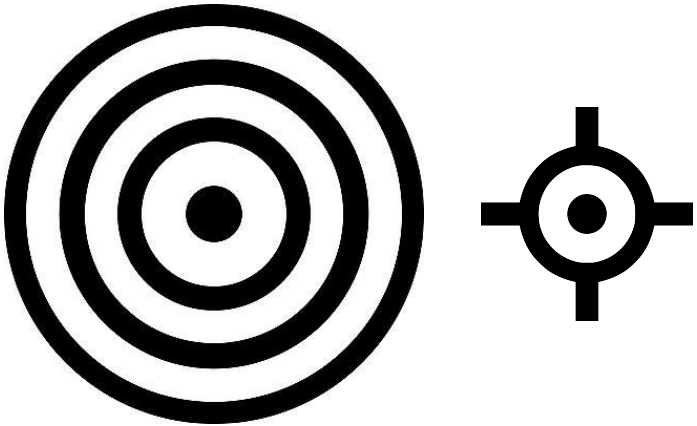
CHYTÁNÍ HOLÍ

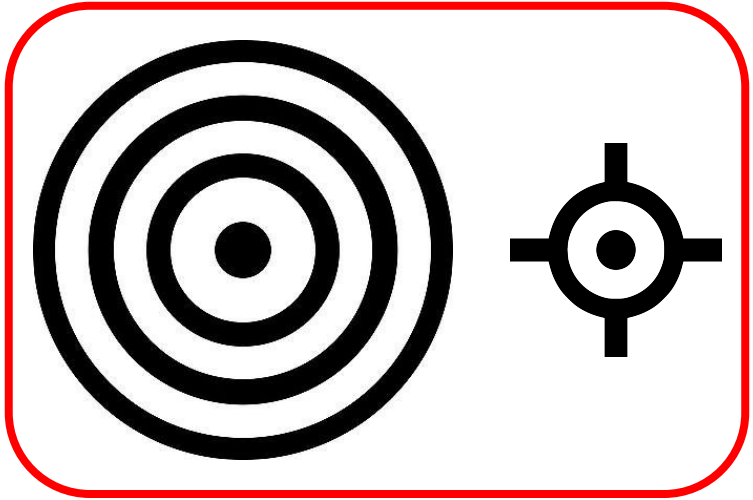
LAP. / VYR.

ROZKLEK

TLUMENÍ

...



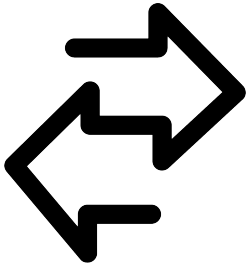


"KISS"

stupid

keep it simple

Na hřišti



Výchova/
Dlouh. trénink

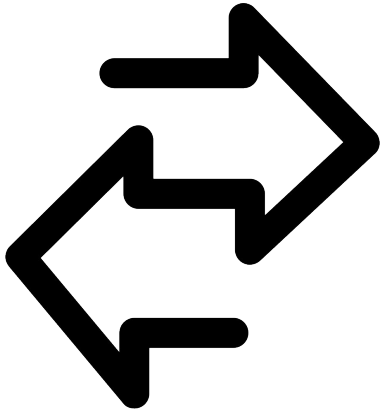
Na hřišti

+

Výchova/
Dlouh. trénink

Rychlé nohy + koordinace

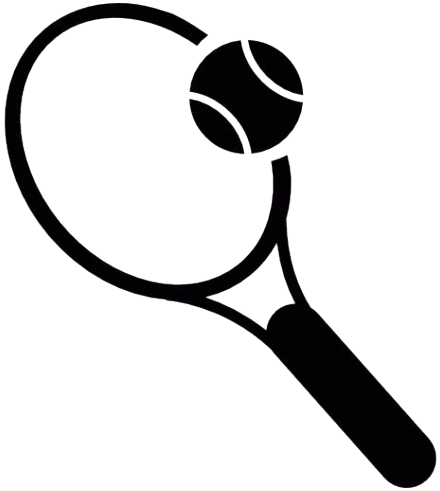
TRANSFER



$1 + 1 = 3$

DOPLŇKOVÉ SPORTY

Proč jsou ještě důležité?



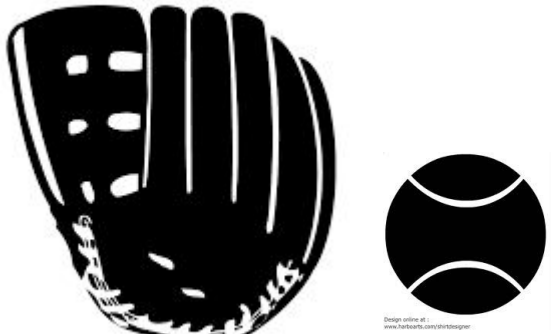
NAUČIT SE CHYTIT

Upevňování pohybového vzoru / svalové paměti – Chytat míček tzv. "mezi prsty"

Click Here

Click Here

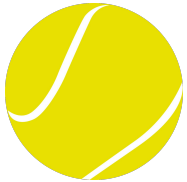
PŘED KAŽDÝM TRÉNINKEM



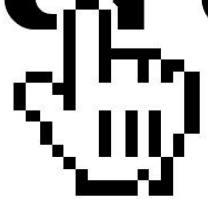
REBOUNDER NA DOMA

TUHÁ LAPAČKA – JAK NA TO!

Cviky s



Click Here



BRANKÁŘ PŘI TRÉNINKU

FÁZE ZÁKROKU

VIZUÁLNÍ FÁZE

TRÉNINKOVÝ PRINCIP DO PRAXE

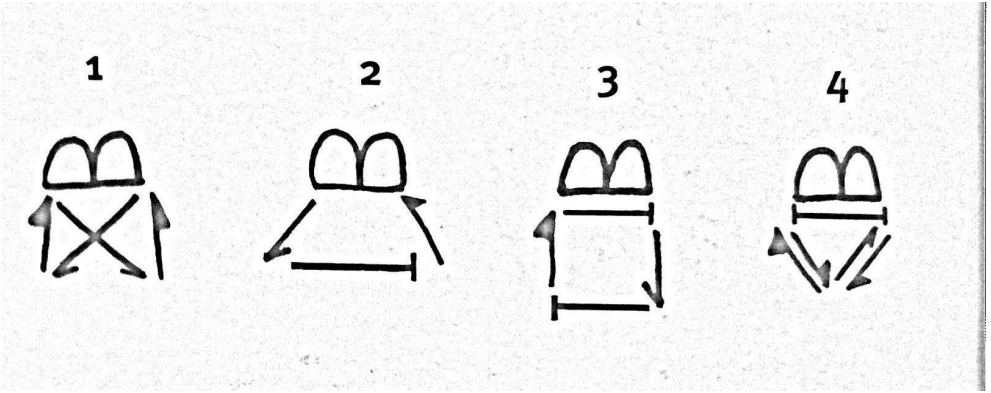
Bývají všechny fáze v tréninku?

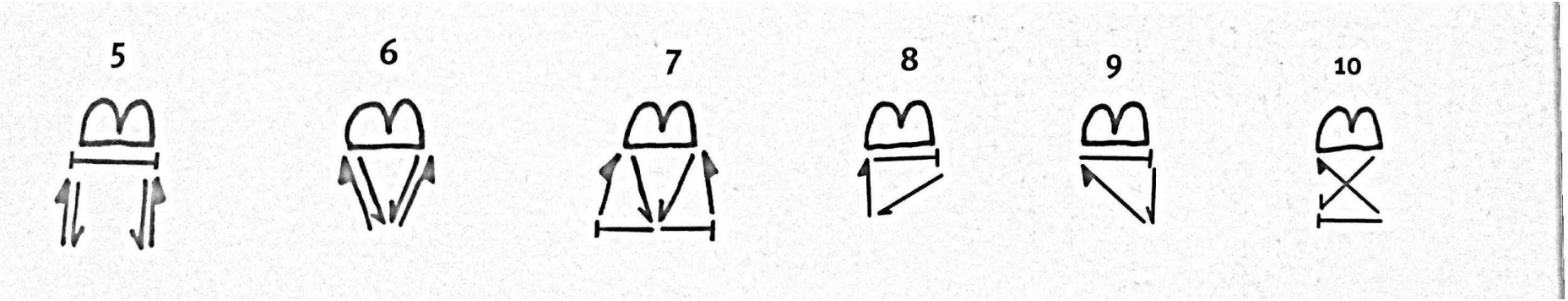
ČÍM VÍCE FÁZÍ SE PODAŘÍ ZAŘADIT, TÍM LÉPE. Do budoucna.

epsi
HSBC
intact
NHL
RE/MAX
Tim Horton

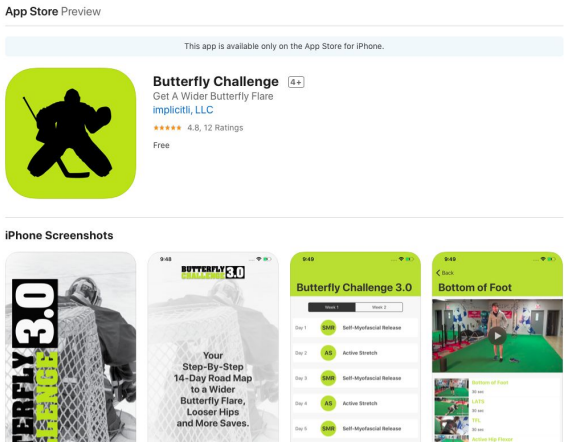
Pizza Hut
DELIVERY
MNP
SONY
make.believe
ROG

Přesun stranou


1
2
3
4


5
6
7
8
9
10

POHYBLIVOST & FLEXIBLITA



[BUTTERFLY challenge IOS]

[BUTTERFLY challenge Android]

DĚKUJI ZA POZORNOST!