



## Program reprezentace ČR 16

Skills Camp I.

Kravaře

24.9.2023



Datum	Čas	Činnost
24.9. Neděle	10:00	Sraz na ZS
	10:30 - 11:00	Stickhandling s kuličkou
	11:30 - 12:10	<b>Trénink na ledě</b> <b>IČJ</b> Trénink brankářů bruslení- technika, hrany, změny směru, koordinace vedení kotouče, technika hole přihrávky- kvalita, přesnost, tvrdost timing, zpracování střelba - druhy střelby technika, pohotovost, přesnost, střelba z první....
		Úprava ledu
	12:30 - 13:20	<b>Trénink na ledě</b> <b>Individuální rozvoj herních dovedností</b> orientace v předbrankovém prostoru clonění, tečování, dorážení, tlak do branky osobní souboje, vedení souboje, odebírání kotouče, krytí kotouče, odebírání kotouče od mantinelu součinnost hráčů v herních činnostech
	13:45 - 14:15	Uvolnění (rolování)
	14:30	Oběd
	15:00	Exit Meeting
	15:30	Ukončení akce