

## Kategória U15

Dátum: 12.1.2024

Čas tréningu: 16:30-17:40

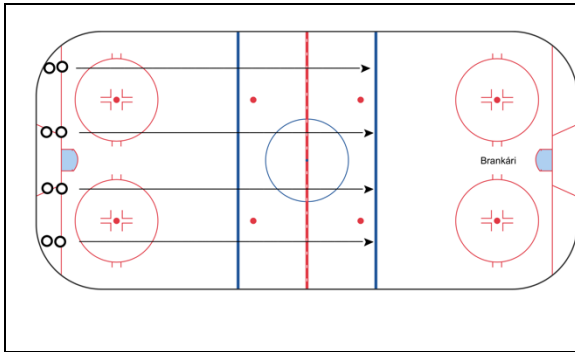
Tréning č.: 32

Zameranie tréningu: Stanovištia- kontrola puku, Strelecké cvičenia

Počet hráčov: 24

### Korčuliarske cvičenie zamerané na cutbacks

Dĺžka cvičenia: 15min.



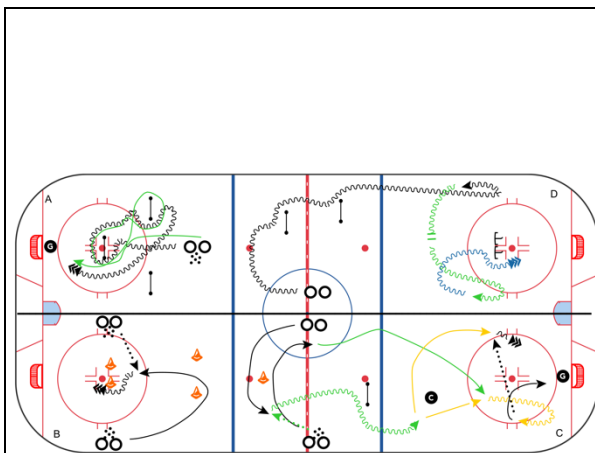
#### Popis cvičenia

Hráči: korčuliarska technika cutback s pukom a bez puku, rôzne variácie od jednoduchých po zložitejšie

Brankári: asistent trénera rozcvičenie brankárov

### Cvičenia na stanovištiach

Dĺžka cvičenia: 40min. (10min.)



#### Popis cvičenia

**A**, 1na1 s využitím cutback- hráč s pukom musí prekročulovať minimálne dve hokejky. Brániaci hráč musí nasledovať hráča s pukom a snažiť sa mu puk odobrať.

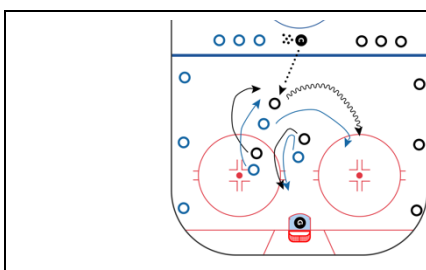
**B**, Strelecké cvičenie- hráč prijíma puk a spoza kužela sa snaží vystreliť ihneď po spracovaní puku

**C**, Vstup do útočného pásma- hráč s pukom pred modrou čiarou vykoná escape move a po vstupe spomalí hru. Prihráva hráčovi bez puku, ktorý časuje vstup a vytvára priestor poza hráča. Preberá puk, kryje puk, vstupuje hlboko do pásma a uvolní sa využitím cutbacku. Prihráva puk hráčovi bez puku, ten strieľa na bránu. Po 5 minútach výmena strán.

**D**, Individuálny vstup do útočného pásma- využitie escape move, Cutback a zahranenie oboma nohami.

### Hra na malom priestore- 3na3 Detroit

Dĺžka cvičenia: 15min.



#### Popis cvičenia

3na3- útočiaci tím sa snaží streliť gól. Brániaci tím sa snaží získať puk a prihrať ho svojemu tímu na kraji ihriska, čím aktivuje hráčov a stávajú sa útočiacimi. Predchadzajúci útočiaci tím sa tak stáva brániacim a hra pokračuje. Hráči musia prihrať puk na hokejku ak chcú aktivovať tím. Hra je vo vysokom tempe.