

Odrazová deska

Obrázek č.1



Lehce přenositelná a stavitelná pomůcka pro nácvik moderních zákroků (slide, power push) Brankář se soustředí na správné provedení zákroku, zvednutí se správnou nohou a vyjetí na vrchol brankoviště. Je třeba dbát na disciplínu a soustředěnost nejen brankáře, ale i střelce, aby cvičení byla provedena správně.

Obrázek č.2



Lehčí variantou nácviku je použití jenom jedné odrazové stěny, umístěné na levé či pravé straně od brankáře. Brankář tímto lépe zvládne techniku zákroku nejdříve na jednu a po té na druhou stranu.

Obrázek č.3



Z obrázku č. 3 je patrné, že umístění odrazové desky je možné volit v různé vzdálenosti a pod různým úhlem od brankoviště a to dle volby druhu cvičení. Stejně tak je důležité postavení střelce, který volí buď střelu přímou nebo odrazem.

Obrázek č.4

Náročným a pro brankáře složitým cvičením je potom kombinace dvou odrazových desek. Střelec volí střelu dle vlastního uvážení a to buď o levý či pravý odraz nebo střelu přímou. Výborné cvičení pro trpělivost a postřeh brankáře.

