

# #1 in ICE HOCKEY DEVELOPMENT

**TEAM 1**



**VÍKEND/WEEKEND VIMPERK 4.9. – 6.9.2020**

## **READ AND REACT SKILLS PRACTICE - ŠESTISTANIČNÍ TRÉNINK TECHNIKY**

1. PŘIHRÁVÁNÍ NA MALÉM PROSTORU/QUICK PASSING ON TIGHT SPACE
2. LATERÁLNÍ ZMĚNY SMĚRU A PRŮNIK K BRANCE SE ZAKONČENÍM/ LATERAL CHANGE OF DIRECTION WITH QUICK SHOOT
3. „STICKHANDLING – VOLNÉ RUCE/STICKHANDLING TRANSFER OF WEIGHT
4. STŘELBA Z KLIČKY A OPAKOVANÁ STŘELBA / SHOOTING
5. KRYTÍ KOTOUČE U MANTINELU / PLAY ALONG THE BOARD
6. AGILITY BRUSLENÍ / AGILITY SKATING

### **PÁTEK - FREITAG**

17:30 SRAZ/TREFFPUNKT  
18:00 SUCHÝ TRÉNINK/TROCKENTRAINING  
19:15-20:15 LED/EIS

### **SOBOTA - SAMSTAG**

8:00 SRAZ/TREFFPUNKT  
8:15 WARM UP (ROZCVIČKA)  
9:00-10:00 LED/EIS  
10:15 SUCHÝ TRÉNINK/TROCKENTRAINING  
11:10 OBĚD/ESSEN  
12:45-14:00 LED/EIS

### **NEDĚLE - SONNTAG**

8:00 SRAZ/TREFFPUNKT  
8:15 WARM UP (ROZCVIČKA)  
9:00-10:00 LED/EIS  
10:15 SUCHÝ TRÉNINK/TROCKENTRAINING  
11:00 OBĚD/ESSEN  
12:15-13:30 LED/EIS

**ADRESA:**

**ICE ARENA**

Tupolevova ul. 669  
Praha 9 – Letňany  
CZECH REPUBLIC

# #1 in ICE HOCKEY DEVELOPMENT



ADRESA:

**ICE ARENA**  
Tupolevova ul. 669  
Praha 9 – Letňany  
CZECH REPUBLIC