

Tréninkové pomůcky

Distanční pás

Obrázek č.1



Distanční pás je nenahraditelnou pomůckou u začínajících brankářů nejen k nácvičení bruslení, ale především správné držení vzdálenosti brankáře od brankové čáry. Distanční pás je vhodné použít pro první dvě střelecká cvičení.

Obrázek č.2



Mladí brankáři mají tendenci zajíždět hluboko do brankoviště a většinou bruslí po brankové čáře. Tento pás jim to nedovolí a již od začátku své brankářské kariéry získávají správné návyky při bruslení a vyjždění v brankovišti.

Obrázek č.3



Brankářská cvičení s touto pomůckou jsou volena tak, aby brankář bruslil po vrcholu brankoviště a k tyčkám či se uměl ve správném úhlu a vzdálenosti od brankové čáry postavit proti střele, kterou volíme z různých směrů.

Obrázek č.4

Jedním z velmi účelných cvičení je, když musí brankář kopírovat pohyb hráče kolem brankoviště. Přes hranu brusle se brankář přesunuje po vrcholu brankoviště tak, aby měl vždy puk proti tělu.

