Webinář ČMSHb.

HČJ - brankář

Ondřej Almaši

CHYTÁNÍ JAKO...

HČJ

ZP

POHYB

ZZ

FÁZE

POHYBLIVOST & FLEXIBILITA

"10"

DISKUZE

Dobrá rada je...

PŘED nebo PO utkání!

NE během!

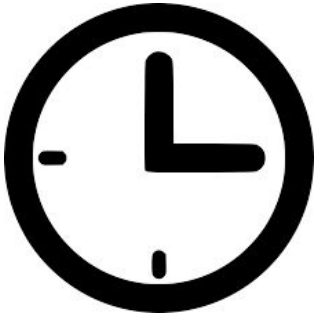
CHYTÁNÍ JE...

...NOST

CHYTÁNÍ JE...

...DOVEDNOST

CHANGE
ADAPT



HČJ

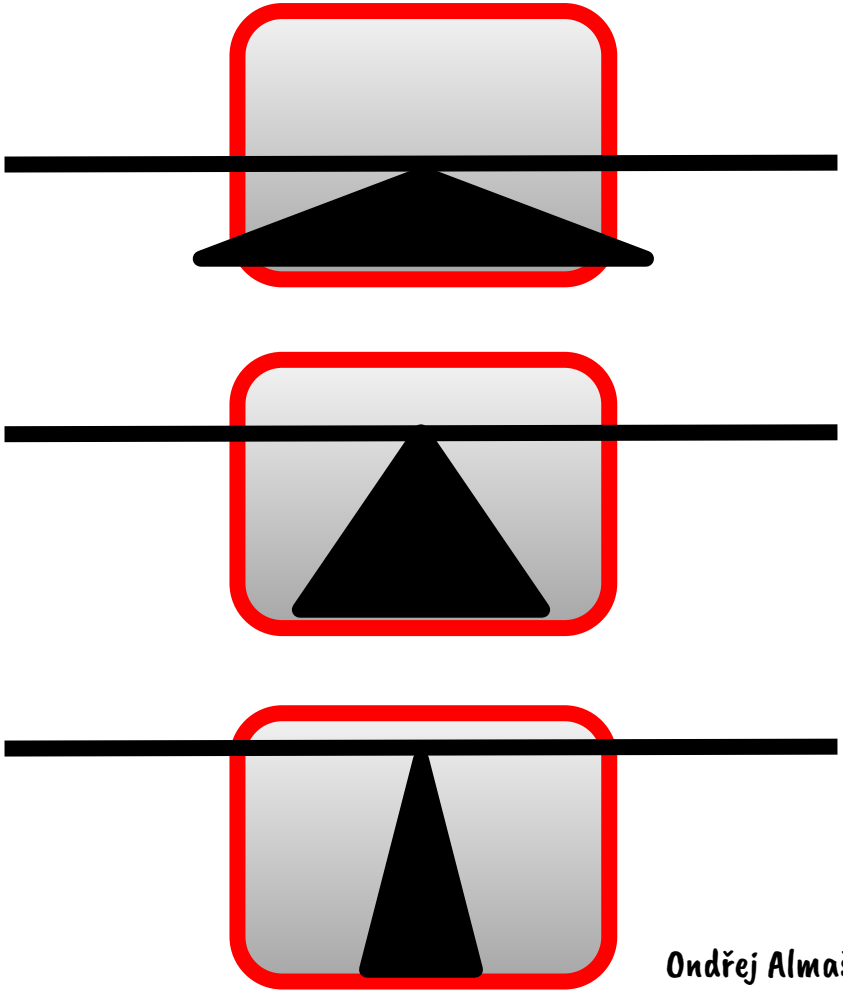
HČJ

- ZÁKLADNÍ POSTOJ
- CHYT. / VYRÁŽ. STŘEL
- HRA HOLÍ
- ŘEŠENÍ HERNÍCH SITUACÍ
- SAMOSTATNÉ NÁJEZDY

ZÁKLADNÍ POSTOJ (ZP)

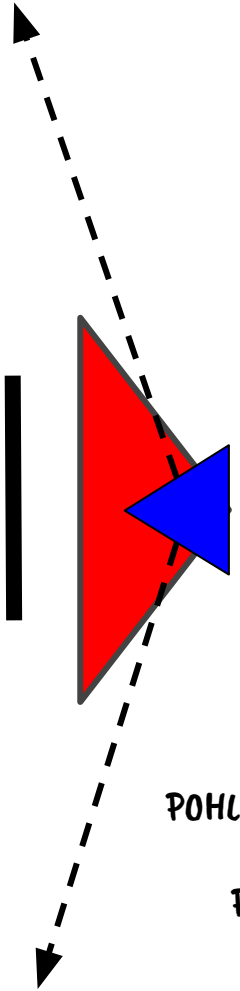
"ZP"

"výborně zvládnuté základy, je to, co odlišuje amatéra od profesionála"



Ondřej Almaši, 2020

SYMETRIE&ROVNOVÁHA



POHLED NA RUKAVICE A HŮL Z "PTAČÍ PERSPEKTIVY"

2 Mil
Nort
on Radisson
HOCKEY
MEGA
STORE
LETTERM
SPORTS
763-780-80
1 MILE SOUTH ON HWY 65, LT ON 93RD
Reebok
Reebok
Reebok
M.E.G.A.
2005's

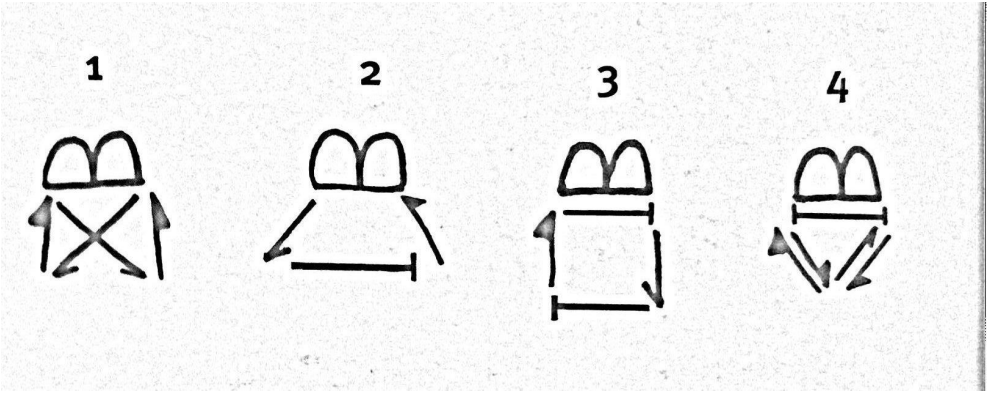
PRINCIPY "ZP"

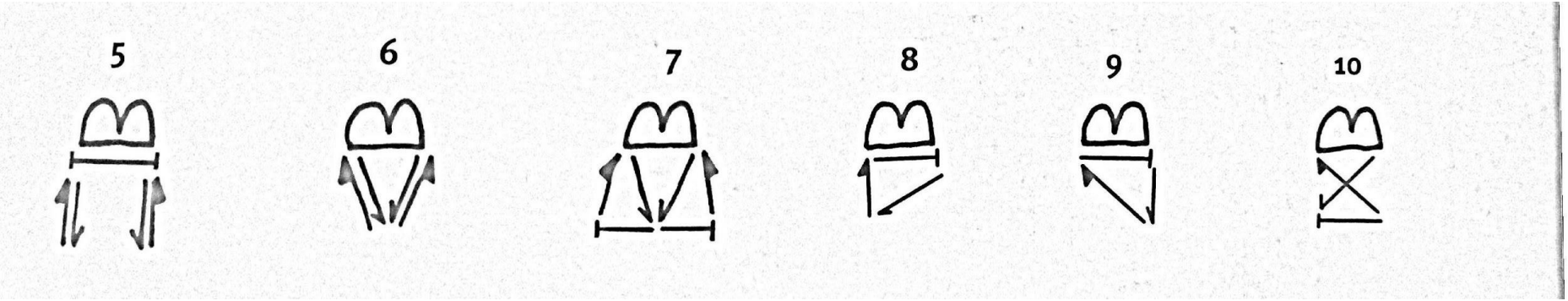
ROVNOVÁHA
SYMETRIE
EFEKTIVITA

PRAXE

VIDÍŠ RUKAVICE? – VOLNÉ RUCE
"MĚKKÉ" RUCE – RYCHLOST
POHYB VEDE HOKEJKA – KOLMOST
LYŽAŘ – SNÍŽENÍ – DYNAMIKA
HRDÝ HRUDNÍK / UKAŽ LOGO – PROSTOR

РОНУВ





Přesun stranou

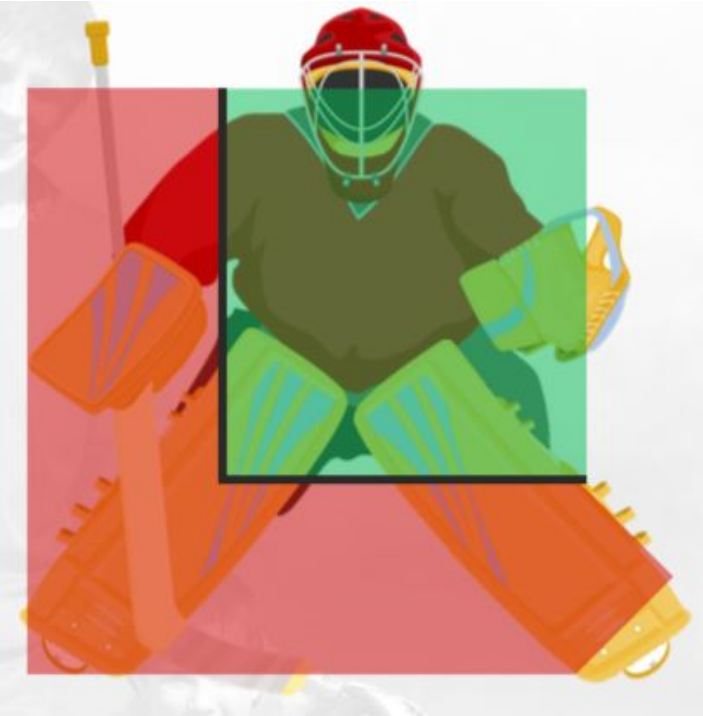
ZÁKLADNÍ ZÁKROKY (ZZ)

VE STOJE/ (v rozkleku): **rukavice, ramena, hlava...**		**VYSOKÉ STŘELY**
ROZKLEK / POLOROZKLEK: **rukavice, tělo, betony...**		**POLOVYSOKÉ STŘELY**
HŮL / ROZKLEK / POLOROZKLEK: **čepel, betony**		**NÍZKÉ STŘELY**

Pohled na zóny + teoretické rozdělení střel a zákroků

"L koncept"

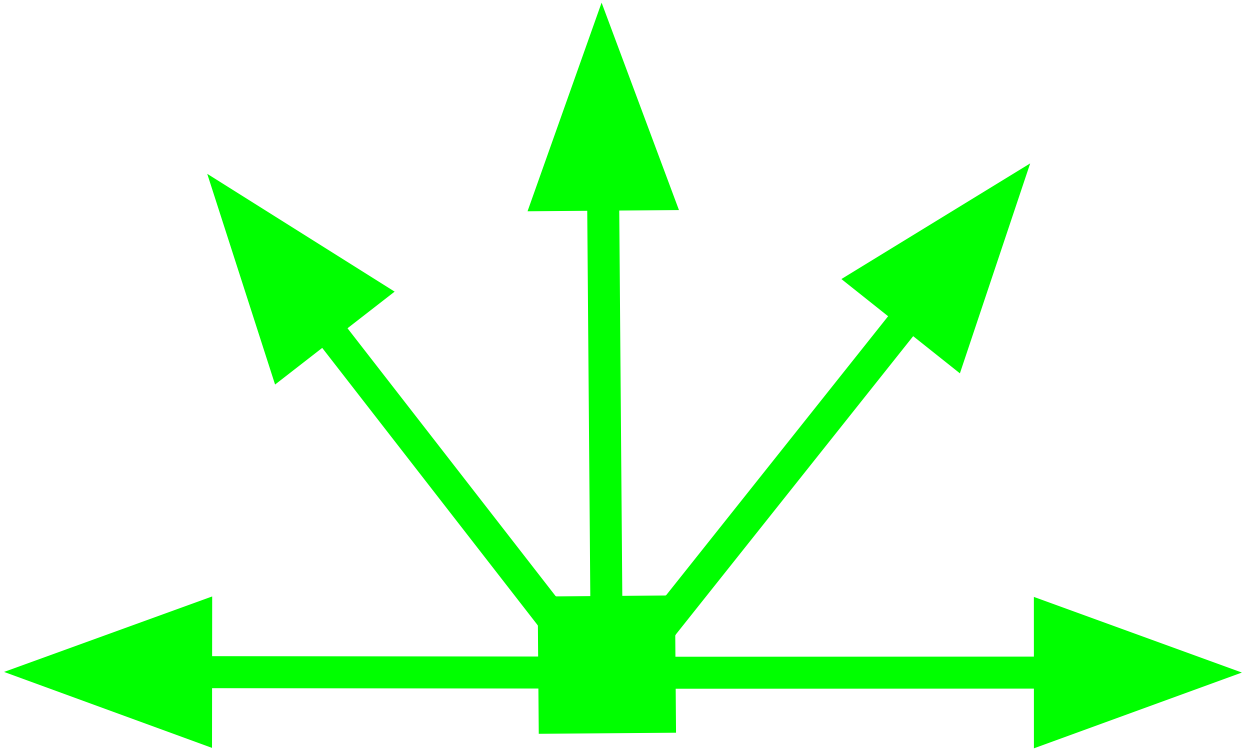
Vyrazit



Kontrolovat

“výborně zvládnuté základy, je to, co odlišuje amatéra od profesionála”

ZÁKLADNÍ ZÁKROKY v tréninku



NÍZKÉ STŘELY – HOKEJKA/betony

NÍZKÉ STŘELY – HOKEJKA, rozklek

POLOVYSOKÉ STŘELY - TRUP

ProActive
CHIROPRACTIC PC

ProActive
CHIROPRACTIC PC

NÍZKÉ / POLOVYSOKÉ STŘELY – POLOROZKLEK

VYSOKÉ STŘELY – LAPAČKA

VYSOKÉ STŘELY – VYRÁŽEČKA

BRANKÁŘ PŘI TRÉNINKU

FÁZE ZÁKROKU

VIZUÁLNÍ FÁZE

TRÉNINKOVÝ PRINCIP

Jak brankář chytá při tréninku?
Kolik FÁZÍ?

ČÍM VÍCE FÁZÍ SE PODAŘÍ ZAŘADIT, TÍM LÉPE.

Do budoucna.

TRÉNINKOVÝ PRINCIP

> ČASU
> POHYBU
> KVAL. STŘELBY
> FÁZÍ

> KVALITNÍCH ZÁKROKŮ

> PROGRES

TRÉNINKOVÝ PRINCIP

> ČASU
> POHYBU
> KVAL. STŘELBY
> FÁZÍ

TRÉNINKOVÝ PRINCIP

> ČASU
> POHYBU
> KVAL. STŘELBY
> FÁZÍ

PRAXE

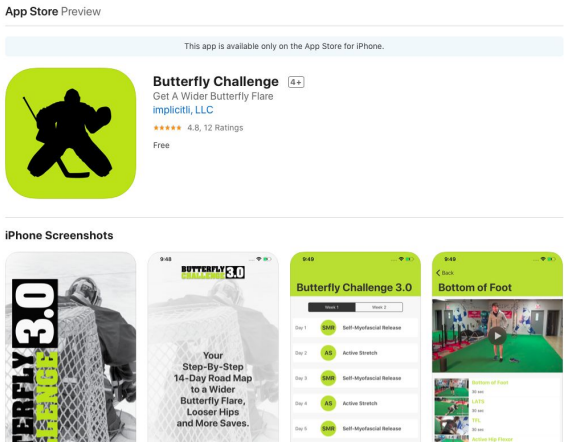
- Cv. začínat střelbou po přesunu
- Cvičení začíná brankář
- Zapojit do cvičení – spolupráce
- Možnost dohrání
- Otevřené cvičení (různé zakončení)
- 10–15 min. v úvodu
- 1 cvičení "pro" G

"KISS"

stupid

keep it simple

POHYBLIVOST & FLEXIBLITA



[BUTTERFLY challenge IOS]

[BUTTERFLY challenge Android]

Train little
and often
over the
long haul.

Dan John

10

1. STÁLE SLEDUJ MÍČEK
2. NEZAVÍREJ PŘED STŘELOU OČI
3. DOHRÁVEJ KAŽDOU SITUACI
4. RYCHLÝ POHYB JE ZÁKLAD, TRÉNUJ HO
5. VYKRÝBEJ SRPÁVNĚ ÚHLY
6. HRUDNÍK VŽDY KOLMO K MÍČKU
7. ČTI HRU A PŘEDVÍDEJ
8. UČ SE HRÁT AKTIVNĚ HOLÍ
9. VYRÁŽEJ DO STRANY
10. DOBRÝ BRANKÁŘ CHYTÁ DORÁŽKY, VÝBORNÝ JE NEDOVOLÍ

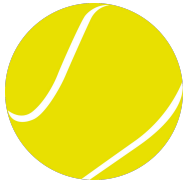
Základní postoj 1. díl

Základní pohyb 2. díl

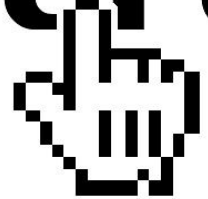
Základní zákroky 3. díl

TUHÁ LAPAČKA – JAK NA TO!

Cviky s



Click Here



DĚKUJI ZA POZORNOST!