



GEPARDI BRNO, z. s.

Nové sady 608 / 42, 602 00 Brno

FLORBALOVÝ TRÉNINK NA 20.11.2020

Hokejový dribling okolo metičky

4x po 30 sekundách s 20 sekundovými přestávkami a zvyšující intenzitou

Příprava:

Připrav si jednu metičku. Stoupni si do základního florbalového postoje, míček si připrav na forhendovou stranu čepele.

Průběh:

Začni přejíždět míček přes jeho horní hranu plynulým pohybem ze strany na stranu. Soustřeď se na to, abys míček přejížděl co nejbliže jeho horní hraně. Můžeš zkoušet různé varianty pohybu, tam a zpět, zleva doprava, dopředu dozadu apod..

Kritická místa:

Při přejíždění míčku nezvedat čepel moc vysoko (čepel by měla míček celou dobu hladit)..

Nejčastější chyby:

Plácání do míčku / Moc pevné zápěstí / Neplynulé pohyby / Přílišné zvedání čepele při přejíždění / Prkenná kolena

Hokejový kruh

4x po 30 sekundách s 20 sekundovými přestávkami a zvyšující intenzitou

Příprava:

Připrav si kruh z 6 metiček cca 30 cm od sebe. Za metičky použij třeba toaletní papír, je to sranda :). Stoupni si před kruh, pokrč kolena (Základní florbalový postoj). Na forhendovou stranu čepele si připrav míček, florbaluku chytí oběma rukama.

Průběh:

Libovolně prováděj hokejový dribling mezi metičkami. Nezapomeň také na pohyby do stran a dozadu. Celou dobu drž florbaluku v obou rukách.

Kritická místa:

Míček nesmíš mlátit, je potřeba ho "hladit" a zkoušet míček po čepeli co nejvíce převalovat. Měj volné zápěstí a pevný úchop.

Nejčastější chyby:

Plácání do míčku / Moc pevné zápěstí / Neplynulé pohyby

Bankovní spojení: FIO Banka, a.s., číslo účtu 2801695753/2010, IČ: 08197326

www.gepardibrno.cz

Děkujeme našim partnerům





GEPARDI BRNO, z. s.

Nové sady 608 / 42, 602 00 Brno

Hokejový dribling + fotbal

4x po 30 sekundách s 30 sekundovými přestávkami a zvyšující intenzitou

Příprava:

Příprav si fotbalový nebo jakýkoliv jiný míč, poslouží i tenísák. Stoupni si do základního florbalového postoje, míček si připrav na forhendovou stranu čepele.

Průběh:

Začni přejíždět míček přes jeho horní hranu plynulým pohybem ze strany na stranu. Soustřeď se na to, abys míček přejížděl co nejbližše jeho horní hraně. Můžeš zkusit různé varianty pohybu: tam a zpět, zleva doprava, dopředu dozadu apod. Fotbalový dribling nohama můžeš zkusit jak souběžně s florbalovým, tak i opačně.

Kritická místa:

Při přejíždění míčku nezvedat čepel moc vysoko (čepel by měla míček celou dobu hladit). Vnímání obou míčů zároveň.

Nejčastější chyby:

Plácání do míčku / Moc pevné zápěstí / Neplynulé pohyby / Přílišné zvedání čepele při přejíždění / Prkenná kolena

Florbalový dribling v pozicích

4x po 20 sekundách s 20 sekundovými přestávkami a zvyšující intenzitou

Příprava:

Stoupni si s nohama lehce od sebe, pokrč kolena (Základní florbalový postoj). Na forhendovou stranu čepele si připrav míček.

Průběh:

Míček ovládej rotací zápěstí tak, aby jezdil z paty čepele na její špičku. Míček by měl celou dobu jet po čepeli. Můžeš zkusit florbalový dribling ze strany na stranu, dopředu dozadu, před tělem, za tělem, vedle těla (obě strany) či se pohybovat.

Kritická místa:

Míček nesmíš mlátit, je potřeba ho "hladit" a zkusit míček po čepeli co nejvíce převalovat. Měj volné zápěstí a pevný úchop.

Nejčastější chyby:

Plácání do míčku / Moc pevné zápěstí / Neplynulé pohyby

Bankovní spojení: FIO Banka, a.s., číslo účtu 2801695753/2010, IČ: 08197326

www.gepardibrno.cz

Děkujeme našim partnerům





GEPARDI BRNO, z. s.

Nové sady 608 / 42, 602 00 Brno

Hokejový slalom "předmětový"

4x po 45 sekundách s 20 sekundovými přestávkami a zvyšující intenzitou

Příprava:

Připrav si široký slalom z metiček (6-8 met) cca 30 cm od sebe. Vzdálenost mezi metami na pravé a levé straně je cca 30 cm. Stoupni si na forhendovou stranu slalomu, pokrč kolena (Základní florbalový postoj). Na forhendovou stranu čepele si připrav míček, florbalku chytň oběma rukama.

Průběh:

Pomalou se rozejdi vedle slalomu tak, abys měl kužely na forhendové straně čepele. Míček ved' vždy forhendem kolem metičky, a jakmile se dostane na úroveň tvých nohou, přehoď si ho na bekend a mezi kužely ho ved' zpět. Stejným způsobem pokračuj u dalšího kuželu.

Kritická místa:

Čepel s míčkem by měla mít prakticky stálý kontakt. Měj volné zápěstí a pevný úchop.

Nejčastější chyby:

Plácání do míčku / Moc pevné zápěstí / Neplynulé pohyby / Oddálení míčku od čepele / Míček moc daleko před tělem / Bouchání čepelí do podložky

Florbalové stahovačky slalom jednoruč

4x po 45 sekundách s 20 sekundovými přestávkami a zvyšující intenzitou

Příprava:

Připrav si metičky cca 40 cm od sebe (délka záleží na tobě). Stoupni si na jednu stranu od metiček a míček si dej na forhendovou stranu čepele.

Průběh:

Pomalou se rozejdi okolo metiček a do každé mezery udělej florbalový dribling. Můžeš střídat strany na kterých chodíš. Můžeš střídat i vzdálenosti od metiček.

Kritická místa:

Míček se musí po čepeli převalovat. Volné zápěstí, pevný úchop.

Nejčastější chyby:

Míček se nepřevaluje po čepeli / Míček odskakuje od čepele / Nedotáčení zápěstí

Bankovní spojení: FIO Banka, a.s., číslo účtu 2801695753/2010, IČ: 08197326

www.gepardibrno.cz

Děkujeme našim partnerům





GEPARDI BRNO, z. s.

Nové sady 608 / 42, 602 00 Brno

Stažení ze vzduchu bekendem

4x po 45 sekundách s 20 sekundovými přestávkami a zvyšující intenzitou

Příprava:

Stoupni si s nohama lehce od sebe, pokrč kolena (Základní florbalový postoj). Míček si připrav na forhendovou stranu čepele.

Průběh:

Na začátku si můžeš s míčkem zadřiblovat (florbalový / hokejový). Poté se přikrč a míček lehkým tahaným pohybem nadhod do vzduchu. Míček se snaž zpracovávat těsně před dopadem na zem bekendovou stranou čepele. Ihned po zpracování proved uvolnění (kličku) na bekend.

Kritická místa:

Dávej pozor na to, kdy zpracováváš míček u země. Nadhazuj si míček jen lehce, max. do výšky ramen. Soustřeď se na dráhu míčku, když dopadá. Uvolnění prováděj ihned po zpracování míčku.

Nejčastější chyby:

Zpracovávání míčku moc brzo nebo moc pozdě / Moc vysoké výhozy / Uvolnění moc brzo nebo moc pozdě / Špatné zpracování míčku

Stažení ze vzduchu do FOR otočky

4x po 45 sekundách s 20 sekundovými přestávkami a zvyšující intenzitou

Příprava:

Stoupni si s nohama lehce od sebe, pokrč kolena (Základní florbalový postoj). Míček si připrav na forhendovou stranu čepele.

Průběh:

Na začátku si můžeš s míčkem zadřiblovat (florbalový / hokejový). Poté se přikrč, míček lehkým tahaným pohybem nadhod do vzduchu. Míček se snaž zpracovávat těsně před dopadem na zem forhendovou stranou čepele. Ihned po zpracování proved otočku na forhend.

Kritická místa:

Dávej pozor na to, kdy zpracováváš míček u země. Nadhazuj si míček jen lehce, max. do výšky ramen. Soustřeď se na dráhu míčku, když dopadá. Otočku prováděj ihned po zpracování míčku.

Nejčastější chyby:

Zpracovávání míčku moc brzo nebo moc pozdě / Moc vysoké výhozy / Otočka moc brzo nebo moc pozdě.

Bankovní spojení: FIO Banka, a.s., číslo účtu 2801695753/2010, IČ: 08197326

www.gepardibrno.cz

Děkujeme našim partnerům





GEPARDI BRNO, z. s.

Nové sady 608 / 42, 602 00 Brno

Stažení ze vzduchu do BEK otočky

4x po 45 sekundách s 20 sekundovými přestávkami a zvyšující intenzitou

Příprava:

Stoupni si s nohama lehce od sebe, pokrč kolena (Základní florbalový postoj). Míček si připrav na forhendovou stranu čepele.

Průběh:

Na začátku si můžeš s míčkem zadřiblovat (florbalový / hokejový). Poté se přikrč a míček lehkým tahaným pohybem nadhod' do vzduchu. Míček se snaž zpracovávat těsně před dopadem na zem bekendovou stranou čepele. Ihned po zpracování proved' otočku na bekend.

Kritická místa:

Dávej pozor na to, kdy zpracováváš míček u země. Nadhazuj si míček jen lehce, max. do výšky ramen. Soustřed' se na dráhu míčku, když dopadá. Otočku prováděj ihned po zpracování míčku.

Nejčastější chyby:

Zpracovávání míčku moc brzo nebo moc pozdě / Moc vysoké výhozy / Otočka moc brzo nebo moc pozdě / Špatné zpracování míčku

Airdribling s obkroužením - zeměkoule

4x po 45 sekundách s 20 sekundovými přestávkami a zvyšující intenzitou

Příprava:

Stoupni si s nohama lehce od sebe, zvedni míček na forhendovou stranu čepele a uklidni ho.

Průběh:

Míček střídavě vyhazuj lehce do vzduchu a stahuj na čepel. Během vyhození zkus míček obkroužit na jednu nebo na druhou stranu. Míček co nejvíce stahuj. Můžeš zkusit různé výšky vyhození od malého po velké či různé varianty postoje. Pokud zvládneš staticky, je možno u cviku i chodit či běhat či střídát bekend a forhend.

Kritická místa:

Míček nesmíš mlátit, je potřeba ho "hladit" a zkusit míček v podstatě na čepeli skoro zastavovat. Těžší to bude na bekendové straně. Při obkroužení vnímej dráhu letu míčku.

Nejčastější chyby:

Plácání do míčku / Moc pevné zápěstí / Neplynulé pohyby / Trefování míčku v letu

Bankovní spojení: FIO Banka, a.s., číslo účtu 2801695753/2010, IČ: 08197326

www.gepardibrno.cz

Děkujeme našim partnerům

