

Kritéria pro talentovou zkoušku z ledního hokeje

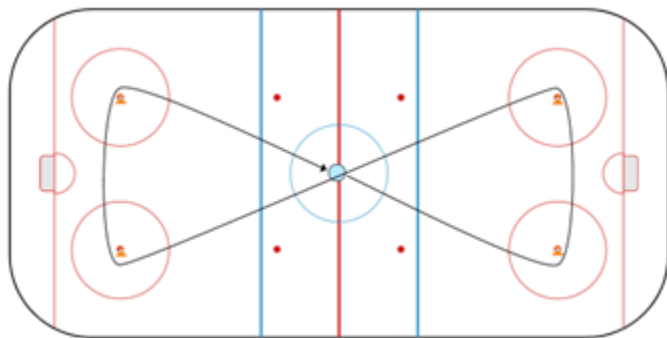
studijní obor 79-42-K/41 – gymnázium se sportovní přípravou

1. Doporučení mateřského hokejového klubu; potvrzení o aktivní hokejové činnosti a o současné výkonnosti (úroveň soutěže).
2. Bruslařský test – bruslení popředu.
3. Bruslařský test – bruslení pozadu.
4. Střelecký test:
 - hráči: střela po přihrávce do částečně odkryté branky;
 - brankáři: střela vzduchem do prázdné branky.
5. Test přihrávky – přesnost přihrávky po ruce a přes ruku do vymezeného prostoru.
6. Test vedení kotouče:
 - hráči: slalom popředu s pukem na čas;
 - brankáři: rozkleky na čas.

Mgr. Jiří Jungwirth, hlavní trenér ledního hokeje
tel.: 731 677 702, e-mail: jirijungwirth@gymnaziumjihlava.cz

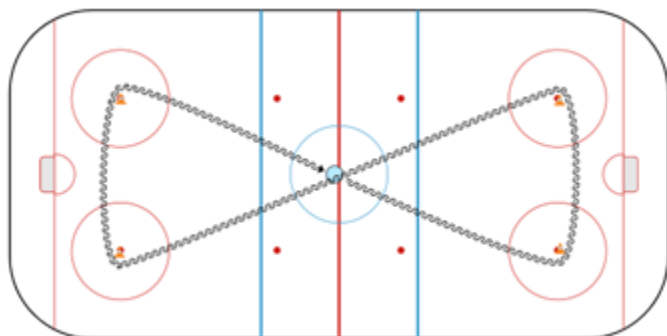
Dovednost	Chlapci	Dívky	Brankáři	Body
Jízda vpřed na čas po vytyčené dráze („osmička“), čas v sekundách	<16	<18	<20	5
	<17	<19	<21	4
	<18	<20	<22	3
	<19	<21	<23	2
	<20	<22	<24	1
Jízda vzad na čas po vytyčené dráze („osmička“), čas v sekundách	<18	<21	<25	5
	<19	<22	<26	4
	<20	<23	<27	3
	<21	<24	<28	2
	<22	<25	<29	1
Hráči – střelba na přesnost po přihrávce do „částečně“ odkryté branky, branky 5x po přihrávce zprava 5x po přihrávce zleva Brankáři – střelba vzduchem do prázdné branky, branky	6	5	5	5
	5	4	4	4
	4	3	3	3
	3	2	2	2
	2	1	1	1
Přihrávky do vymezeného prostoru po projetí vytyčené dráhy, body 5x přihrávka po ruce 5x přihrávka přes ruku	7	6	5	5
	6	5	4	4
	5	4	3	3
	4	3	2	2
	3	2	1	1
Hráči – vedení puku na čas ve vytyčené dráze (slalom), čas v sekundách Brankáři – rozkleky (levá x pravá noha), počet za 30 sekund	<12	<14	35	5
	<13	<15	33	4
	<14	<16	31	3
	<15	<17	29	2
	<16	<18	27	1

Příprava na tréninkovou jednotku



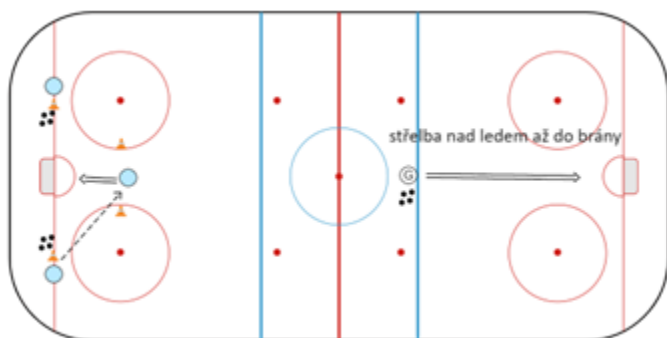
1. disciplína

Jízda vpřed dle nákresu. Při startovací pozici přední noha na bodě pro vhazování, projetí cíle = projetí středovým kruhem.



2. disciplína

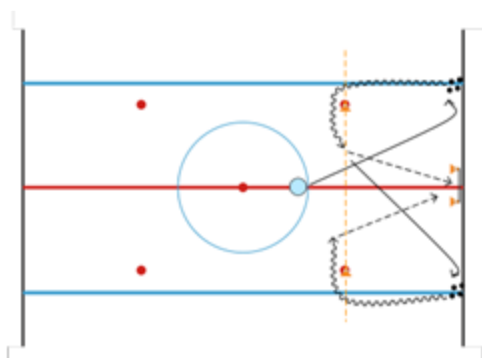
Jízda vzad dle nákresu. Při startovací pozici přední noha na bodě pro vhazování. Projetí cíle = projetí středovým kruhem.



3. disciplína

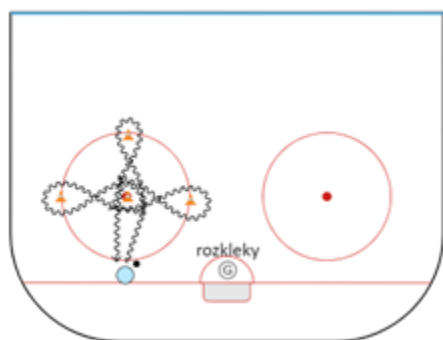
Hráči: Střelba na přesnost po přihrávce do vyznačených otvorů, 5xLS, 5xPS.

Brankáři: Střelba z modré čáry vzduchem do brány, 10 pokusů



4. disciplína

Přihrávka do vymezeného prostoru po projetí vytyčené dráhy – hráč přihrává před spojnicí bodů pro vhazování. 5x přihrávka po ruce, 5x přihrávka přes ruku.



5. disciplína

Hráči: Vedení kotouče na čas po vytyčené dráze, slalom. Startovací pozice kotouč i nohy za vrcholkem kruhu. Brankáři: Počet rozkleků za 30 s v brankovišti. Vstávání střídavě pravá noha x levá noha.