

Sportovní příprava

Brankáři

U6

Bez specializace ...

U8

První krůčky ...

Obleču se sám do výzbroje
Základní brankářský postoj
Odbourávání strachu z míčku
Snaha chytit každý míček
Zásahy levou i pravou nohou
Zásahy levou i pravou rukou
Zametení míčku po zemi levou i pravou rukou
Obratnost - kotoul ve výzbroji, provaz

U10

Stále bez velké specializace, zkoušení brankářských dovedností zájemci ...

Vykopávání míčku levou i pravou nohou, na místě i v pohybu – placírkou
Zasáhnu míček hokejkou v leže na forhend i na bekhend
Skluz na pravou i levou stranu – nohama, rukama
Komplexní brankářský postoj (ruce i nohy)
Obratnost ve výzbroji - rozštěp, člunkové běhy
Základy koučování spoluhráčů
Postřehová cvičení
Cvičení na orientaci pře brankou (správné postavení brankáře)

U12

První specializace, brankář stále může kombinovat chytání s hrou. První brankářský specializovaný trénink ...

Vykopávání míčku levou i pravou nohou, na místě i v pohybu – špičkou
Cílené výkopy placírkou i špičkou nohy
Vyrážení míčku pravou i levou rukou směrem do strany

Skok (robinzonáda) vpravo i vlevo

Základy koučování obránců

Načasované vybíhání na souboj 1:1 – na ruce i na nohy

U14

Již jasná specializace a brankářský trénink ...

Zásahy hokejkou ve vzduchu na forhend i na bekhend
Rychlý návrat po zásahu na zemi do základního postoje
Základy koučování záložní řady
Kontrola míčku po odrazu vyrážecíkou

U16

Již jasná specializace a brankářský trénink ...

Specializace na chytání střel z TR - přízemní i do celé branky
Koučování celého hřiště
Monitorování všech hráčů v kruhu

U18

Již jasná specializace a brankářský trénink ...

Různorodost techniky vybíhání na TR
Taktiky vybíhání na TR dle postavení soupeře (spolu s obránci)

