

# Sportovní příprava

## Herní činnosti jednotlivce

### U6

Postoj  
Uchopení hokejky  
Základní otáčení hokejky  
Driblink na místě  
Základní vedení míčku - forhend obouruč  
Příjem míčku po zemi  
Přihrávka puš  
Střelba puš

### U8

Driblink  
Vedení míčku forhend, bekhend  
Vedení míčku změny směru, otočka forhend a bekhend  
1:1 po zemi  
Vedení míčku 3D  
Hokejová jemná motorika  
Příjem míčku v pohybu  
Přihrávka příklep  
Střelba příklep  
Odebrání míčku levá noha vpředu

### U10

Vedení míčku všechny způsoby a se změnou směru  
1:1 3D, kopštros  
1:1 zády k soupeři  
Příjem míčku ze vzduchu  
Přihrávka zametený úder  
Střelba zametený úder  
Odebírání míčku bekhend, kradení míčku

## U12

Vedení míčku 3D levá ruka  
Příjem míčku - defenzivní, ofenzivní  
Příjem míčku do pohybu  
Přihrávka klasický úder zkrácený úchop  
Přihrávka argentinský úder  
Střelba klasický úder zkrácený úchop  
Střelba argentinský úder  
Tažený puš (TR- dragflick)  
Odebírání míčku forhendová nahánění  
Odebírání míčku bekhendovým podmetáním  
Odebírání míčku vypíchnutím  
Zrychlit získané dovednosti

## U14

1:1 stažení míčku za pravou nohou, 3D klička  
Fejkované techniky  
Klasický úder dlouhý úchop  
Klasický úder dlouhý úchop  
Vysoká puš a její příjem  
Zrychlit získané dovednosti

## U16

Obranné zpomalení hráče a nahnání do svého prostoru  
Techniku dostat postupně do maximální dovednosti, rychlosti a ve 3D, toto aplikovat v herních situacích  
Umět techniku využít ve specifických situacích v utkáních  
Zpřesňovat techniku u standartních situací, automatizace

## U18

Techniku dostat postupně do maximální dovednosti, rychlosti a ve 3D, toto aplikovat v herních situacích  
Umět techniku využít ve specifických situacích v utkáních  
Zpřesňovat techniku u standartních situací, automatizace