

ROZVOJ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ PRO MLÁDEŽ

LEDNÍ HOKEJ

(KATEGORIE: 3. TŘÍDA, 4. TŘÍDA)



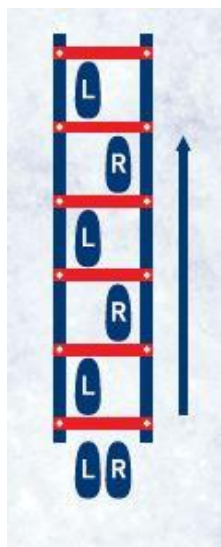
Bc. Konečný Lubomír
Trenér mládeže VHK Vsetín

2. ČÁST – AGILITY/ŽEBŘÍK – 1. díl

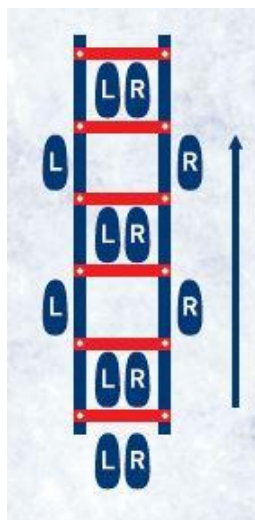
V této části se seznámíme se základními cvičeními na rozvoj Agility_žebřík. Při nácviku klademe důraz na správnou techniku provedení, důležitá je rytmika pohybu. Začít vždy pomaleji a při následném zapamatování si daných cvičení rytmiku pohybů zrychlovat.

Žebřík je možné nakreslit křídou na zem, nebo nalepit pásku znázorňující žebřík. Mezera mezi jednotlivými díly žebříku je asi 1,5 stopy a ideální počet mezer v žebříku je 10 až 12.

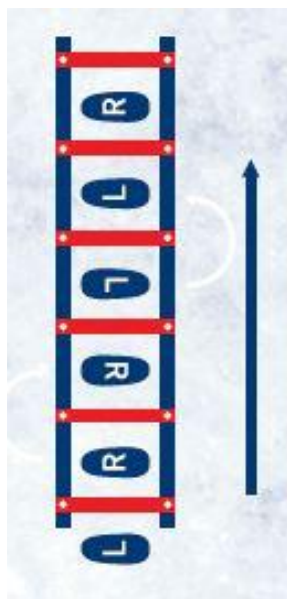
1. CÍČENÍ: L/P střídavě do mezery



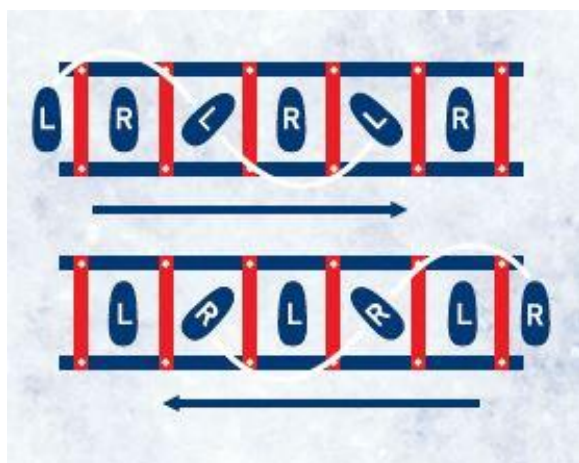
2. CVIČENÍ: VEN/DOVNITŘ - Obě nohy dovnitř do mezery a obě nohy ven



3. CVIČENÍ: Střídavě L/P bokem s vytáčením o 180°

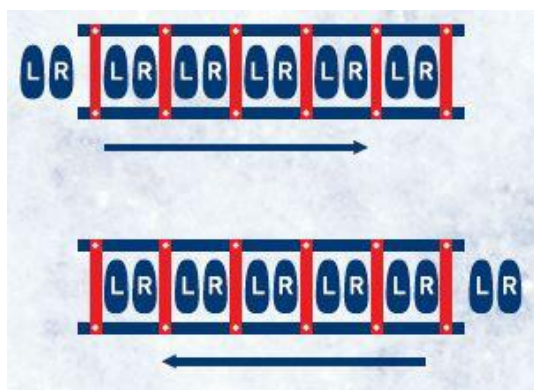


4. CVIČENÍ: Vánočka L/P nohou



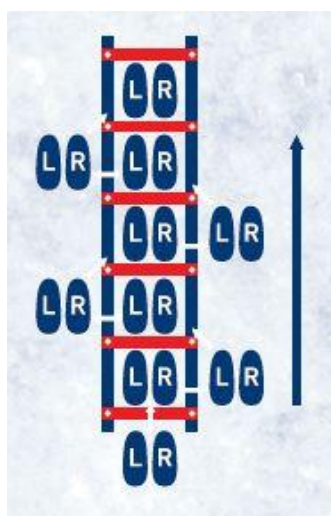
- Pohyb vpřed bokem doprava – Levá noha přes pravou vpřed a následně levá noha přes pravou vzad (Pletení vánočky doprava)
- Pohyb vpřed bokem nazpět doleva – Pravá noha přes levou vpřed a následně pravá noha před levou vzad (Pletení vánočky doleva)

5. CVIČENÍ: Laterální pohyb doprava/doleva



- Laterální pohyb doprava bokem – Obě nohy dovnitř žebříku do mezery (První dopadá vždy pravé chodidlo přes špičku)
- Laterální pohyb doleva bokem – Obě nohy dovnitř žebříku do mezery (První dopadá vždy levé chodidlo přes špičku)

6. CVIČENÍ: SLALOM snož



- Pohyb dle obrázku:
- 1. Postavení nohou L/P snož vedle sebe
- 2. Skok dovnitř snožmo - 3. Skok doprava ven snožmo – 4. Skok šikmo doleva (dovnitř) snožmo – 5. Skok doleva ven snožmo – 6. Skok šikmo doprava (dovnitř) snožmo atd.