

## Bílé puky

Obrázek č.1



Tak jako s černými puky volíme stejná cvičení i s bílými. Především jsou to cvičení za měřená na práci s lapačkou, vyrážekou či hokejkou nebo vyražení puků betony.

Obrázek č.3



Sledování puku při dorážce je další z mnoha cvičení, která jsou zaměřena na koncentraci brankáře. Bílé puky jsou k tomuto účelu skvělou pomůckou. Při přechodu na puky černé brankář daleko lépe reaguje na střely a dorážky.

Bílé puky lze objednat na [www.jarosgoaltending.com](http://www.jarosgoaltending.com)

Bílé puky jsou další z řady moderních pomůcek pro nácvik především postřehu, koncentrace, bojovnosti, rychlosti a především sledování puku po celé jeho dráze a na výstroj. Tím, že jsou puky bílé, více splývají s ledem a jejich sledování vyžaduje větší brankařovo soustředění.

Obrázek č.2



Velmi důležité je, aby brankář sledoval puk po celé jeho dráze. Musí vidět, že puk padá do lapačky, že směřuje na vyrážekou a především po vyražení puku, ho musí brankář sledovat, aby byl připraven na dorážku.

Obrázek č.4

