Zisk licence

“C” brankář (II)

Ondřej Almaši

Důležité body z minula

Iluze střelce / pohled míčku
Poziční hra a pohyb
Trénink - principy
Základní cvičení

PRINCIPY

PLATNÉ VŽDY

VYSTIHUJÍ PODSTATU

VARIABILNÍ

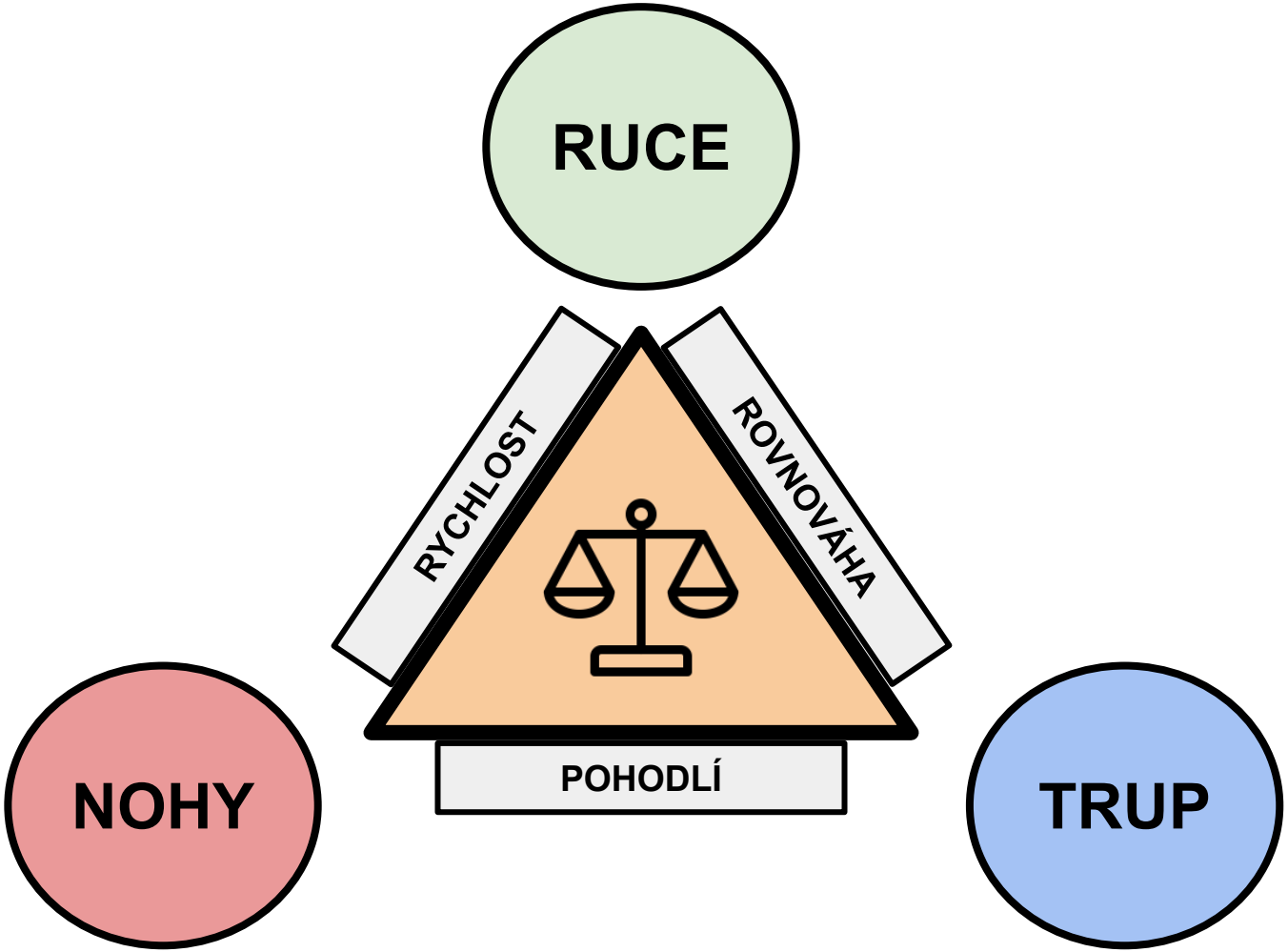
Priorita:

výstroj se přizpůsobuje brankářovi

✗ *“Koupíme to větší, ať to vydrží”*

TAKTIKA:
herní situace
POZIČNÍ HRA:
úhly, kolmost, hloubka
ZÁKLADY:
zák. postoj / pohyb / zákroky

3
ZÁKL.
ZÁKROKY
2
ZÁKLADNÍ POHYB
1
ZÁKLADNÍ POSTOJ


RUCE
RYCHLOST
ROVNOVÁHA
POHODLÍ
NOHY
TRUP

NOHY

MÍRNĚ POKRČENÉ A ŠIRŠÍ NEŽ RAMENA - DYNAMIKA A REAKCE

TRUP

NÁKLON DOPŘEDU, POHLED PŘED ŠPIČKY, OSA RAMENA-KOLENA ŠPIČKY

RUCE

MUSÍ PERIFERNĚ VIDĚT RUKAVICE A HŮL

PRAXE

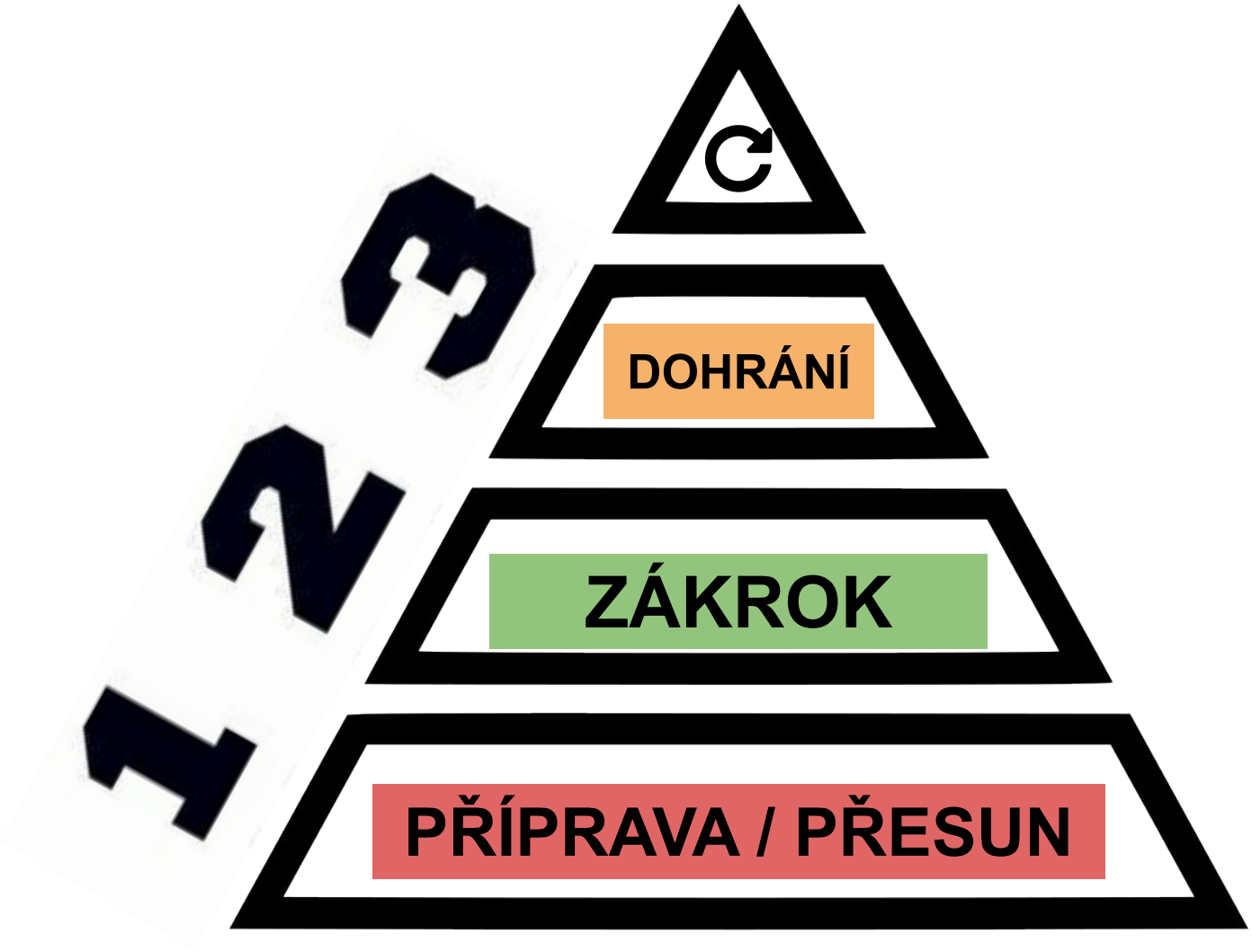
VIDÍŠ RUKAVICE? = volné ruce

“MĚKKÉ” RUCE = rychlost

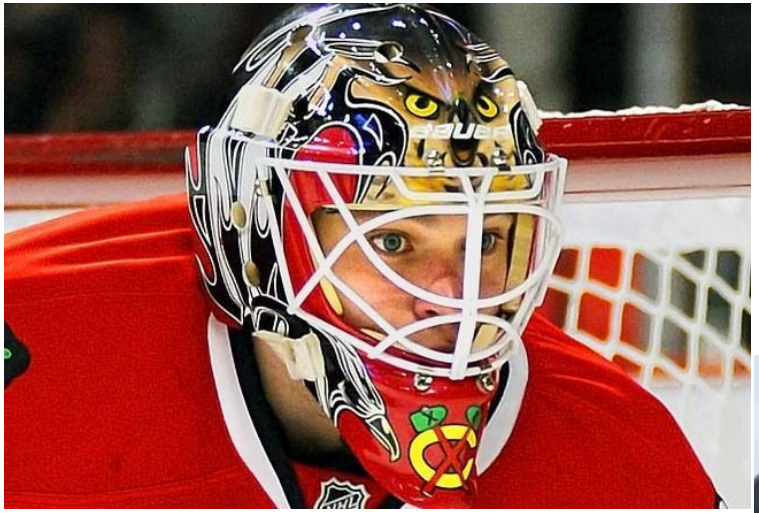
POHYB VEDE HOKEJKA = kolmost

ZP “LYŽAŘ” => SNÍŽENÍ => DYNAMIKA

HRDÝ HRUDNÍK / UKAŽ LOGO = prostor

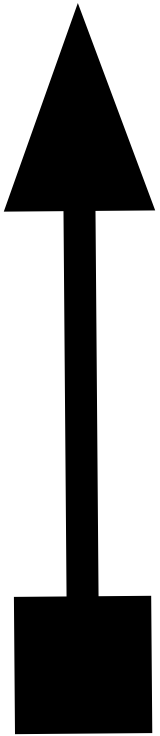

3
2
1
DOHRÁNÍ
ZÁKROK
PŘÍPRAVA / PŘESUN

POHYB. PRVNÍ JDE...



1.PRINCIP ZZ:
“Head trajectory”

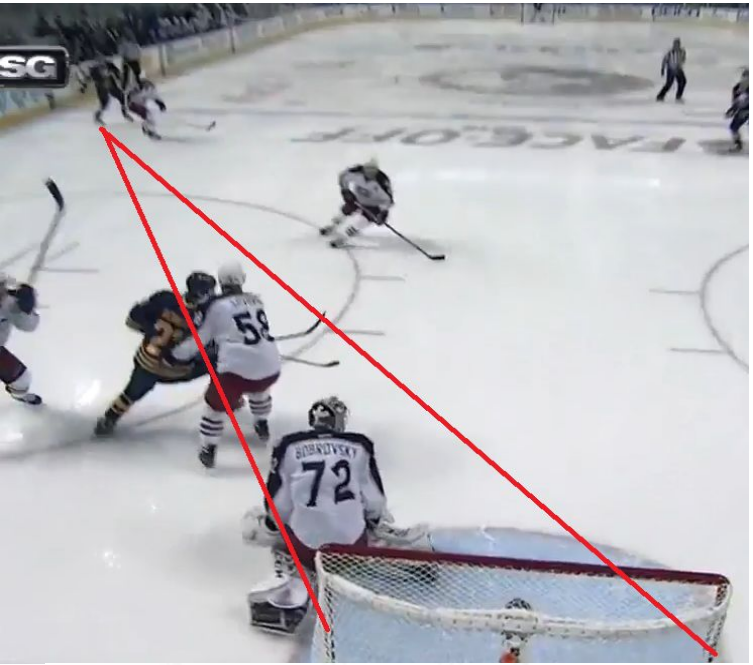
2.PRINCIP ZZ: *“od spodu nahoru”*

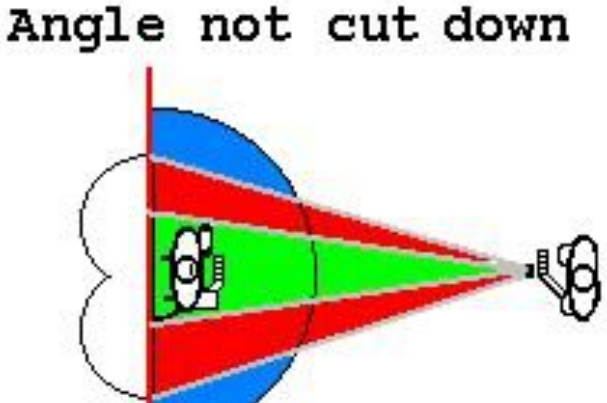


II. část

POHLED MÍČKU - “*iluze střelce*”

GLOVE SIDE
TIGHT
PUCK'S
PERSPECTIVE
SHOOTER'S
PERSPECTIVE
OAKVILLE
BLADES
Reebok





POZIČNÍ HRA

Základní pojmy

“Chytání je hra geometrie a umění improvizace zároveň”

PYRAMIDA POZIČNÍ HRY

HLOUBKA

KOLMOST

ÚHEL

ÚHEL

“Stojíš uprostřed?”
Postavení mezi středem branky a míčkem.

KOLMOST

“Zabíráš co největší plochu?”
Natočení co největší plochou proti míčku.

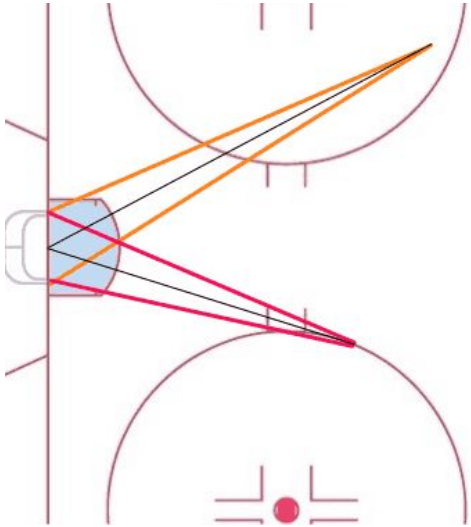
HLOUBKA

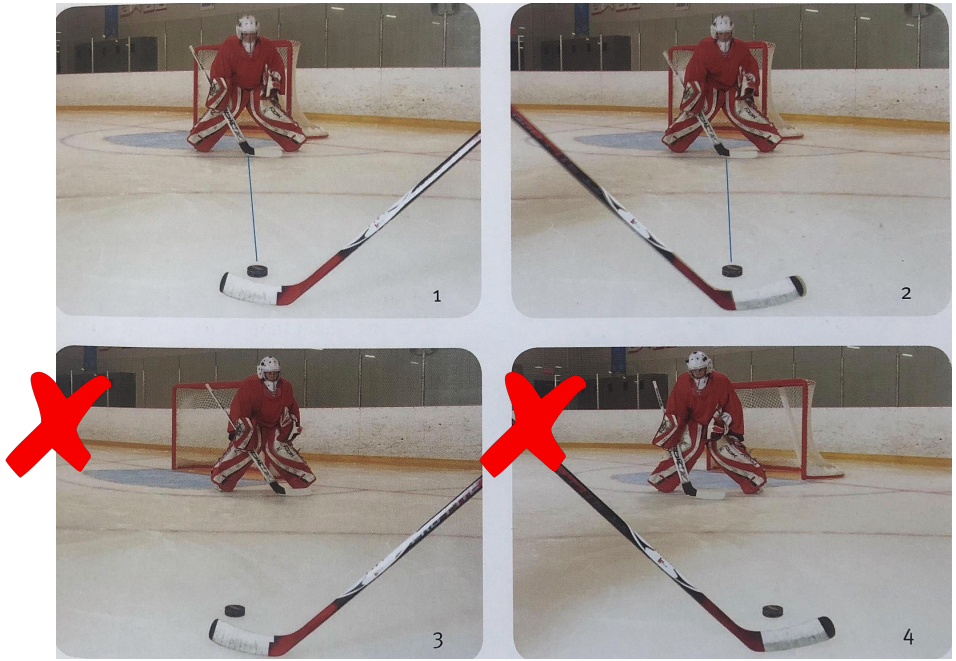
“Jak daleko jsi od brankové čáry?”
Vždy podle situace a brankáře.
Věk, schopnosti, zkušenosti apod.

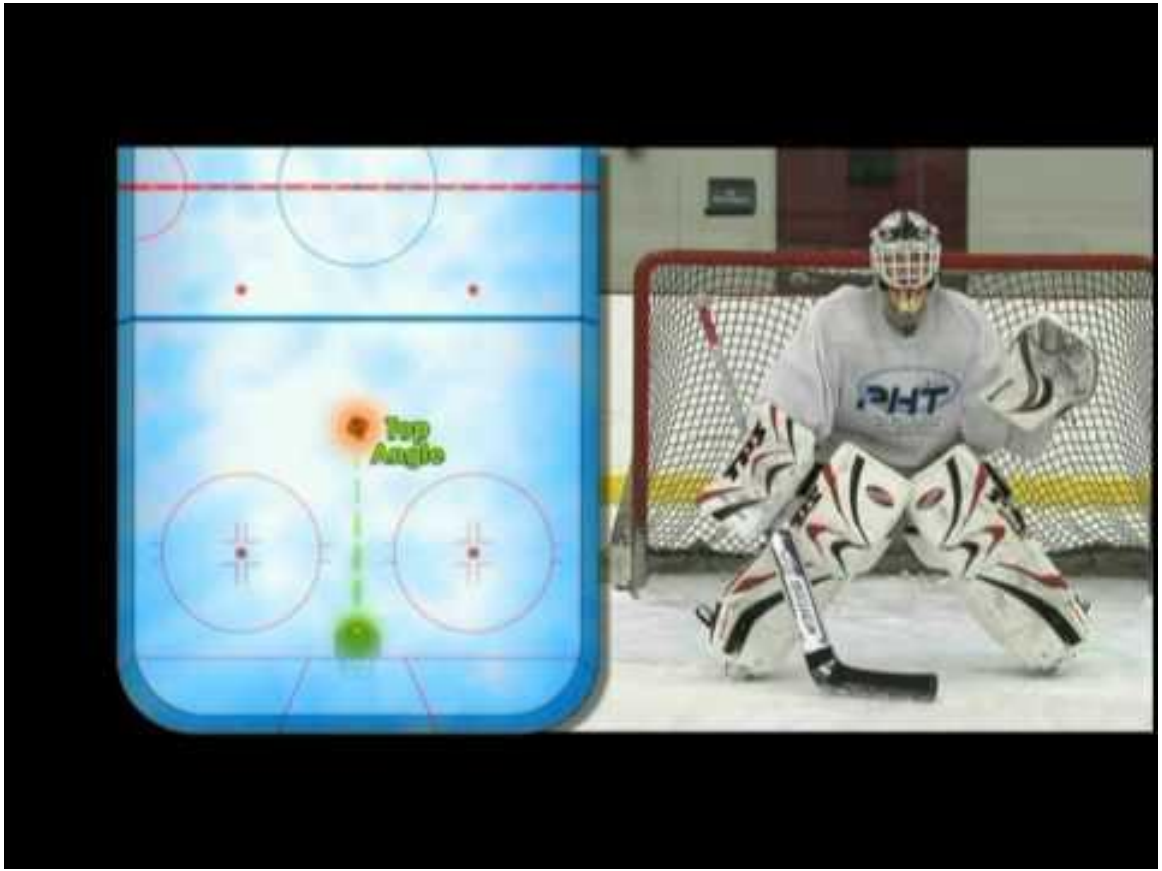
ÚHEL

“Stojíš uprostřed?”

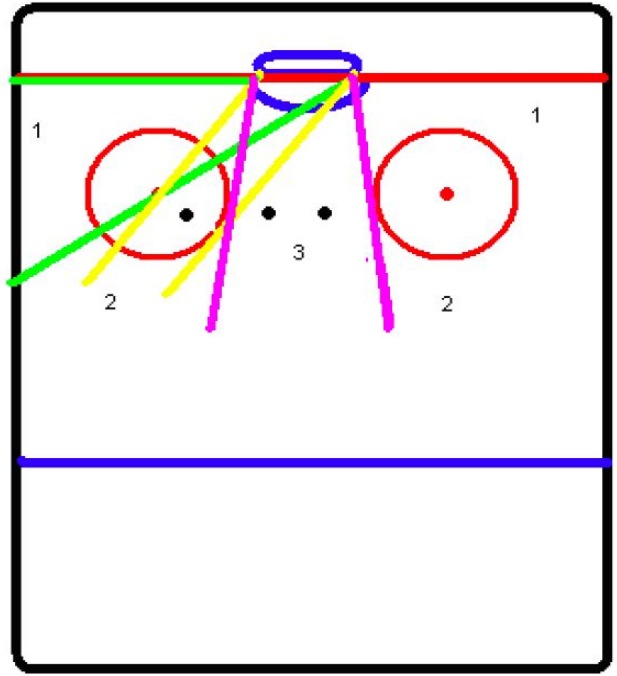
Postavení mezi středem branky a míčkem. Co nejrychleji.

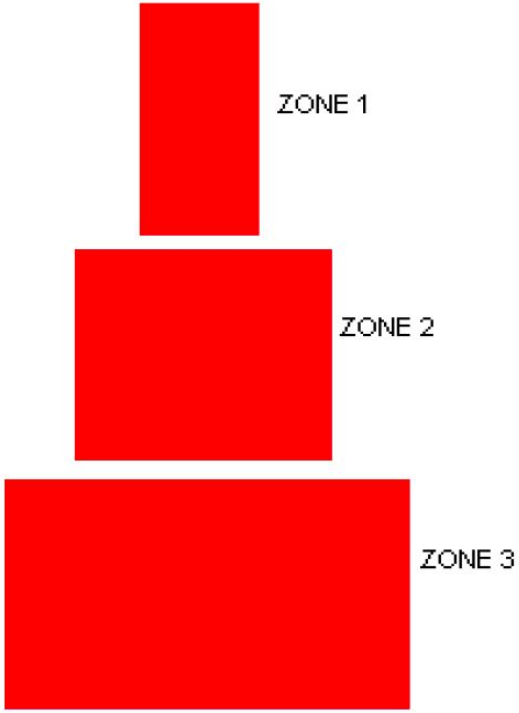





Top
Angle
PHT

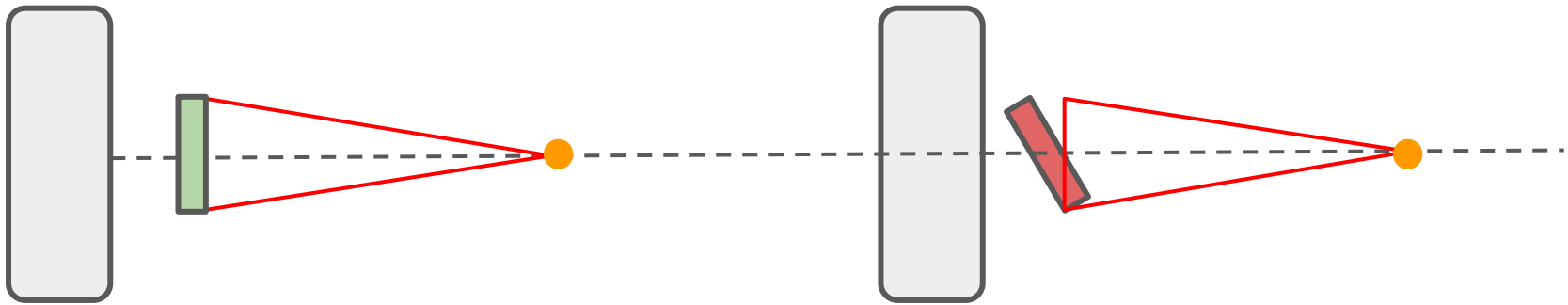
Branka není vždy stejná...



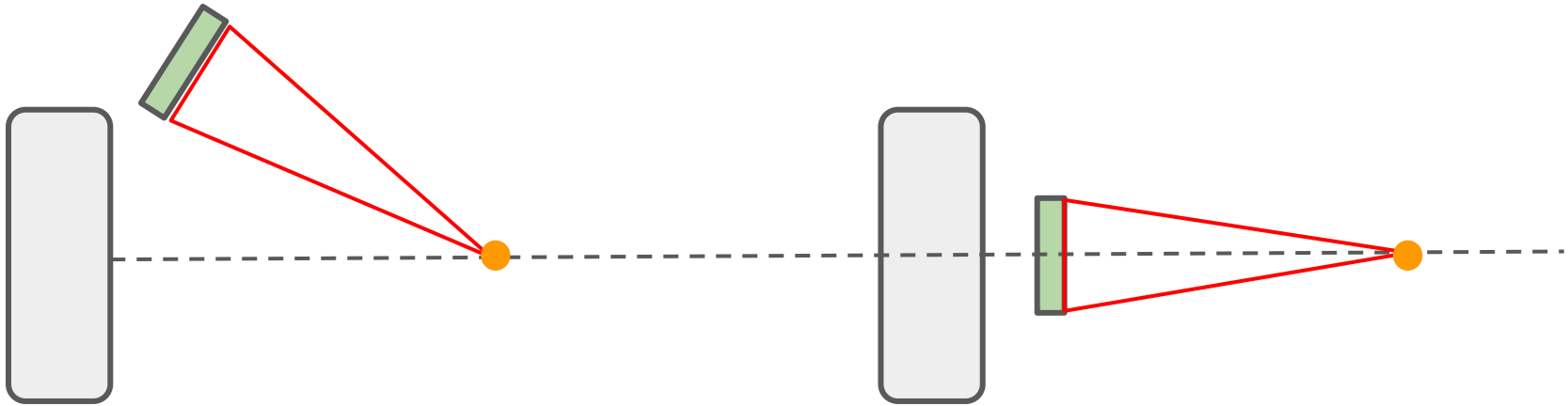


KOLMOST

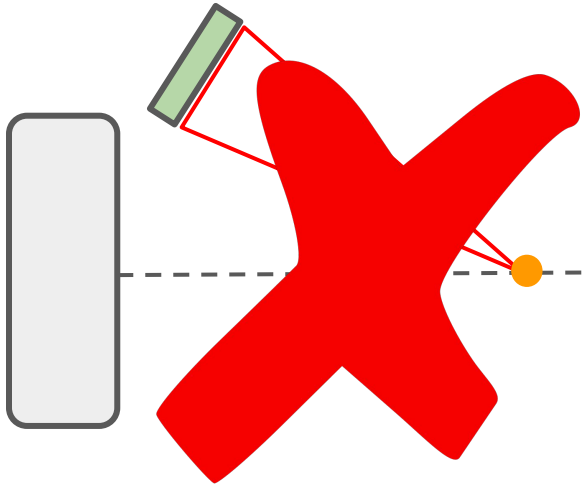
“Zabíráš co největší plochu?”
Natočení co největší plochou proti míčku.

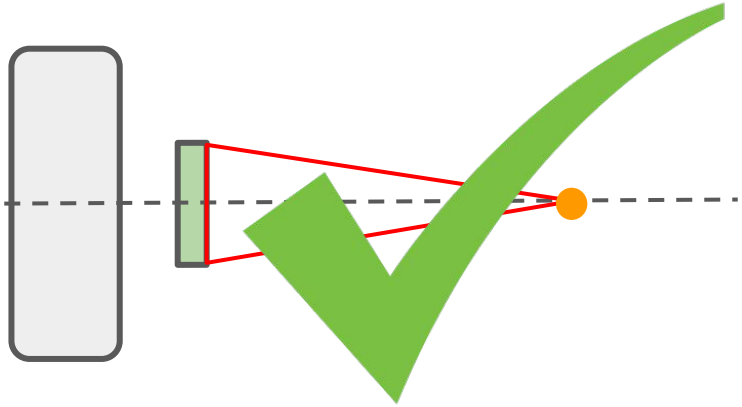


“Jsem kolmo?”



“Jsem kolmo?”
“ANO, ale mimo úhel”



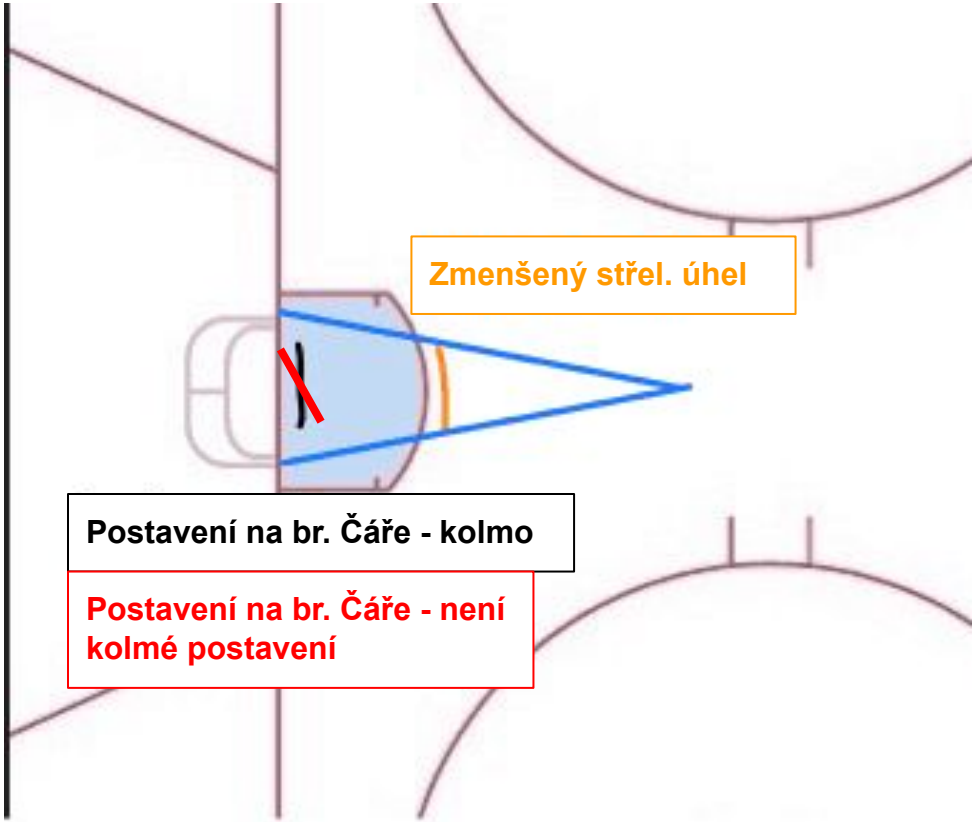


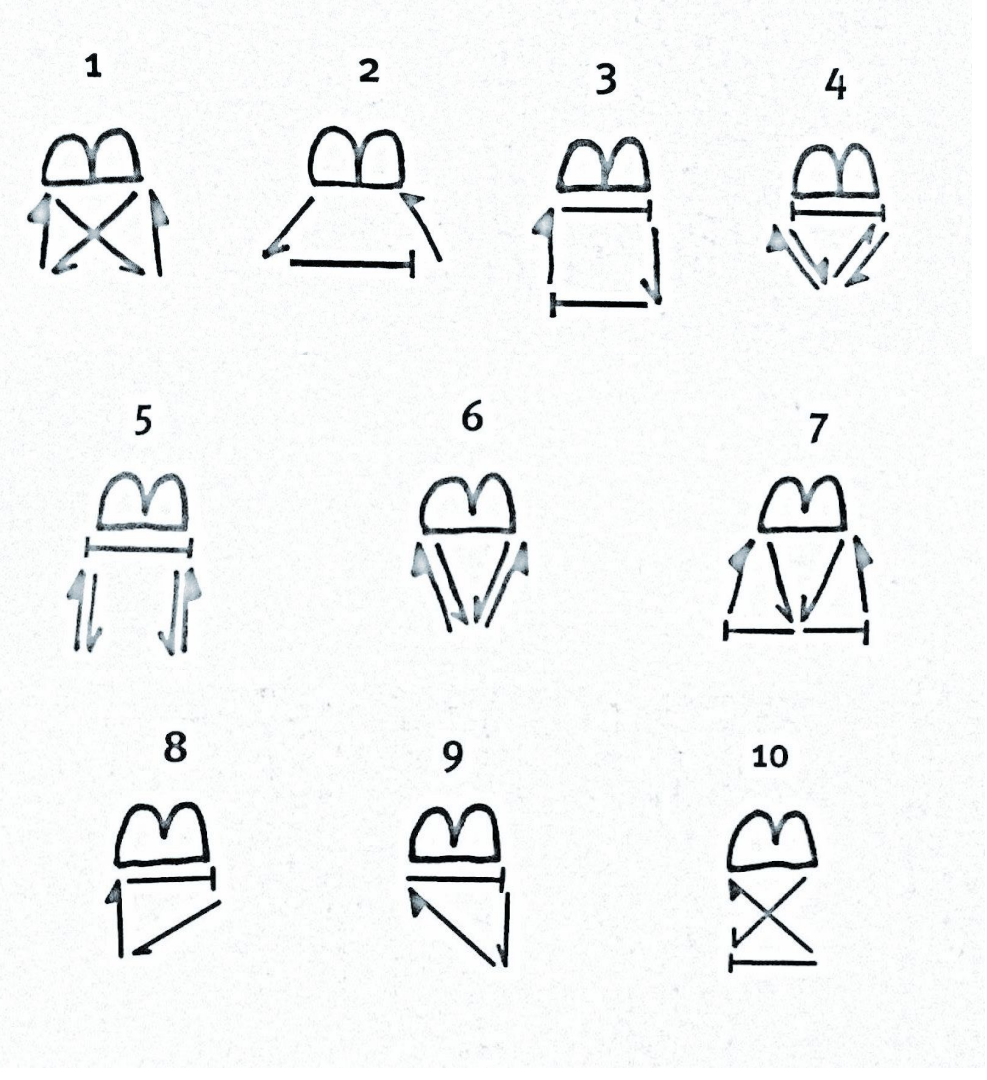
HLOUBKA

“Jak daleko jsi od brankové čáry?”

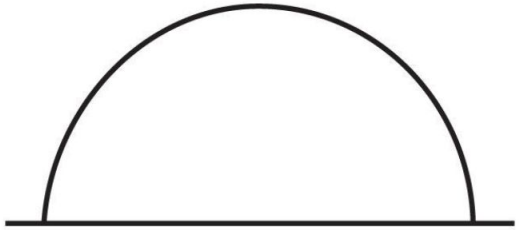
Vždy podle situace a brankáře.

Věk, schopnosti, zkušenosti apod.

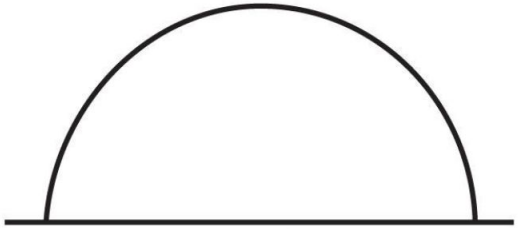

Zmenšený střel. úhel
Postavení na br. Čáře - kolmo
Postavení na br. Čáře - není kolmé postavení



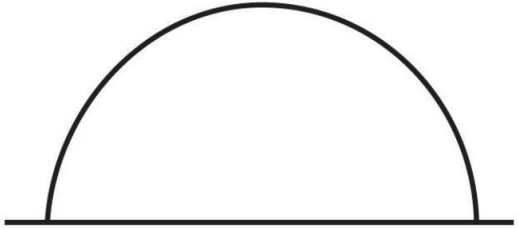
POHYB



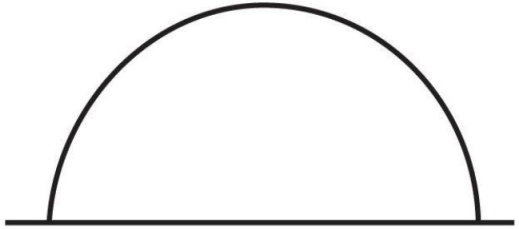
___ Xs



___ Xs



___ Xs



___ Xs

sX

sX

sX

sX

sX

sX

sX

sX

BRANKÁŘSKÝ TRÉNINK

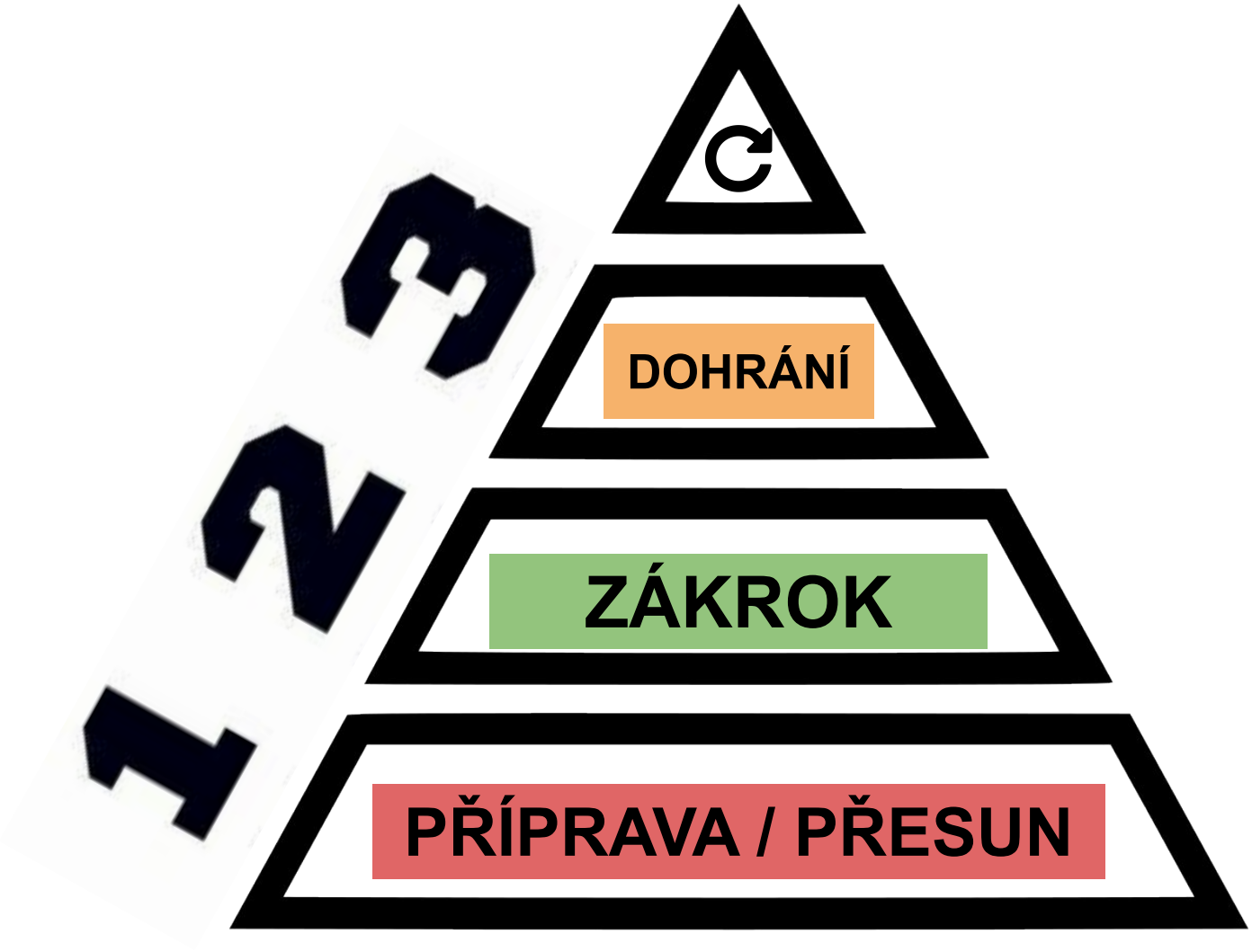
Cvičení
Trénink
Praktické tipy

STŘELA & VIZUÁLNÍ FÁZE

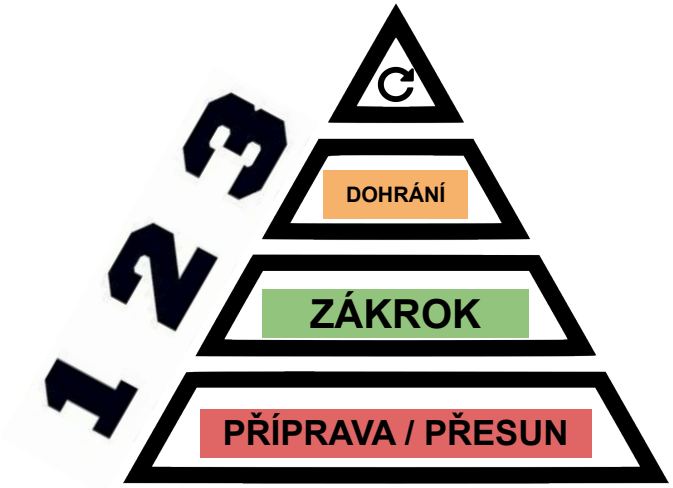
1.MÍČEK Z ČEPELE → 2.DRÁHA LETU → 3.NA TĚLO

epsi
HSBC
intact
NHL
RE/MAX
Tim Horton

Pizza Hut
MNP
SONY
make.believe
ROG


3
2
1
DOHRÁNÍ
ZÁKROK
PŘÍPRAVA / PŘESUN

BR. CVIČENÍ



*Začínáme vždy **2.F***

(nikdo se nepohybuje)

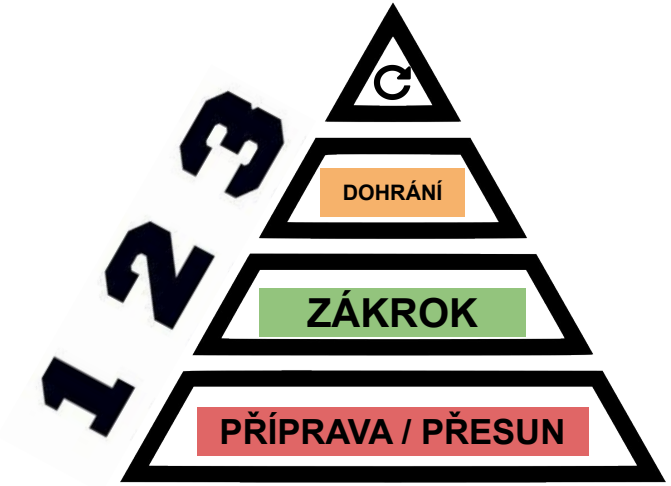
*Přidáme **3.F***

(necháme “G” dohrát sit.)

*Přidáme **1.F***

(před střelou přesun nebo jiný pohyb, nebo pohyb střelce)

1.Princip tvorby br. cvičení:



Čím > Fází, Tím > Náročnost

KLÍČOVÉ BODY

- Timing cvičení - dejte “G” čas
- Technika: kvalita > kvantita
- Cvičení začíná až je brankář připraven
- Brána není nutnost!
- > kvalita střelby = > kvalita cvičení
- Zapojit další “G” do cvičení - časová efektivita
- 10-15 min. v úvodu - cokoliv
- Otevřený konec cvičení - zkušenější “G”
- “Umění umět si to udělat lehčí” - postavení branek

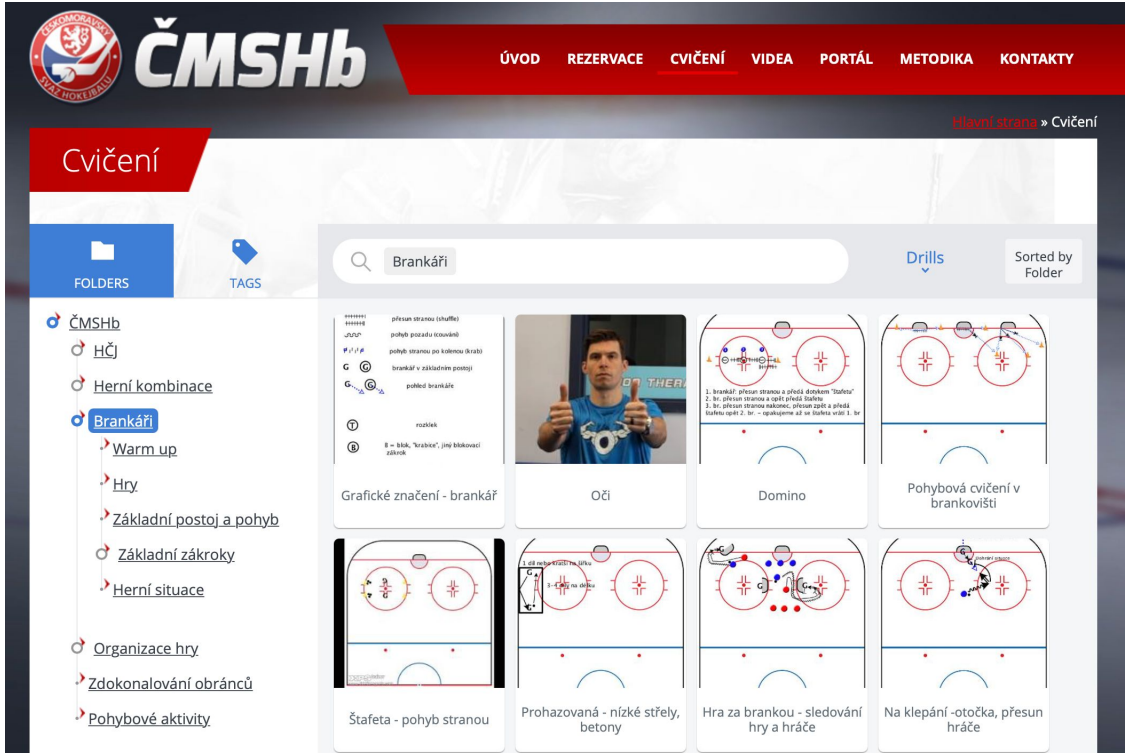
“IDEÁLNÍ” BRANKÁŘ

- Všesportovec, gymnasta
- Pohyblivý brankář - rychlé nohy
- Aktivní ruce
- Kreativní / Umění improvizace
- Hůl není jen na ozdobu - aktivní hra
- “Obounohý” - stranová nevyhraněnost

ZÁKLADNÍ CVIČENÍ

“Chytání je dovednost”

Databáze pro inspiraci



“KISS”

stupid

keep it simple

k keep

I It

S Super

S Simple

Grafické značení - F. Allaire

Glossary

	Symbols for Forwards
Offensive player	X
Defensive player	O
Forward motion	→
Backward motion	∼∼∼∼
Motion toward the puck	⇝
Pass	- - - - →
Shot on goal	⟹

Goalie in the basic upright stance

Goalie in the basic crouching stance

Goalie in the basic butterfly stance

Goalie in a blocking stance

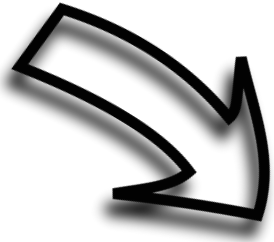
Stick motion on the ice, to the right

Stick motion on the ice, to the left
BAUER

CCM
CCM

BAUER

LIBEREC
BIG TYGŘI LIBEREC
VAUGHN



BONUS
BONUS
BONUS

Praxe 2x8 hod
(CTM, BHŠ apod.)

1 tréninková jednotka

Online Test

1. Stále sleduj míček - head trajectory
2. Nezavírej před střelou oči
3. Dohrávej každou situaci
4. Rychlé nohy jsou základ, trénuj je
5. Vykrývej správně úhly
6. Hrudník / pupík vždy proti míčku
7. Ćti 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

Děkuji
za pozornost

Ondřej Almaši