

Tréninkové pomůcky

Plná zástěna

Obrázek č.1



Oproti pruhové zástěně je tato plná zástěna určena pouze pro střely po ledě. Střelec je schovaný za plentou a volí střelu zápěstím nebo tahem a to proto, aby brankář neslyšel úder hokejky do puku. Dle druhu cvičení volí střelec také směr střely.

Obrázek č.2



Absolutně zakrytý výhled, jak demonstruje obrázek č.2 nutí brankáře k maximálnímu soustředění na prostor, kudy prochází střela, čímž zdokonaluje svoje reakční schopnosti. Plentu můžeme umístit pod libovolným úhlem.

Obrázek č.3



Cvičení samotné pak může mít mnoho variant nácvičku brankářských schopností. Obrázek č.3 demonstruje nácvičku vyrážení puku hokejkou i betony v rozkleku. Další variantou cvičení může být vyrážení puků pouze hokejkou (obr. 4) bez rozkleku či jenom rozklekem bez použití hokejky.

Obrázek č.4

Všechna cvičení pak lze kombinovat např. s jedním či dvěma dorážejícími hráči. Samozřejmě, že důležité je pracovat se vzdáleností plenty od brankoviště, což umožňuje zdokonalování postřehu při různých výkonostních schopnostech brankářů.

