

ČESKÝ SVAZ LEDNÍHO HOKEJE

WJCH

**MSJ "20" Pardubice, Liberec**

**26.12.07 - 5.1.2008**

Report of practices of chosen teams

**Záznam tréninkových jednotek vybraných mužstev**

**Záznam provedli:**

Pavel Tábořský

Milan Mazanec

Jiří Seidl

Pavel Rohlík

Jiří Vozák

Jan Šťastný

Václav Lacek

**Zpracoval: Dr. Zdeněk Pavliš**

**Praha 2008**

## ***OBSAH***

Reports of practices ~ Záznam tréninkových jednotek <u>CZE</u>	/3/
Záznam tréninkových jednotek <u>CAN</u>	/25/
Záznam tréninkových jednotek <u>USA</u>	/45/
Záznam tréninkových jednotek <u>SWE</u>	/59/
Záznam tréninkových jednotek <u>FIN</u>	/69/
Záznam tréninkových jednotek <u>RUS</u>	/84/

# ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

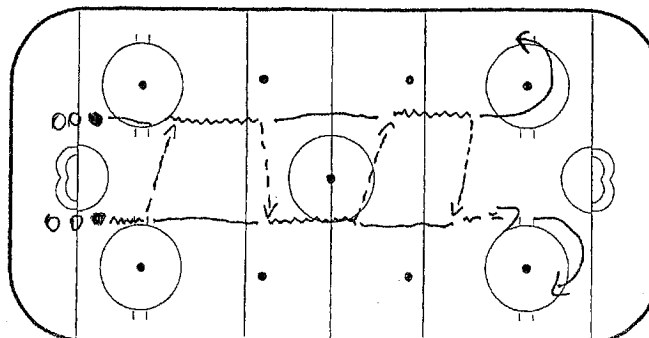
team CZE  
Mužstvo: ČR  
time  
Čas: 17.00 – 18.00

date  
Datum: 17.12.07

number of practice: 1  
Číslo TJ: 1  
when: before WJelt  
Obsah TJ: před MS

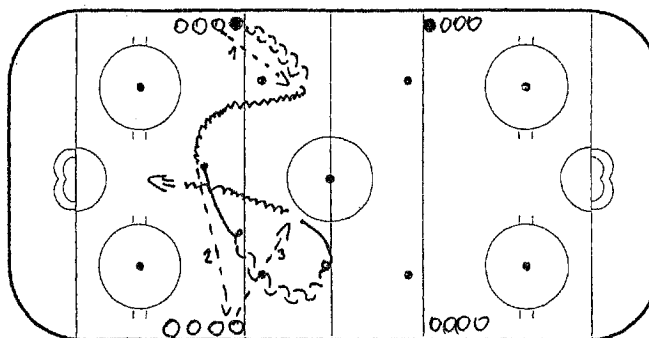
1/ Zpracování - first exercise with  
Dvojice, přihrávání středem, a pak  
střelba

Couple passing, shooting



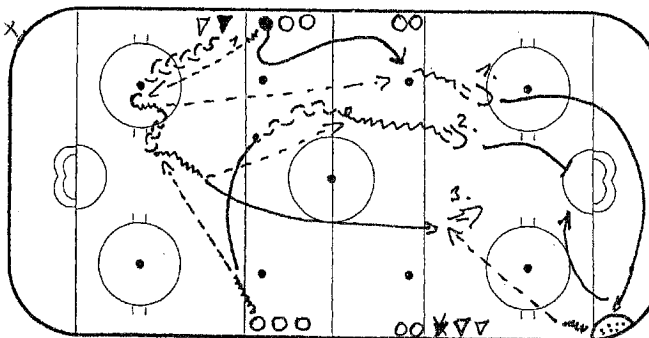
2/ Střelba 1-0 - shooting 1-0  
Střídavě zleva, zprava  
Na obou polovinách současně

Left, then right group  
on both halves of the  
rink



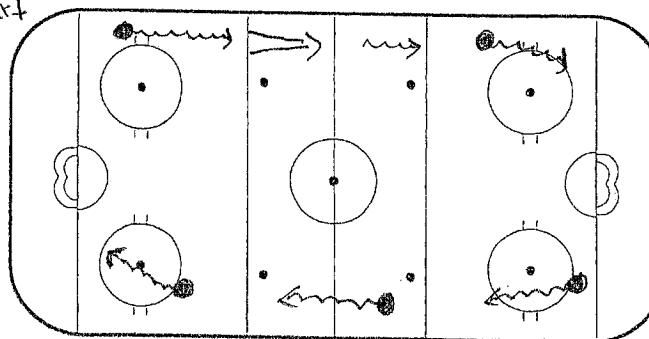
3/ Střelba 1-0 3x - shooting 1-0 3x  
Obránce založí 2x útočníkům,  
dostává přihrávku a střílí, útočníci  
tečují a dorážejí

D passes 2x F, then got  
a pass and shoots, Forwards  
do deflection and take rebo-  
undes



4/ Rychlostní vstup - acceleration part  
Volně s kotoučem, na písknutí start  
10m, opakování 6x, odpočinek 1:5

With a puck, on a whistle  
start 10 meters, 6 times,  
regeneration 1:5



# ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: <sup>CZE</sup>ČR

Datum: 17.12.07

number of practice: 1  
Číslo TJ: 1

Čas: 10.00 – 11.15

Obsah TJ: před MS - before WZEH

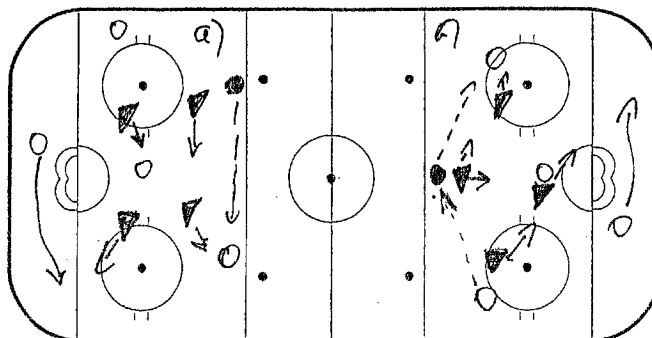
## 5/ Nácvik oslabení PK

a/ proti 2 obráncům na modré

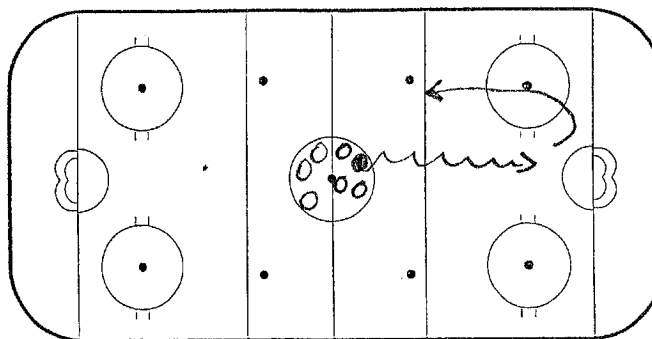
b/ proti „deštníku“

a, against 2 D on blue line

b, against "umbrella"



## 6/ Samostatné nájezdy shootouts



# ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

ČTE  
Mužstvo: ČR

Datum: 18.12.07

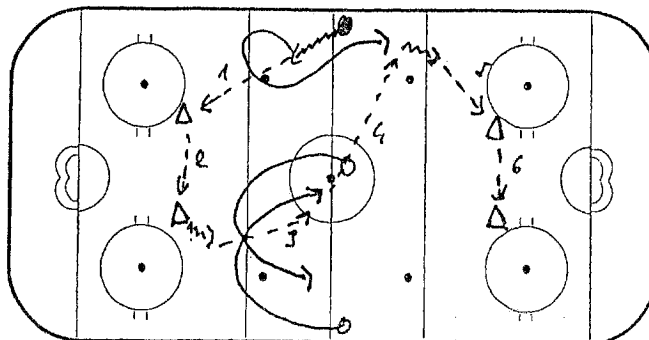
number of P  
Číslo TJ: 2

Čas: 10.00 – 11.15

Obsah TJ: před MS - before WCH

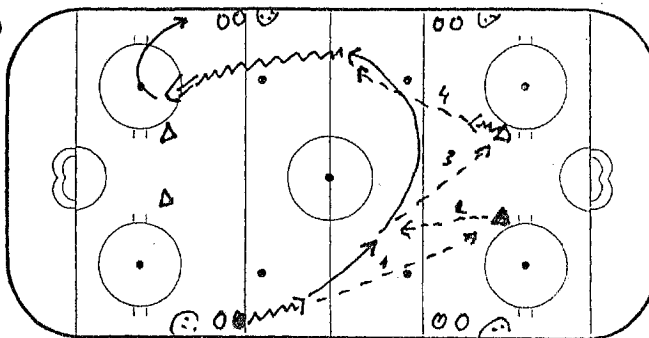
1/ Zpracování - first practise  
- založení 3x bez zakončení

passing 3 times without  
shooting



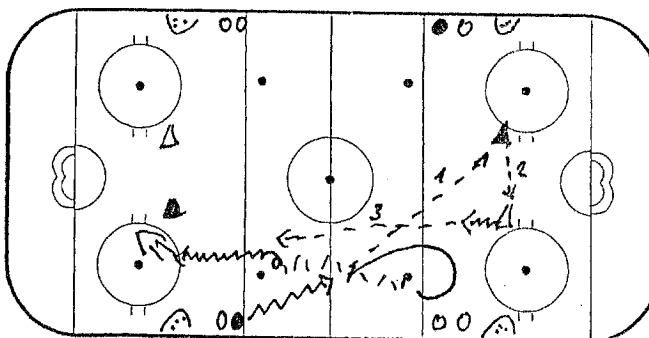
2/ Střelba 1 - 0 - shooting 1-0  
- z obou stran současně

from both sides



3/ Střelba 1 - 0 - shooting 1-0  
- po přihrávce obráncům

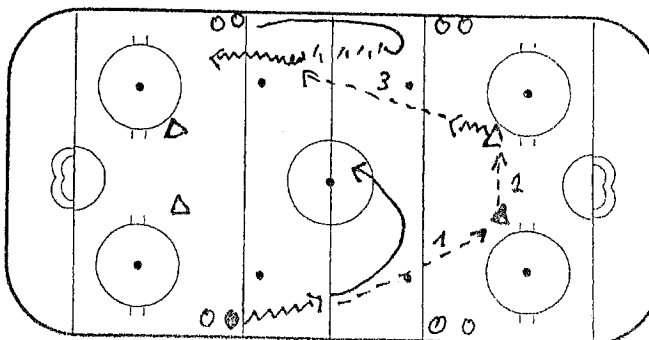
- after pass from D



4/ Střelba 2 - 0 - shooting 2-0

- útočník, který přihrává obráncům, jde na osu
- z obou stran současně

- F who takes pass to D-men going on the middle
- from both sides at the same time



# ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

ČTE  
Mužstvo: ČR

Datum: 18.12.07

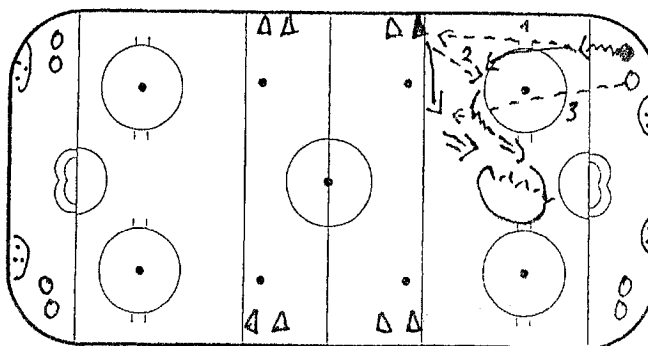
numSet  
Číslo TJ: 2

Čas: 10.00 – 11.15

Obsah TJ: před MS - before WJCH

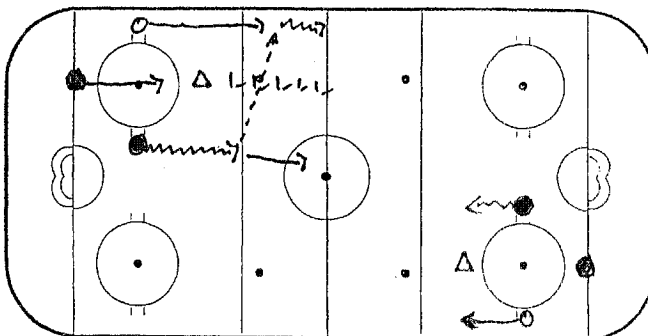
5/ Střelba - shooting  
- součinnost útočník + obránce,  
tečování, dorážení

- cooperation F + D,  
deflection, rebounds



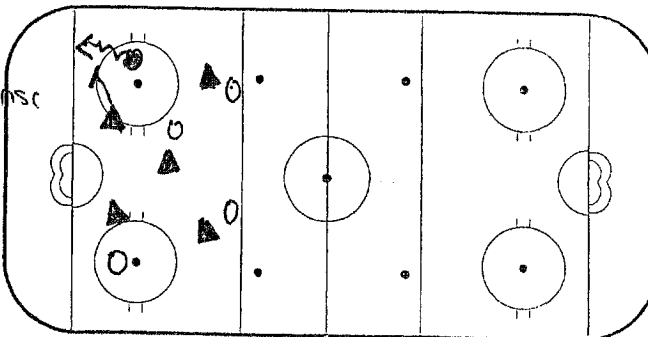
6/2-2 - 2 on 2  
- bránící útočník dobrušluje

defending F backchecking



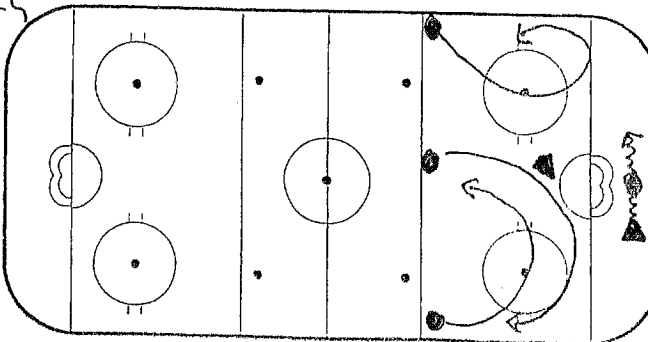
7/5-5 v pásmu - 5 in zone  
- každá pětka střídavě brání a útočí

- every line doing offense/defense



8/ Založení PH 5-4 - setting PP 5-4  
- výměna SÚ - KÚ

- change of center on wing



# ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

ČZE  
Mužstvo: ČR

Datum: 18.12.07

n.  
Číslo TJ: 3

Čas: 17.00 – 18.00

Obsah TJ: před MS - before WCH

## 1/ Zpracování - first practice

- vedení kotouče ve třetině 4x

Z - 10 - 15"

O - 1:2

- moving puck in the zone 4x

10-15 seconds

relax - 1:2

## 2/ Střelba 1-0 - shooting 1-0

- na obou polovinách

on both halves

## 3/ Bekčeka 2-1 na 2-2 - backcheck 2-1 on 2-2

- bekček v ÚP rozjždí další situaci

- backcheck in offensive zone starting next situation

## 4/ Hra 5-5 - play 5-5

- zaměření na obranu SP

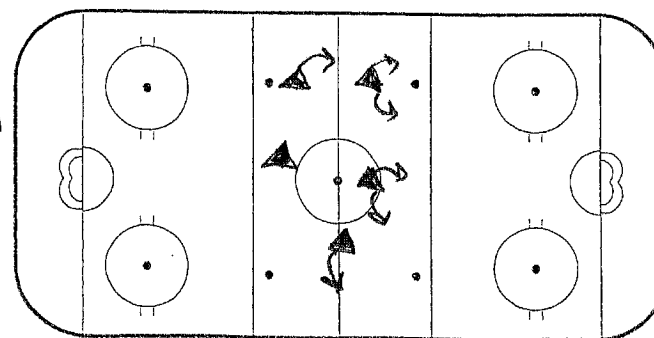
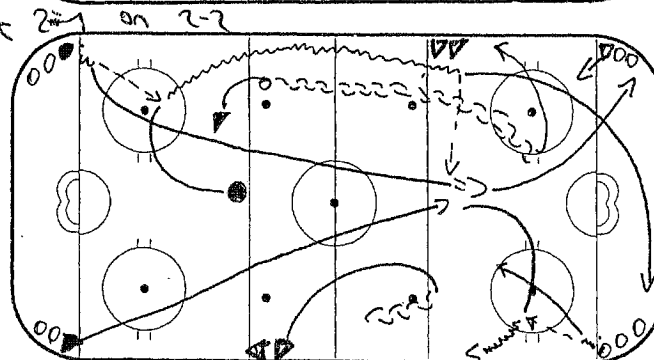
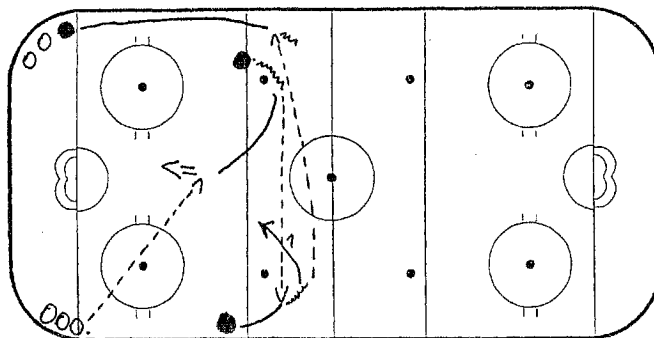
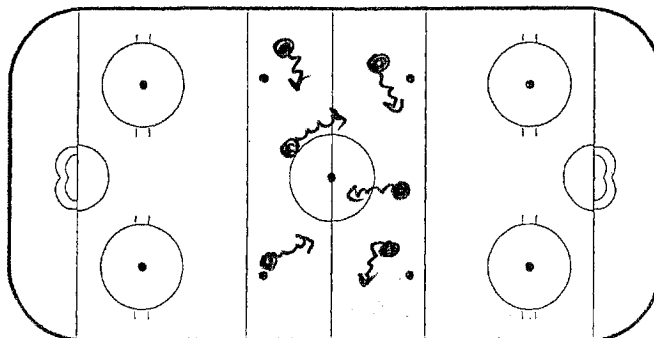
v rozestavení 1-2-2 a 1-4

- aiming on defending neutral zone in possession 1-2-2 and 1-4

## 5/ Samostatné nájezdy - shooting

- vybruslení, strečink

- skating, stretching



# ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Číslo  
Mužstvo: ČR

Datum: 19.12.07

Číslo TJ: 4

Čas: 10.00 – 11.15

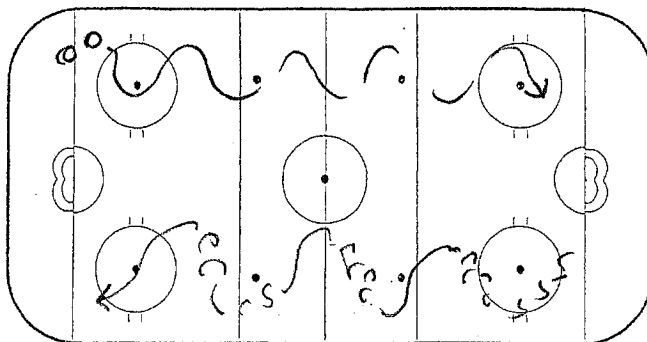
Obsah TJ: před MS before world

## 1/ Zpracování first practise

- řízené, bruslařská technika,  
po hranách, oblouky, starty 80%

- directed, skating technique

on the edges, starts on 80%

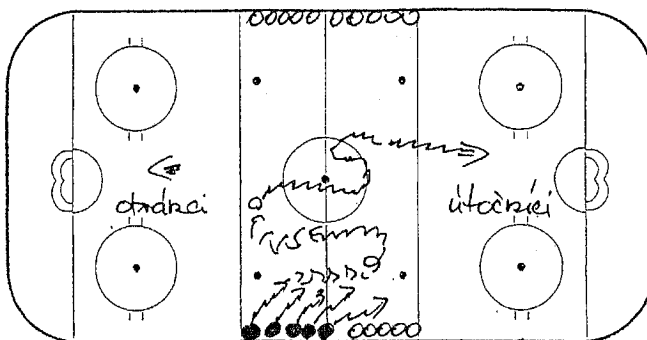


## 2/ Střelba 1-0 - shooting 1-0

- po pětkách, útočníci zakončují na jednu stranu, obránci na druhou, 3x

- ~~one~~ lines, F on 1 side

D on the other, 3 times



## 3/ střelba 3-0 - shooting 3-0

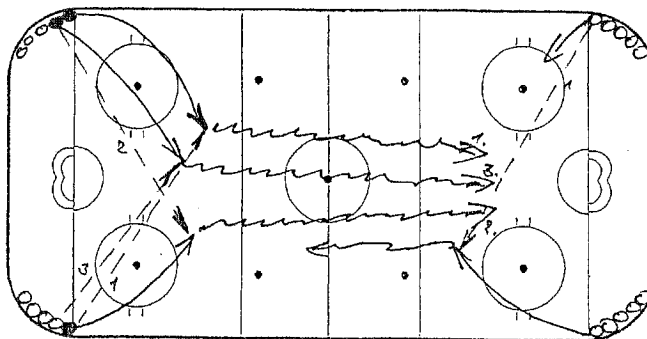
- vždy 3 hráči vyjíždějí z rohu, zpracují přihrávku a střelí
- 3x, střídavě

- every time 3 players are coming from each place, got passes and shoot

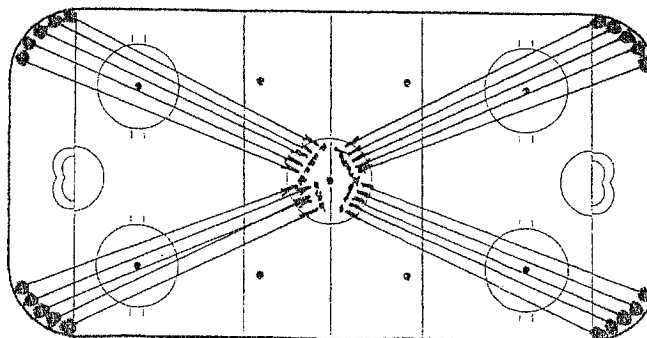
- 3 times, from each side

Závěr cvičení - ending of exercise

- 2x z rohu start do středu + brzda



- 2 times from corner to the middle + stop there





# ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: <sup>CZE</sup> ČR

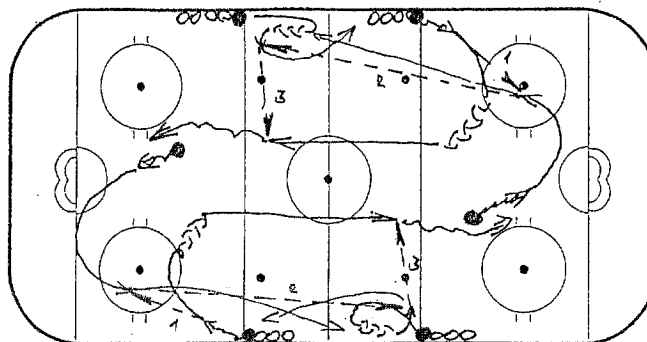
Datum: 19.12.07

Číslo TJ: 4

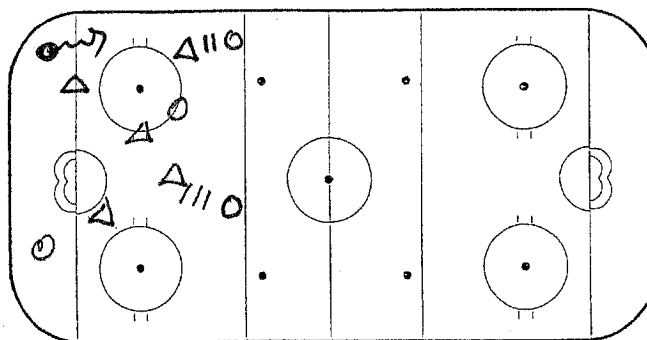
Čas: 10.00 – 11.15

Obsah TJ: před MS before MS

4/ Střelba 1 - 0 shooting 1-0



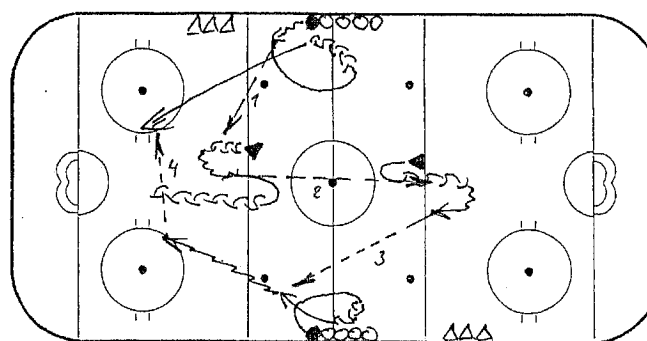
5/ „bago“ - 5 on 5 without contact in zone



6/2-1 2-1

- střídavě
- obránci příjem přihrávky v jízdě vzad

- back on forth
- D get passes while they are moving backward



# ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: <sup>ČZE</sup> ČR

Datum: 19.12.07

Číslo TJ: 4

Čas: 10.00 – 11.15

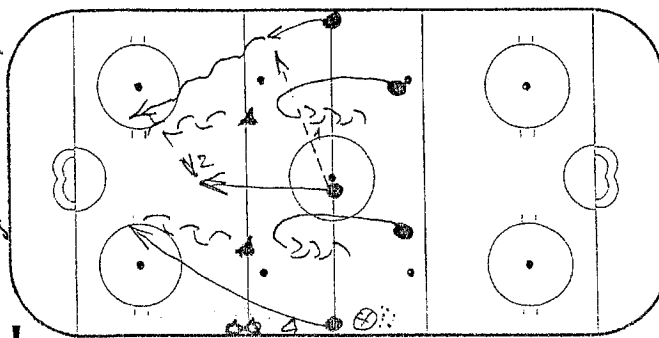
Obsah TJ: před MS @ before wscet

7/ Zakládání útoku setting offense  
5-2 + 5-3 + 5-5

1. akce 1. action

5-2 založení ve SP + zakončení

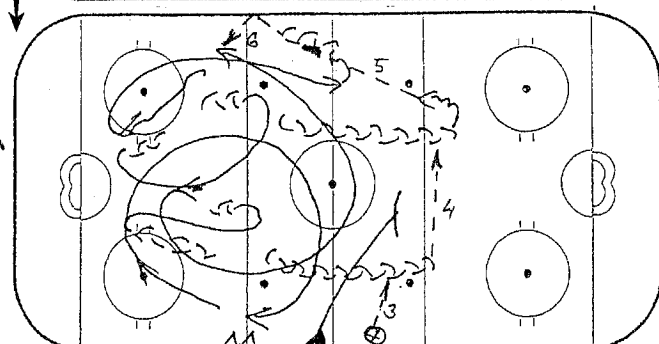
5-2 setting in NZ + shooting



2. akce 2. action

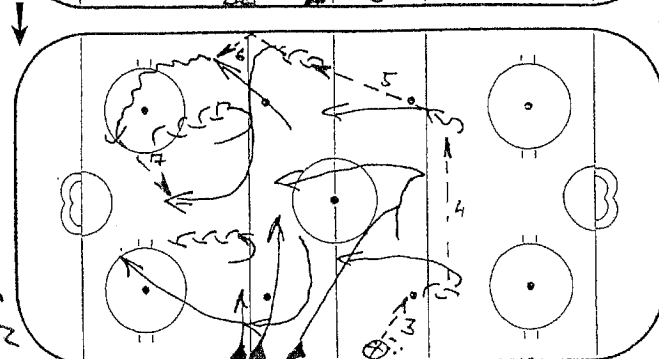
Vyjetí do SP, reorganizace,  
zakončení 5-3

Going to NZ, reorganization  
ending 5-3



3. akce 3. action

- při přechodu útočné modré čáry  
přístupují další bránící hráči do  
situace 5-5 + vyjetí z OP do SP  
- každá pětka 2x zakládá a 2x brání



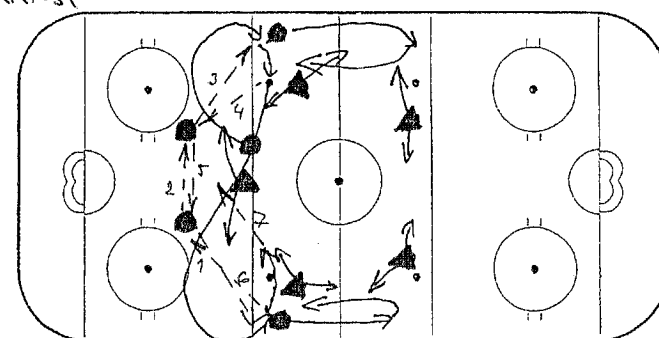
- in moving after blue line  
there are next players  
who are setting to situation  
5-5 + moving from NZ to NZ  
- every line 2x offense, 2x defense  
8/ Nácvik obrany SP,  
rozestavení 1-2-2 ve

~~defending NZ~~ defending NZ

formation 1-2-2

9/ PH 5-4 v ÚP - PP in OZ

- nácvik PH i oslabení s rychlým  
přístupem  
- na signál



- PP also PK aggressive

- on signal

# ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: ČR

Datum: 24.12.07

Číslo TJ: 5

Čas: 17.00 – 18.30

## 1/ Zpracování 1st.

- vedení kotouče, individuální technika, obraty

Rychlostní vstup – 6x, Z – 5''

- moving puck, individual technique, turnarounds speeding up – 6x 5 seconds

## 2/ Střelba útočníci, obránci

Útočníci – střelba

Obránci – pohyb, rozehrání kotouče ve SP

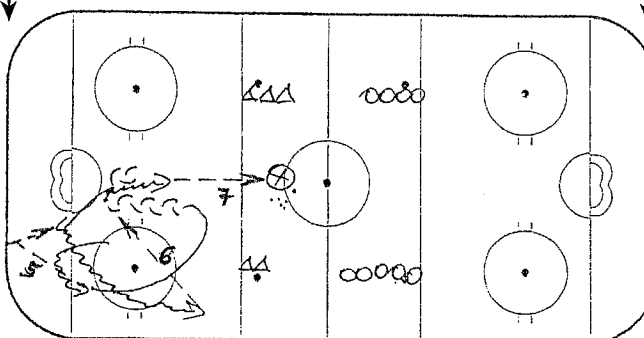
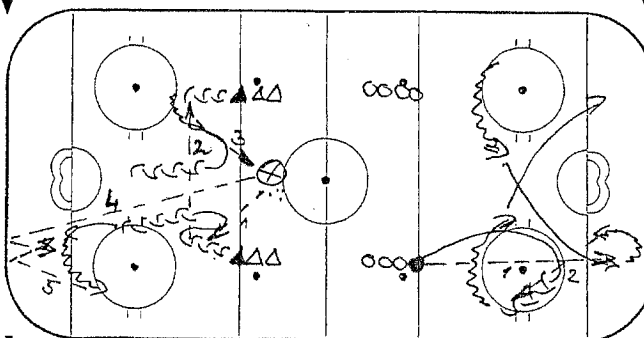
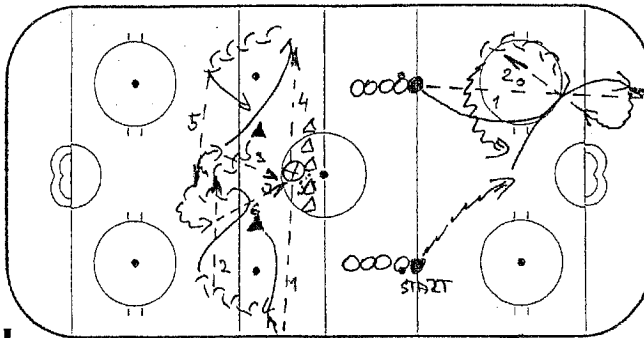
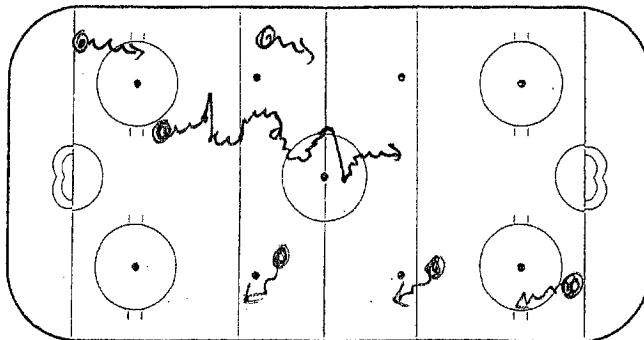
Trenér přihrává na bočný mantinel  
Bez zakončení

~~F~~ F-shooting

D- moving, setting up play in NZ

Coach passes puck on boards  
Trenér přihrává do hloubky OP

Coach passes deep in DZ



# ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: ČR

Datum: 24.12.07

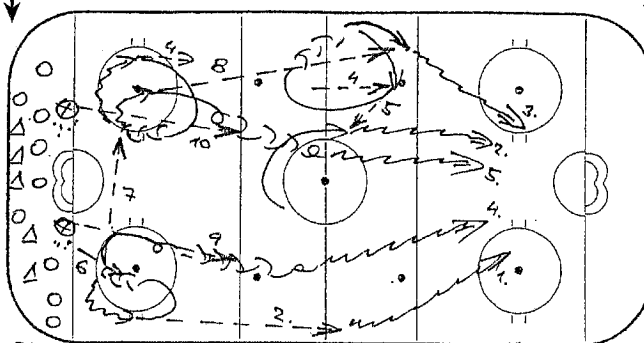
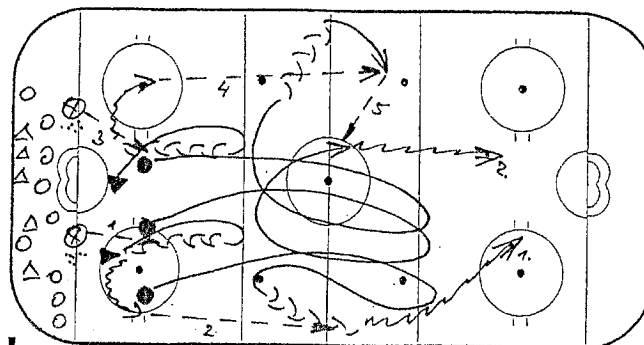
Číslo TJ: 5

Čas: 17.00 – 18.30

Obsah TJ: před MS before WJEM

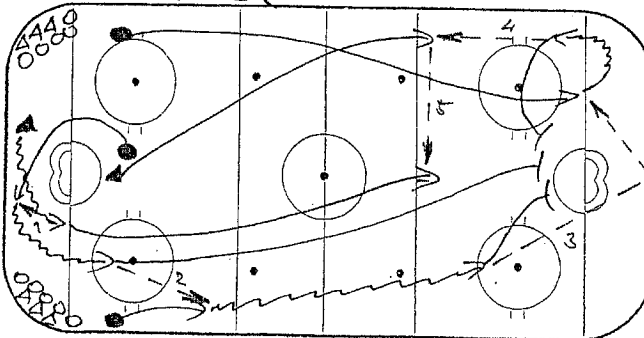
3/ Střelba 5 - 0 shooting 5-0  
- z každé strany 2x

From each side 2x



4/ Založení PH 5 - 4 z OP - setting up PP 5-4 from D2  
- každá pětka 3x, na jednu stranu

every line 3x, on 1 side

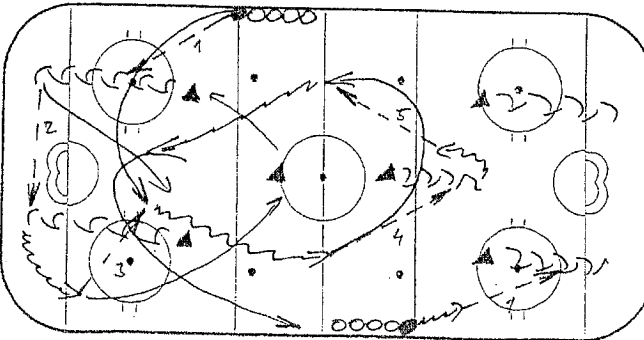


5/ Střelba 1 - 0 shooting 1-0

- zprava, obránci mezi sebou a  
přihrávka na SÚ  
- současně z obou stran

- from tight, D between  
themselves and pass to  
the center

- synchronized from both sides



## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

**Mužstvo:** ČR

**Datum:** 24.12.07

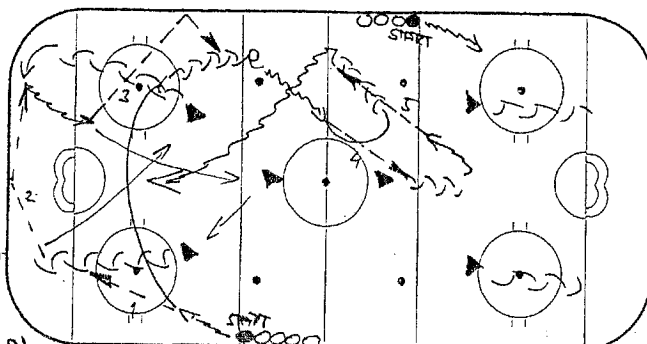
**Číslo TJ:** 5

**Čas:** 17.00 – 18.30

**Obsah TJ:** před MS Before

### 6/ Střelba 1-0 shooting 1-0

- zleva, obránci mezi sebou o mantinel za brankou a přihrávka o mantinel na KÚ
- současně z obou stran

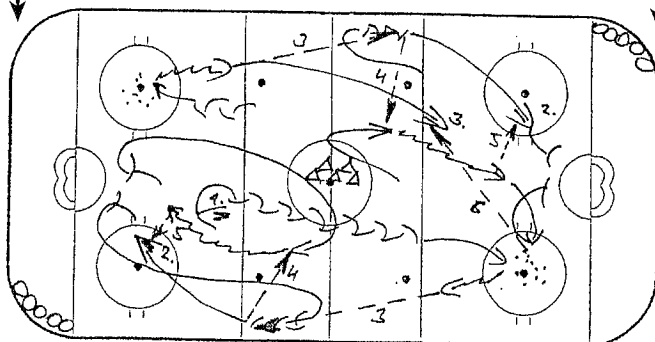
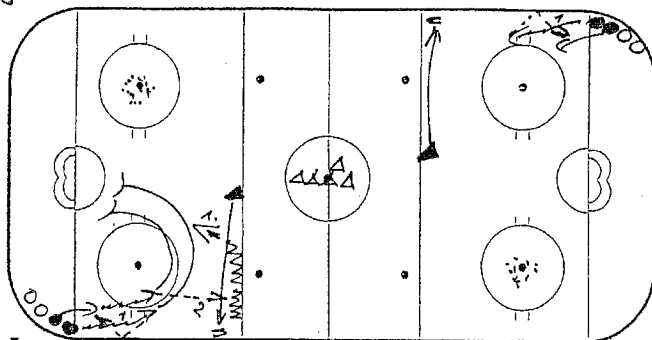


- From left, D between himself and pass by boards behind the goal and pass by boards to the wing
- from both sides

### 7/ Střelba 2-0 shooting 2-0

- zprava, zleva

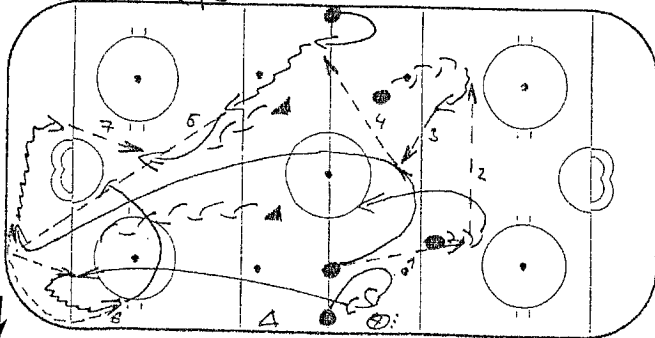
- left, right



### 8/ Založení útoku 5-2, 5-3 - setting offense 5-2, 5-3

- 1. akce – založení ve SP, zakončení přihrávkou za brankovou čáru, přihrávka zpoza branky na najíždějícího útočníka

- 1. action - setting up in NT, ended by pass over goalie line, pass ~~from~~ over the goalie on moving F



# ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: ČR

Datum: 24.12.07

Číslo TJ: 5

Čas: 17.00 – 18.30

Obsah TJ: před MS before

2. akce 2. action  
- vyjetí do SP, reorganizace,  
založení 5-3

- moving to SZ, reorganiza-  
tion setting 5-3

- zakončení rotací v rohu s vyjetím  
zpoza branky

- ended by rotation in  
corner with moving from  
behind the goal

9/ Bekčėkink z 2 – 1 na 2 – 2 - Back  
a/ křižení a přihrávka o mantinel  
b/ přímá akce  
- 2x zprava zleva, důraz na rychlost

a) crossing and pass by board

b) straight action

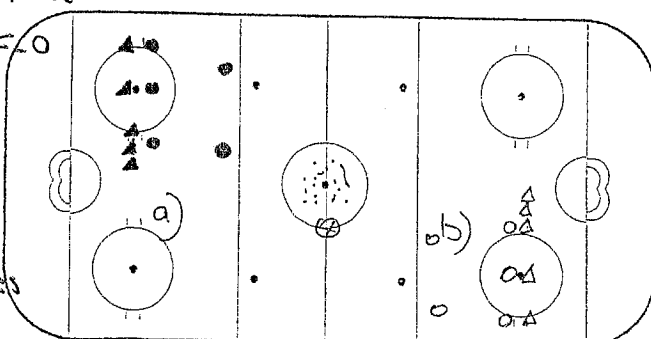
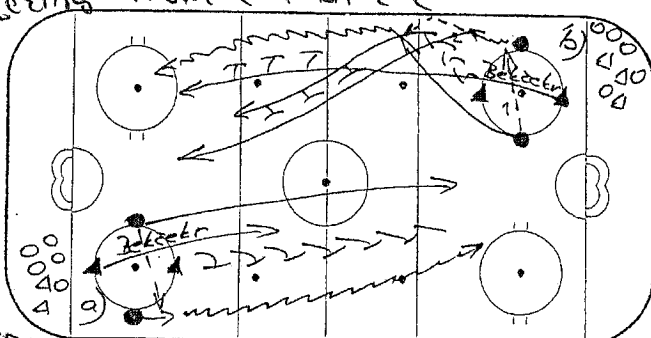
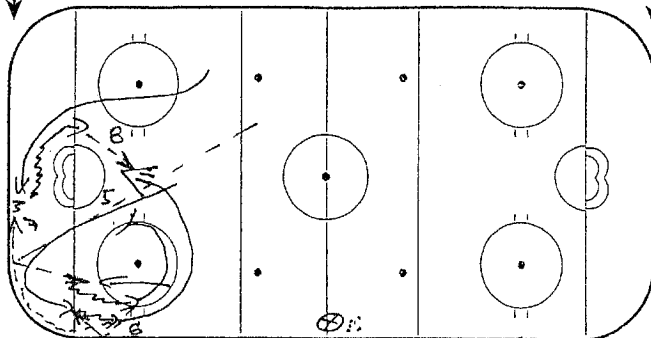
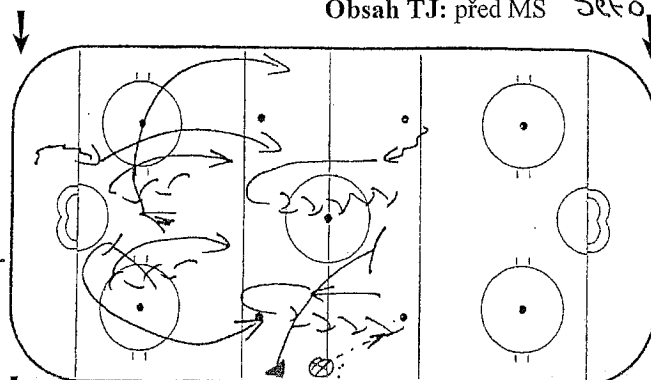
2x from left, attention on speed

10/ Hra 5 – 5 v pásnu po - play 5-5  
vhazování in zone after F-0  
- pokud bránící vyhodí kotouč do  
SP, trenér dohazuje další  
- Z – 15'' – 20'', O – 1:1, 3x  
- střídavě v obou krajních pásmech

- if depending squad take out  
the puck to SZ, coach passes  
another puck

15-20 sec. relax 1:1 3x

- back and forth in each zone



## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: ČR

Datum: 24.12.07

Číslo TJ: 5

Čas: 17.00 – 18.30

Obsah TJ: před MS

### 11/ Střelba 1-0 Shooting 1-0

- 2x zleva, 2x zprava - 2x from left & right
- bez kotouče rychlost 70%,
- s kotoučem 100%
- další hráč vyjíždí, když první je na modré čáře

- without puck speed 70%
- with puck 100%
- another player comes up when first is on the blue line.

12/ Dělený trénink - separate  
Útočníci - vhazování  
Obránci - střelba

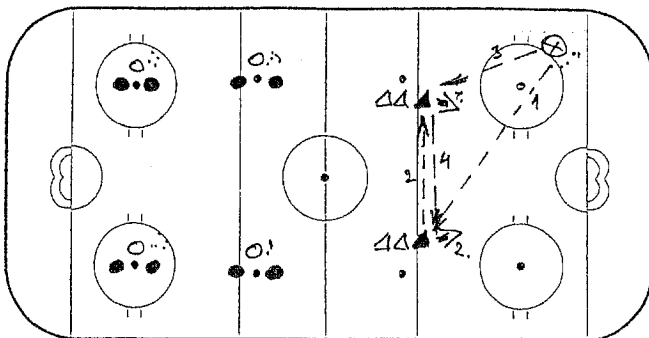
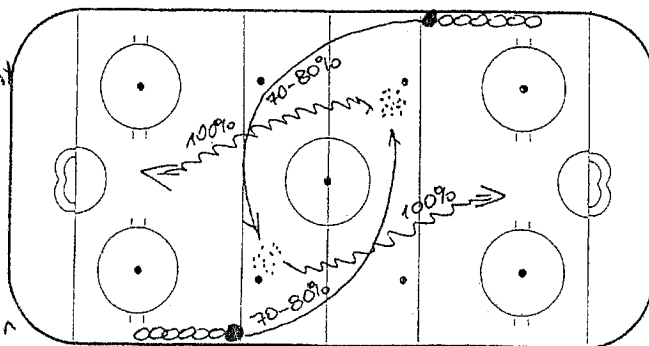
F - face-offs

D - shooting

### 13/ Závěr ending

- individuální zdokonalování

- individual improving



## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: ČR

Datum: 26.12.07

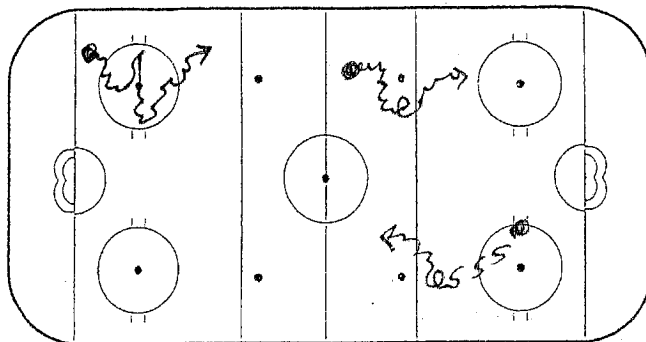
Číslo TJ: 6

Čas: 11.15 – 11.45

Obsah TJ: v den utkání game day

1/ Zpracování first exercises  
- individuální technika, obraty

- individual technique,  
turnaround



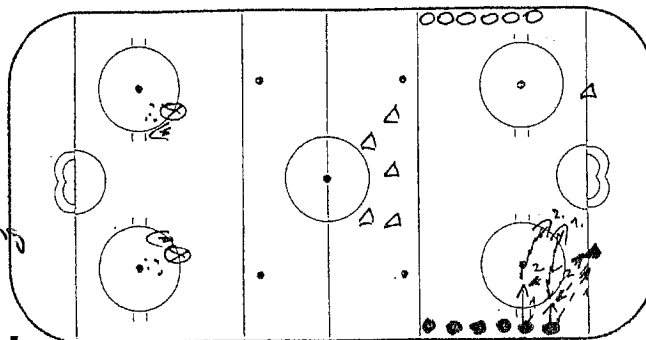
2/ Střelba 1 - 0 - shooting 1-0

1. varianta

- útočníci za sebou, obránci se střídají  
- střídavě jedna a druhá strana

1. variant

- F in line, D are changing

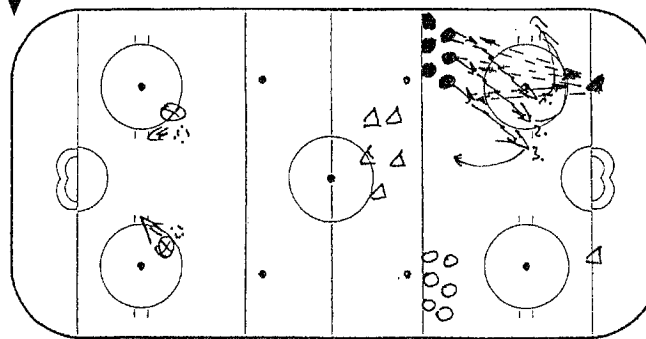


2. varianta

- útočníci si vymění kotouč s obránci

2. variant

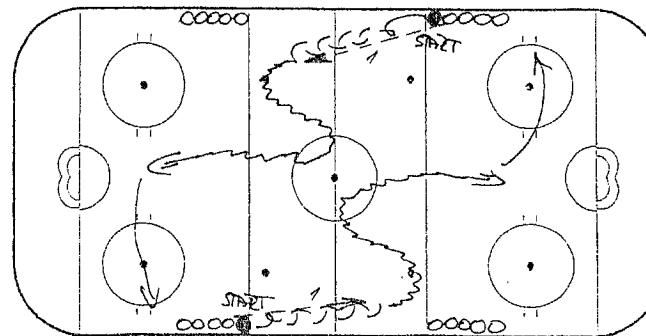
- F passing pucks with D



3/ Střelba 1 - 0 shooting 1-0

- současně na signál, každý hráč 2x

- together on signal,  
every player 2x





# ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: ČR

Datum: 26.12.07

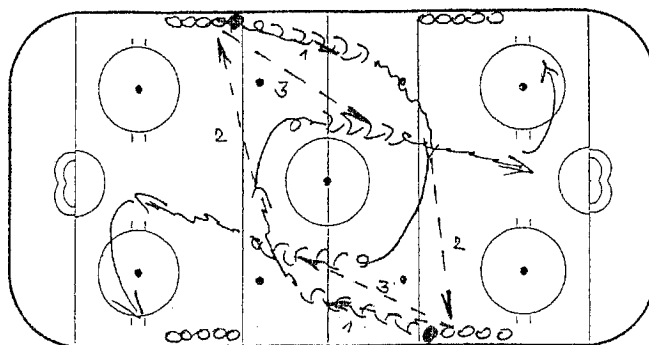
Číslo TJ: 6

Čas: 11.15 – 11.45

Obsah TJ: v den utkání same day

4/ Střelba 1-0 shooting 1-0  
- současně, každý 2x

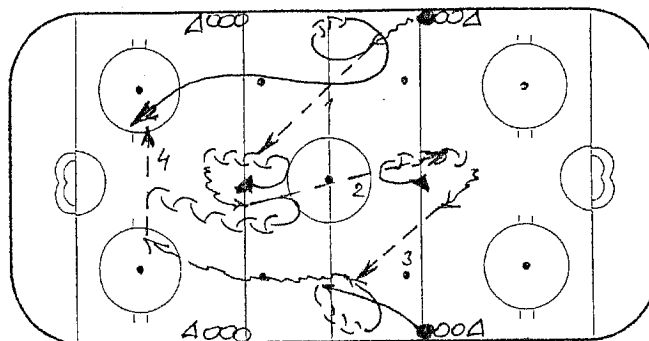
Synchronized, everyone 2x



5/2-1 2 on 1

- útočníci čelem k hráči  
s kotoučem

F face <sup>to</sup> players with puck

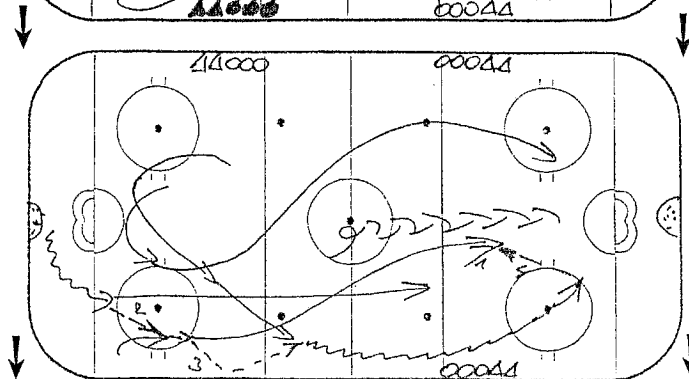
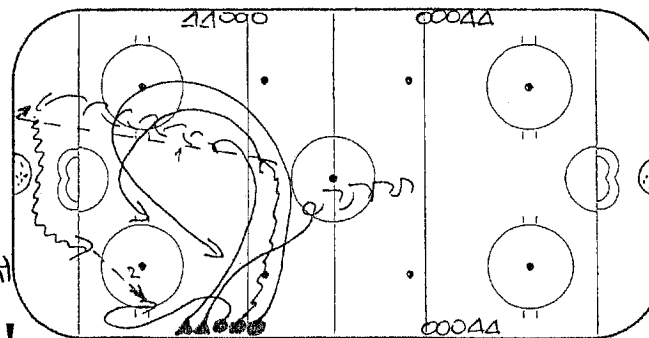


6/3-1 - 3 on 1

- obránce, který bránil přihrává  
- 2x zprava, 2x zleva

- D, who was defending  
passes

- 2x from left, 2x from right



# ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: ČR

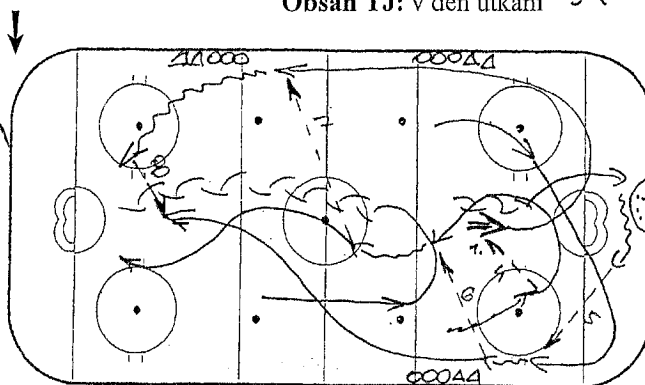
Datum: 26.12.07

Číslo TJ: 6

Čas: 11.15 – 11.45

Obsah TJ: v den utkání game day

Pokračování 3 - 1 continuing 3on1



7/ Přesilová hra 5 - 3 PP 5-3

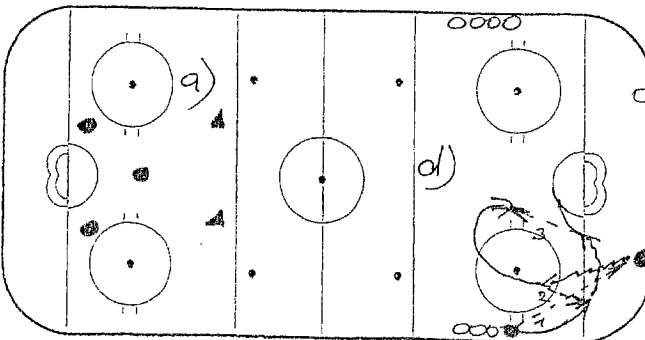
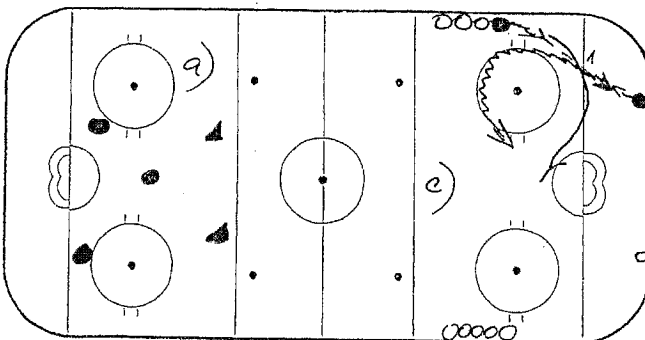
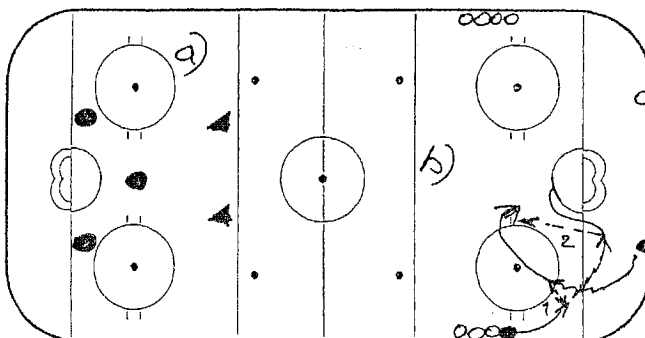
- nácvik bez bránců hráčů 5-0

starting at 5-0

Ostatní střelba 2 - 0 shooting 2-0

- 3 varianty

3 variants



8/ Závěr end

- individuální zdokonalování

individual improving

## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: ČR

Datum: 27.12.07

Číslo TJ: 7

Čas: 11.15 – 11.45

Obsah TJ: v den utkání same day

### 1/ Zpracování first practice

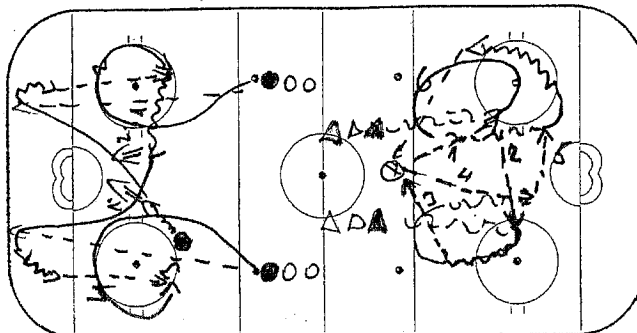
- individuálně s kotoučem
- individual with puck

### 2/ Střelba shooting

- obránci 2 - 0
- útočníci 1 - 0

D 2-0

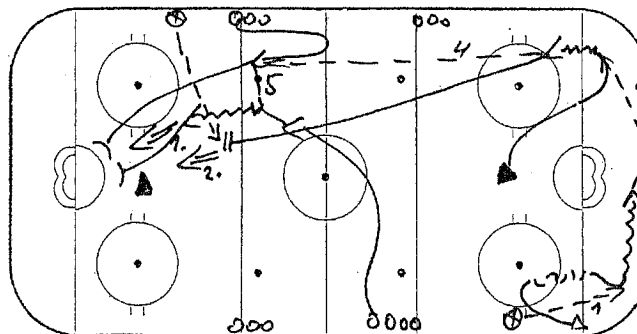
F 1-0



### 3/ Založení 4-0 setting 4-0

- zakončení 2-0 + střelba obránce

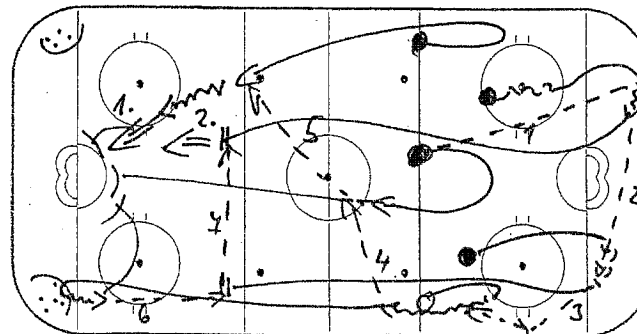
shooting 2-0 + shoot by D



### 4/ Založení 5-0 setting 5-0

- přihrávka od obránců na mantinel

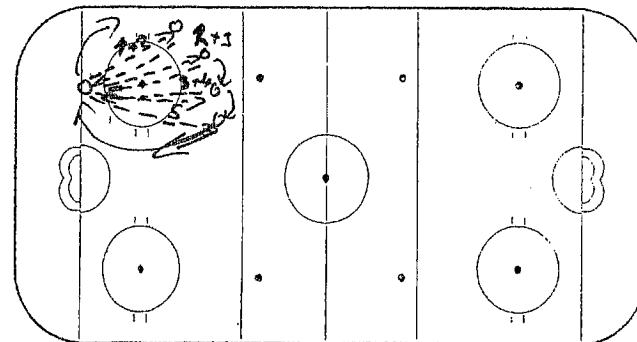
- pass from D on boards



### 5/ Střelba 1-0 - shooting 1-0

- 6x přihrávky

6x pass



### 6/ Závěr ending

- vybruslení, protažení

- skating, stretching

## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: ČR

Datum: 30.12.07

Číslo TJ: 8

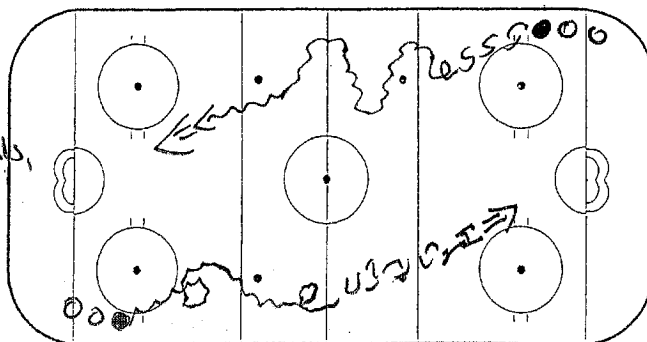
Čas: 12.45 – 13.45

Obsah TJ: mezi utkáním *between games*

### 1/ Zapracování

- individuální technika, obraty,  
bruslení po hranách + střelba

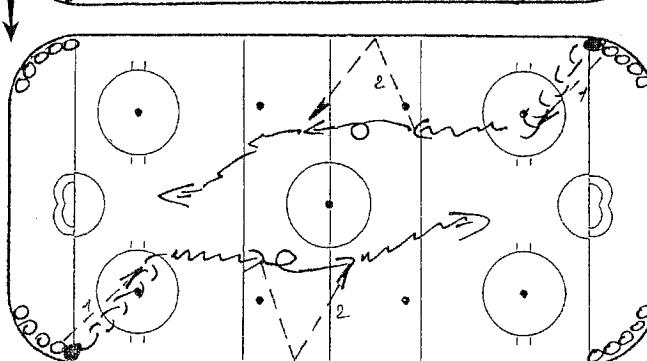
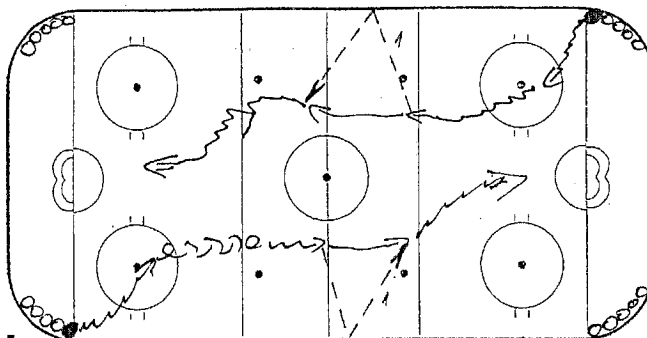
*- individual technique, turnarounds,  
skating on edges + shooting*



### 2/ Střelba 1-0 shooting 1-0

- 2 varianty

*2 variants*

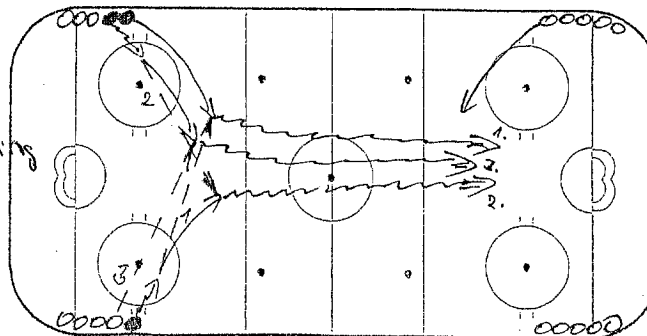


### 3/ Střelba 1-0 shooting 1-0

- tři hráči po přihrávce, střelba  
- střídavě

*3 players after pass, shooting*

*- back and forth*



# ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: ČR

Datum: 30.12.07

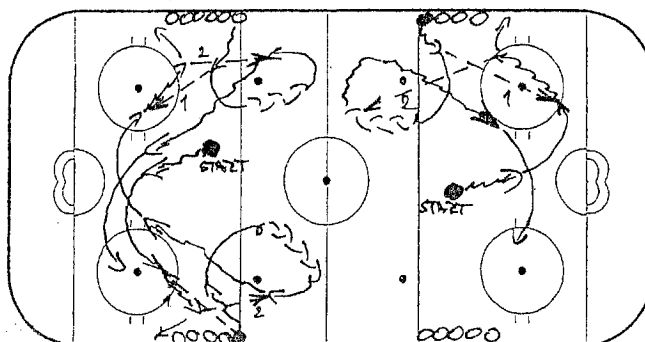
Číslo TJ: 8

Čas: 12.45 – 13.45

Obsah TJ: mezi utkáním *between games*

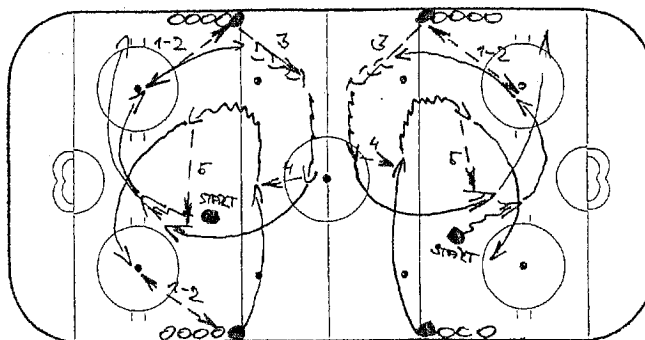
4/ Střelba 1 - 0 *shooting 1-0*  
- na obou polovinách

*on both halves*



5/ Střelba 2 - 0 *shooting 2-0*  
- na obou polovinách

*on both halves*



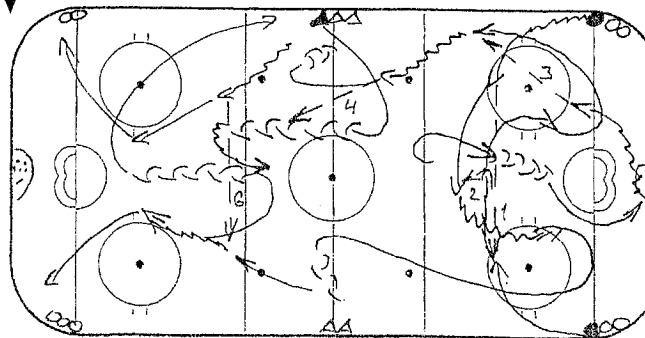
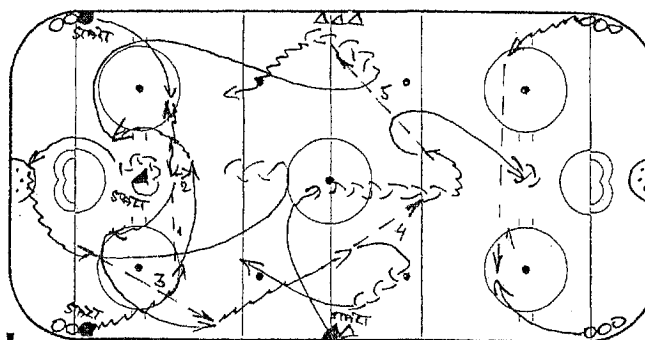
6/ 2 - 1 *2000*

- 1. akce z rohu v ÚP
- 2. akce ze SP
- střídavě

1. action *from the* ~~is the~~ corner  
*in OZ*

2. action from NZ

*back and forth*



# ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: ČR

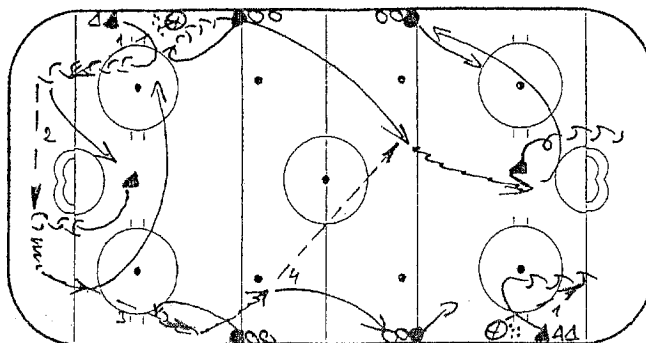
Datum: 30.12.07

Číslo TJ: 8

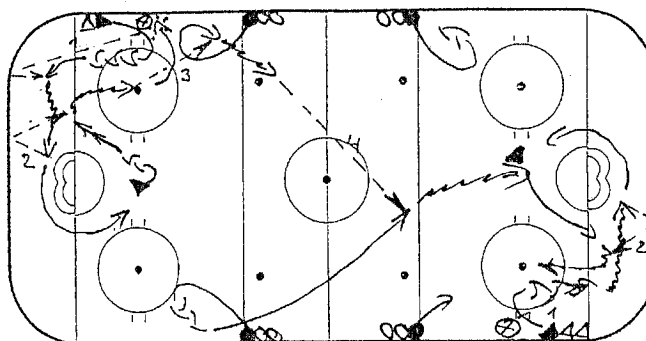
Čas: 12.45 – 13.45

Obsah TJ: mezi utkáním *Between games*

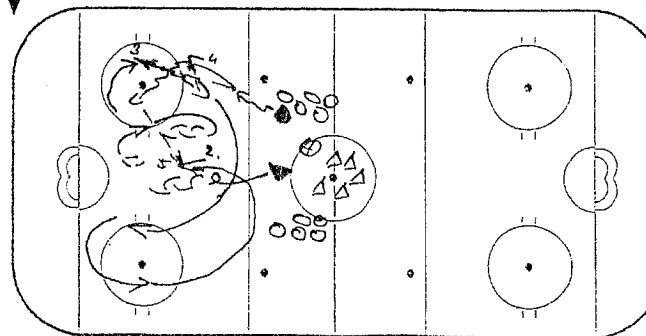
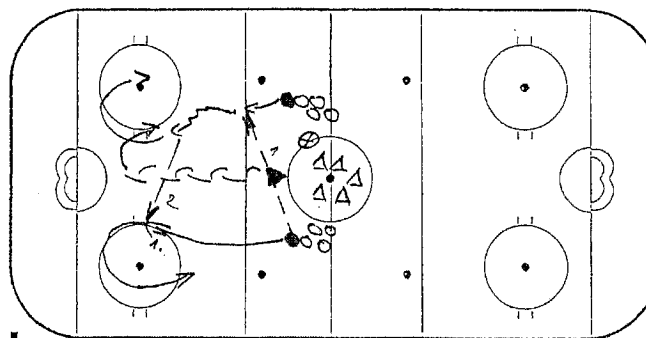
7/ Střelba 1-0 shooting 1-0  
- současně z obou stran  
*synchronized from both sides*



8/ Střelba 1-0 - shooting 1-0  
- stejná organizace s tím, že  
obránce přihrává zpět o mantinel  
na druhého  
- same organisation with  
D passing puck on the  
other D on the boards



9/ 2-1+3-2 2on1 → 3on2  
- ze středového kruhu  
- na jednu stranu  
- from middle circle  
- on 1 side



# ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: ČR

Datum: 30.12.07

Číslo TJ: 8

Čas: 12.45 – 13.45

Obsah TJ: mezi utkáním *between games*

10/ 3 – 1 + 2 – 1

- protilehlé strany současně
- 3-1 7x přihrávka, obránce střelba
- + tečování

*opposite, synchronically  
sides*

- 3on 1 7x pass, D shoots  
+ deflection

2-1 2on 1

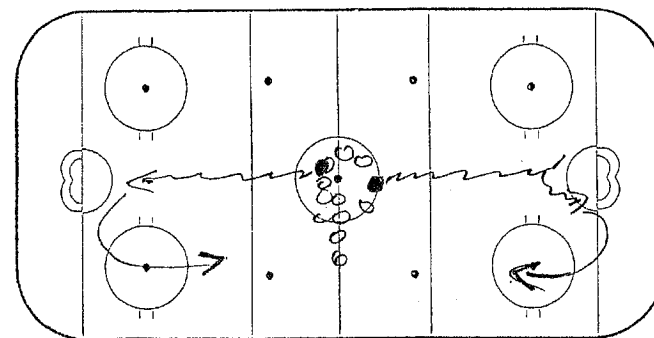
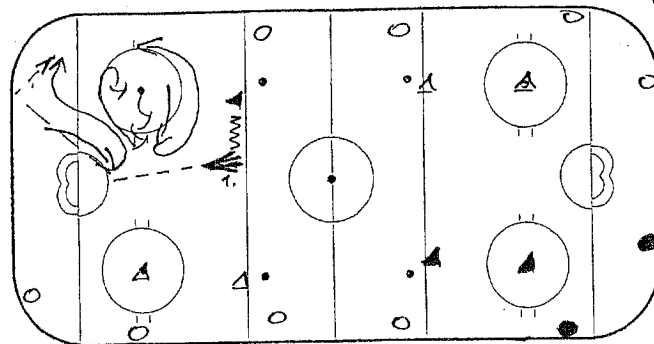
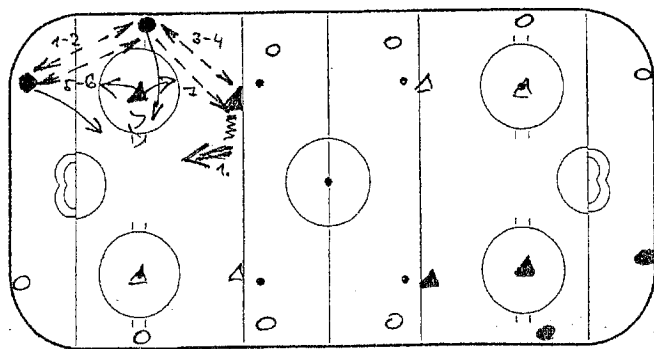
- v případě, že brankář vyrazí  
kotouč do rohu následuje rotace  
útočníků a vyjetí 2-1 se  
zakončením

- in case that goalie ~~hits the~~

*deflect ~~the~~ puck to the corner,  
there is rotation of F with moving  
2 on 1 + shooting*

11/ Samostatné nájezdy

Shootouts



# ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: ČR

Datum: 2.1.08

Číslo TJ: 9

Čas: 10.30 – 11.00

Obsah TJ: v den utkání *same day*

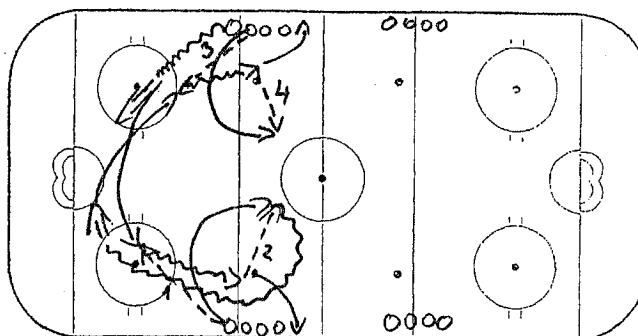
## 1/ Zpracování

- individuální technika
- „Bago“ v pásmech

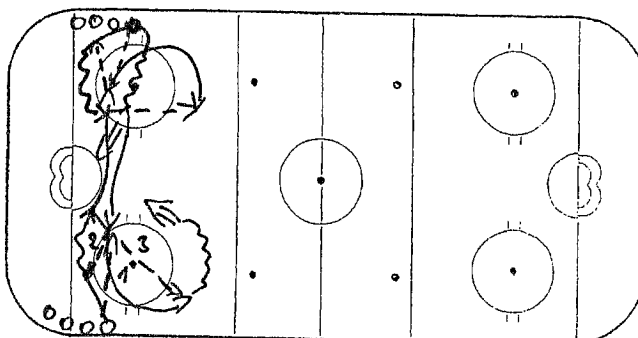
*individual technique*

*5 on 5 without contact in zones*

## 2/ Střelba 1 - 0 shooting 1-0



## 3/ Střelba 1 - 0 shooting 1-0



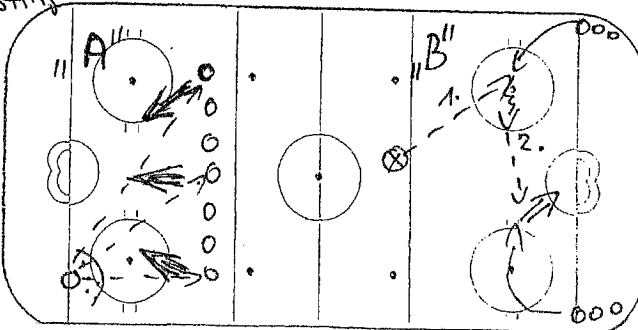
## 4/ Přesilová hra + Střelba PP → shooting

- 2 pětky PH
- ostatní střelba A/ 1-0
- B/ 2-0

*2 lines PP*

*other shooting A/ 1-0*

*B/ 2-0*





## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Kanada

Datum: 17.12.07

Číslo TJ: 1

Čas: 11.00 – 11.45

Obsah TJ: před MS before WJCH

1/ Zapracování - 1st exercise  
- s kotoučem technika, přihrávání  
technique with puck, passing

2/ Střelba 2-0 shooting 2-0

1. varianta

- přihrávka mezi obránci o mantinel, následně na útočníka na osu v OP

1. var. - pass between D on boards, then on F on the middle in OZ

2. varianta

- překřížení obránců se zpětnou přihrávkou o mantinel, následně přihrávka na útočníka do SP na mantinel

2. crossing of D with backward pass on boards, then pass on F in OZ on boards

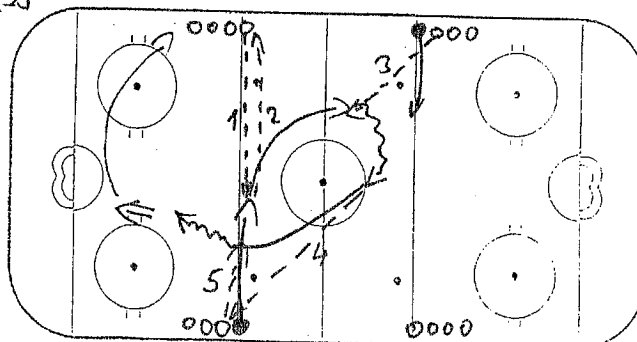
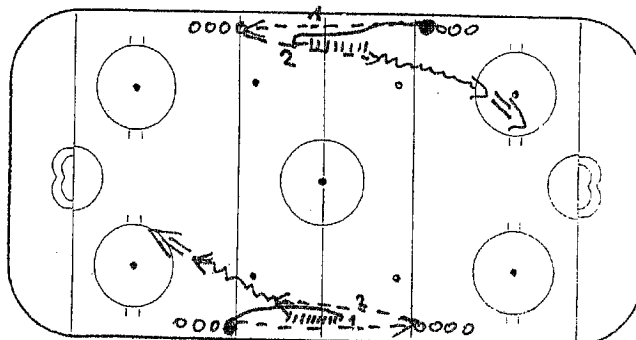
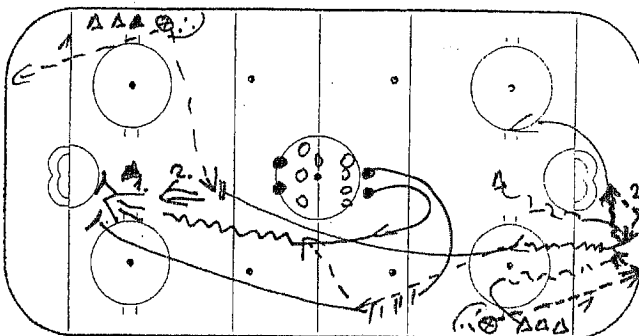
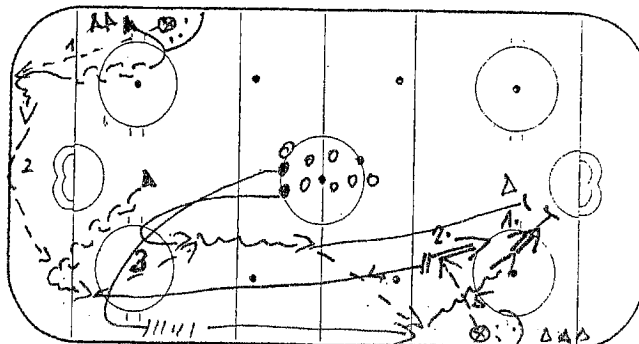
3/ Střelba 1-0 shooting 1-0

- hráč najíždí přešlapováním stranou

player starting with crossover on the side

4/ Střelba 1-0 ~~shooting~~ shooting 1-0  
- 5x přihrávka

5x pass



# ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Kanada

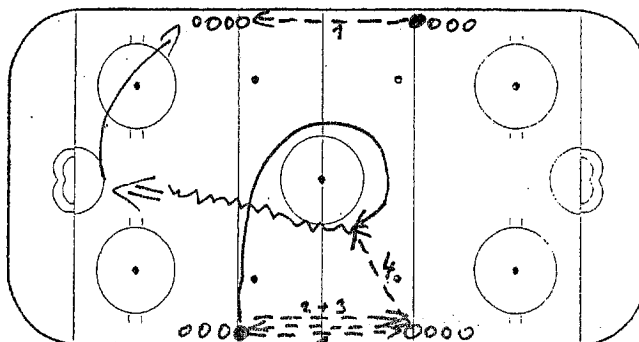
Datum: 17.12.07

Číslo TJ: 1

Čas: 11.00 – 11.45

Obsah TJ: před MS before -1-

5/ Střelba 1 - 0 shooting to



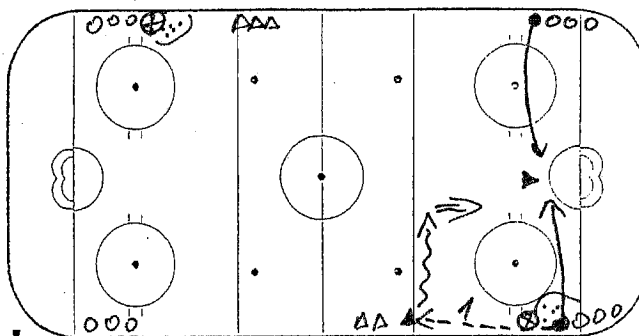
6/2-1 2on1

1. akce

- trenér přihrává obránci, který střílí do 2-1

1. action

coach passes puck on D who shoots to 2on1

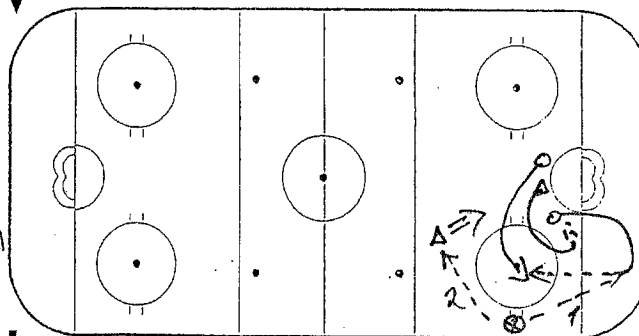


2. akce

- přihrávka útočníkům do rohu a 2-1  
- střelba obránce

2. action

pass to F to corner and 2-1 shoot from D

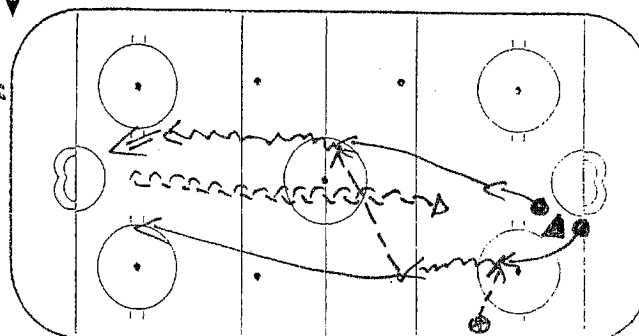


3. akce

- po zakončení 2.akce start a po přihrávce 2-1 přes celé hřiště

start after pass 2on1 over the whole ice

7/ Individuální trénink  
- SÚ vhažování  
- obránci přihrávání, střelba  
- přihrávání



7/ individual

Centers face offs  
D passes, shooting

## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

**Mužstvo:** Kanada

**Datum:** 25.12.07

**Číslo TJ:** 2

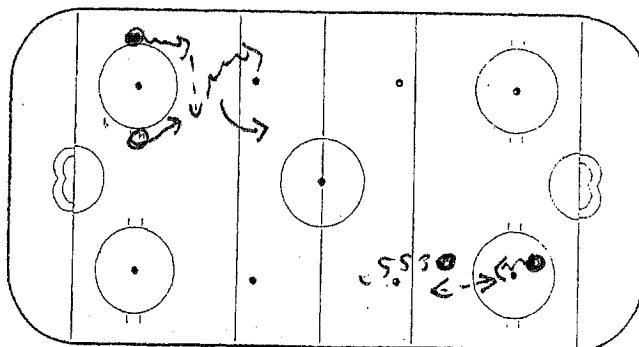
**Čas:** 14.30 – 15.30

**Obsah TJ:** před MS Before -11-

### 1/ Zpracování

- s kotoučem, dvojice přihrávání

with the puck, couple  
pass



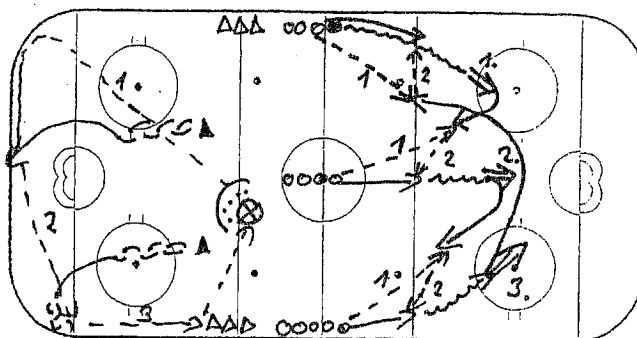
### 2/ Útočníci + obránci F + D

- útočníci – střelba 1-0

- obránci – založení na mantinel

F - shooting 1-0

D - setting on boards

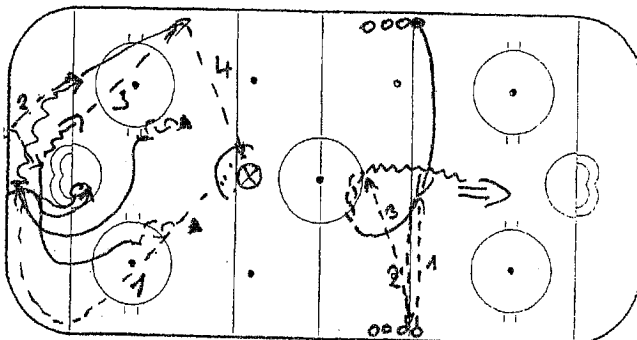


Útočníci – střelba 1-0

Obránci – za brankou křížení,  
zpětná přihrávka o mantinel

U - shooting 1-0

D - crossing behind the net  
pass by the boards

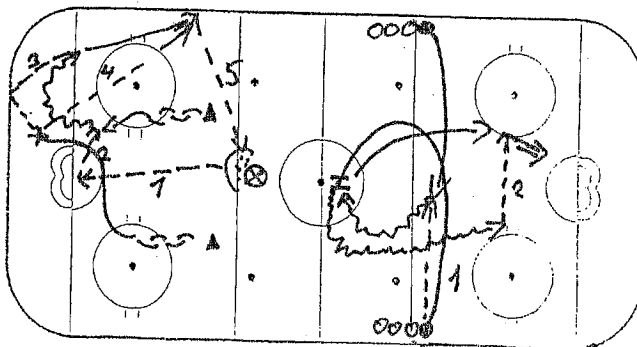


Útočníci – střelba 2-0, křížení a  
přenechání kotouče

Obránci - založení

F - shooting 2-0, crossing  
and letting the puck

D - setting up the play



# ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Kanada

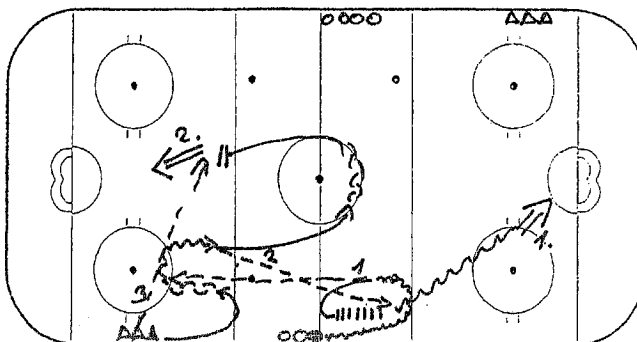
Datum: 25.12.07

Číslo TJ: 2

Čas: 14.30 – 15.30

Obsah TJ: před MS before

3/ Střelba 1 - 0 shooting 1-0

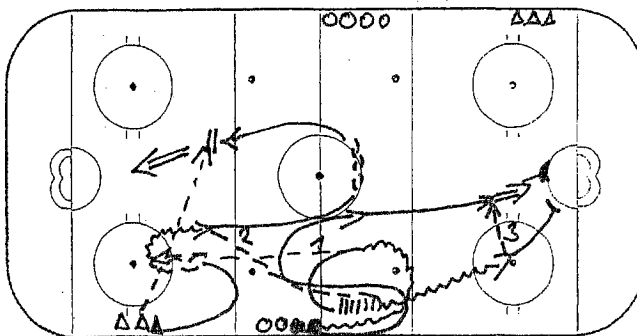


4/ Střelba 2 - 0 shooting 2-0

- současně z obou stran
- obránce střelí do 2-0

synchronized from both sides

D are shooting to 2-0

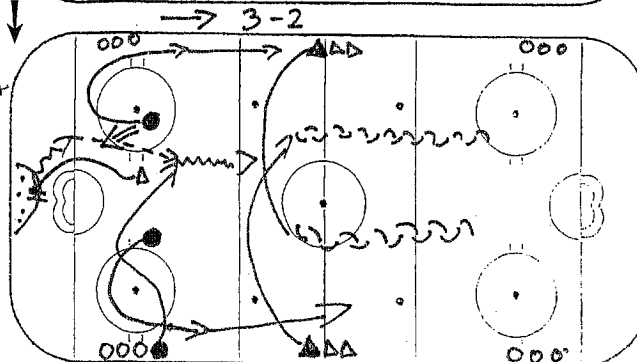
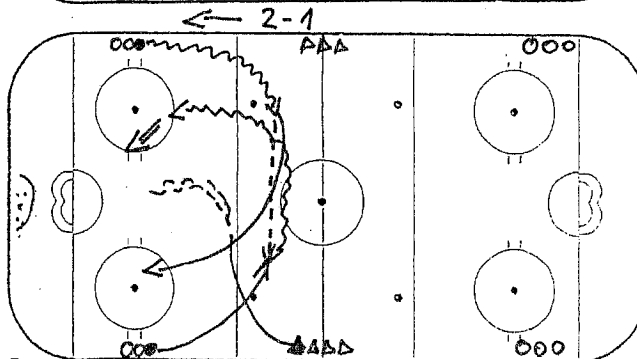


5/ 2-1+3-2 2 on 1 + 3 on 2

1. akce – 2-1 na polovině
2. akce – obránce, který bránil, rozehrává a přistupuje další útočník do akce 3-2 proti 2 novým obráncům

1. action - 2 on 1 on half

2. action - D who defended, passes puck and another F is coming to action 3-2 against 2 new D



## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

**Mužstvo:** Kanada

**Datum:** 25.12.07

**Číslo TJ:** 2

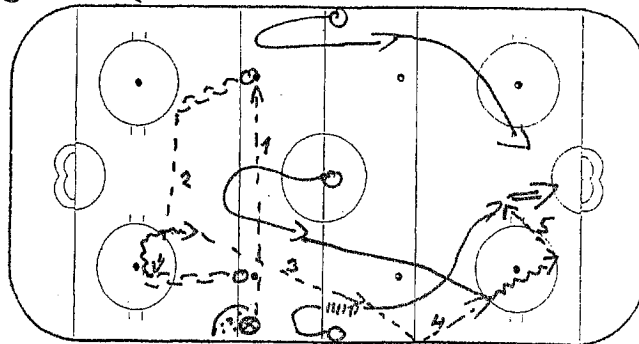
**Čas:** 14.30 – 15.30

**Obsah TJ:** před MS *Before - 11-*

**6/ Založení 5 - 0 ve SP** *setting 5-0 in NZ*

- 3x opakovaně
- přechod modré útočné čáry přihrávkou o hrazení

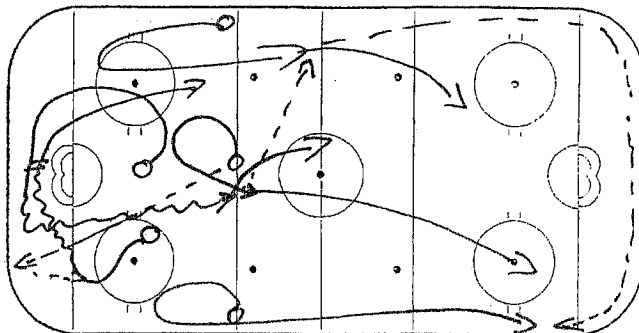
- 3x
- moving across blue line by soft chip



**7/ PH 5-4 - PP 5-4**

- založení v OP, nastřelení do ÚP

*setting in DZ, wrapping puck to OZ*



**8/ Individuální trénink 15 min.**

- přihrávky, střelba, vhazování

*Individual 15 min*

*passes, shooting, face-offs*

## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

**Mužstvo:** Kanada

**Datum:** 26.12.07

**Číslo TJ:** 3

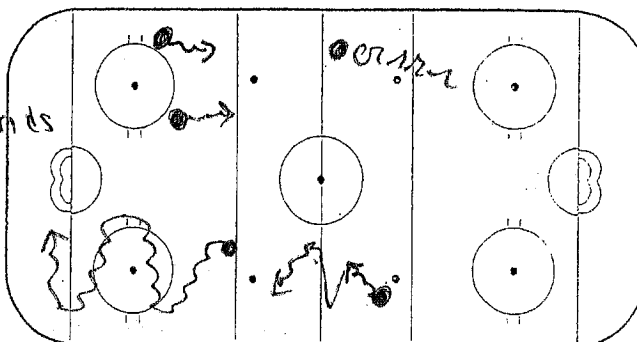
**Čas:** 10.30 – 11.00

**Obsah TJ:** v den utkání same day

### 1/ Zpracování

- s kotoučem, obratnostní bruslení

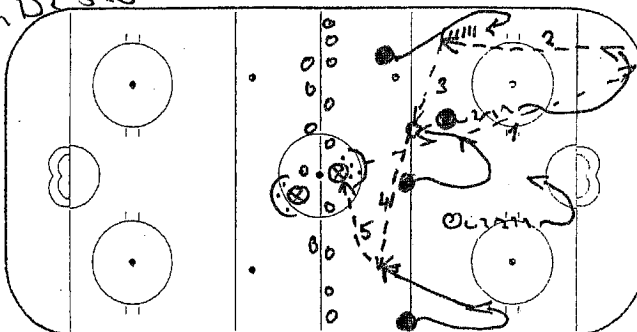
with the puck, turnarounds



### 2/ Založení z OP 5-0 - setting from DZ 5-0

- různé varianty, přes SÚ, KÚ, o mantinel

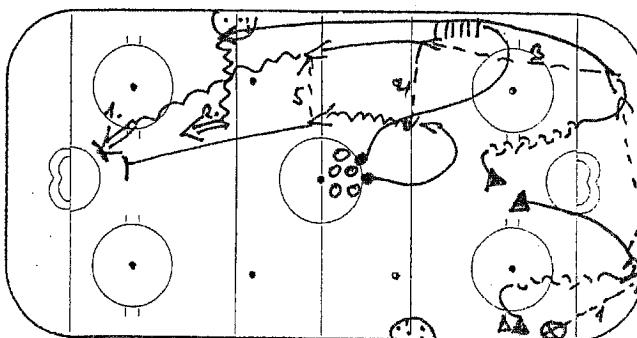
- many variants, from center, winger by boards



### 3/ Střelba 2-0 shooting 2-0

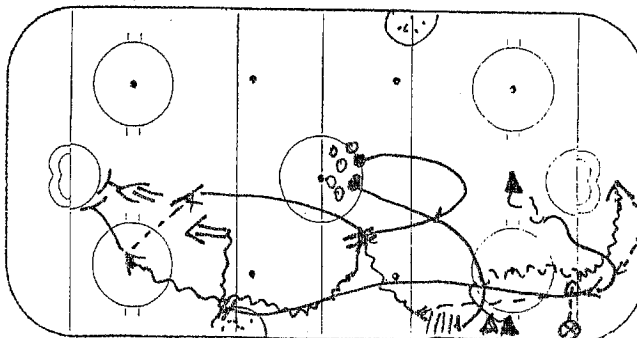
1. varianta – obránci mezi sebou do šířky

1. D between themselves to wide



2. varianta – křížení obránců za brankovou čarou, zpětná přihrávka o hrazení

2. crossing of D behind the goalie line, backward pass by boards



# ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Kanada

Datum: 26.12.07

Číslo TJ: 3

Čas: 10.30 – 11.00

Obsah TJ: v den utkání game day

4/2 - 1 200 1

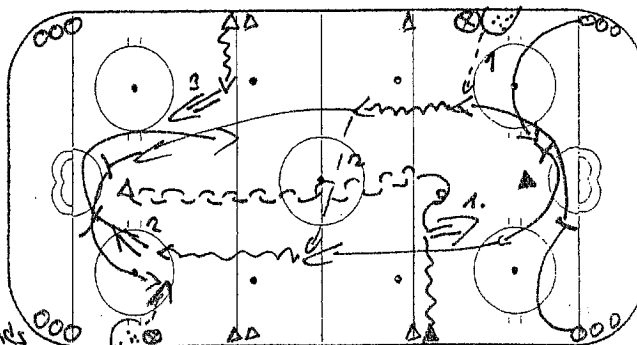
- 2x, trenéři rozehrávají
- 1. akci začíná obránce střelbou od modré a brání
- 2. akci začíná střelbou druhý obránce

- 2x, coaches pass puck

1. action starts by shooting D from blue line end after that defends

2. action starts by ~~second~~ D shooting

Individuální trénink + strečink  
individual skills + stretching



# ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Kanada

Datum: 28.12.07

Číslo TJ: 4

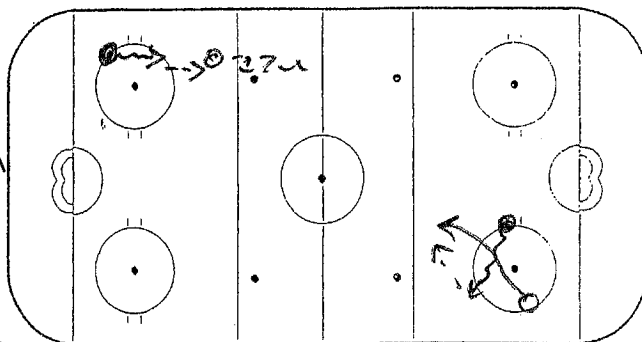
Čas: 14.00 – 15.00

Obsah TJ: den volna *between games*

## 1/ Zpracování

- s kotoučem individuálně, ve dvojicích

*with the puck individually in couples*



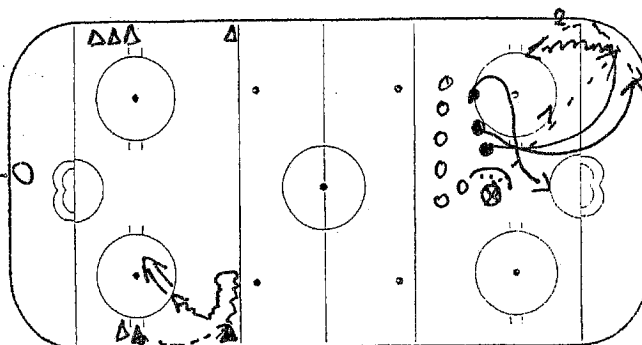
## 2/ Útočníci + obránci F+D

Útočníci – rotace v rozích 3-0

Obránci – střelba

*F - rotation in corners 3-0*

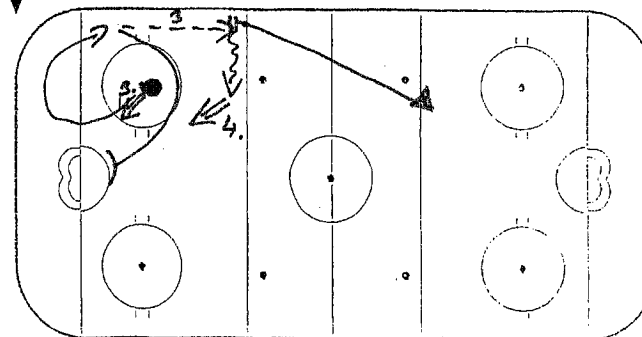
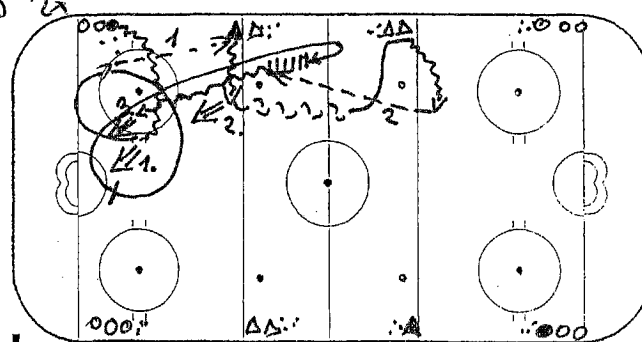
*D - shooting*



## 3/ Střelba 1-0 2x shooting 1-0 2x

- součinnost útočník + obránce

*cooperation F+D*





# ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Kanada

Datum: 28.12.07

Číslo TJ: 4

Čas: 14.00 – 15.00

Obsah TJ: den volna *between games*

4/3-2 3on 2

- 2x po sobě

akce začíná v rohu OP, následuje

2. akce ve SP po přihrávce od trenéra

*2 times in a row  
action starts in the corner  
of DZ, then 2. action in  
NZ after pass from coach*

5/PH 5-4 PP 5-5

- nácvik v ÚP

*in DZ*

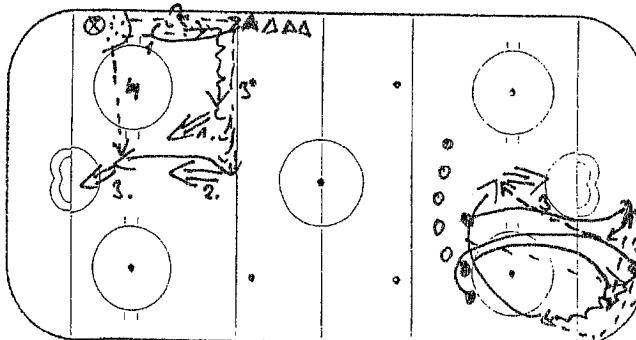
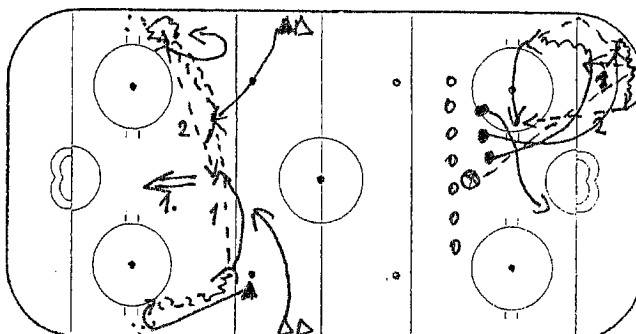
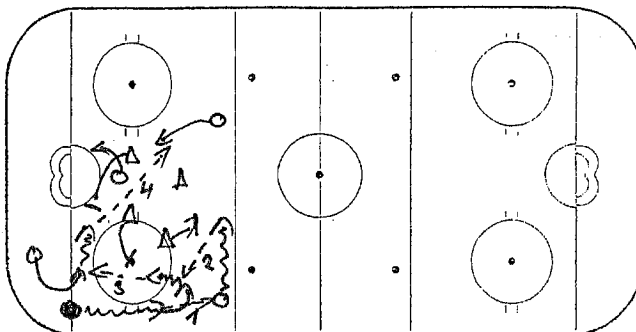
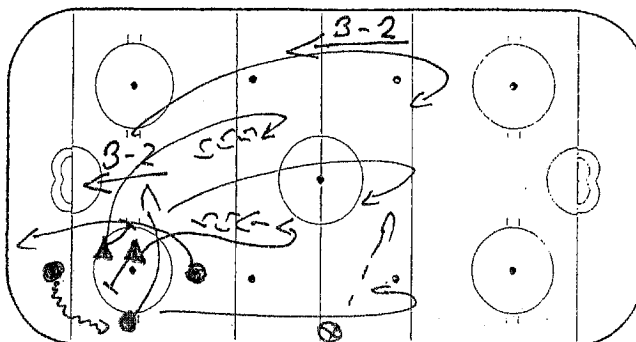
6/Útočníci + obránci F+D

Útočníci – rotace z rohu 3-0

Obránci – střelba

*F-rotation from  
the corner 3-0*

*D-shooting*



## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Kanada

Datum: 28.12.07

Číslo TJ: 4

Čas: 14.00 – 15.00

Obsah TJ: den volna *between games*

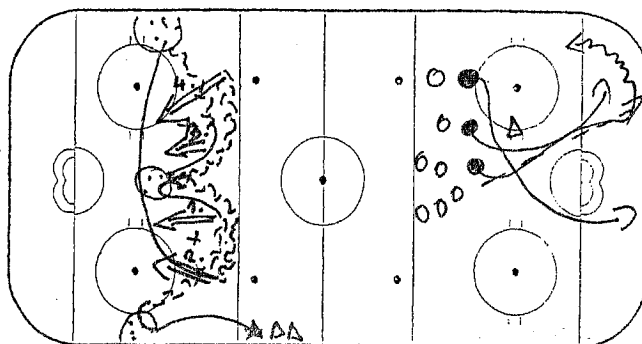
7/ Útočníci + obránci F + D

Útočníci – 3-1 rotací z rohu

Obránci – střelba + bruslení

*1F - 3 on 1 rotation corner*

*D - shooting + skating*



8/ Závěr - end

Vybruslení, strečink

*skating, stretching*

# ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Kanada

Datum: 29.12.07

Číslo TJ: 5

Čas: 11.15 – 11.45

Obsah TJ: v den utkání game plan

## 1/ Zpracování

- bruslení kolem hřiště, 8x  
zrychlení asi 4s, strečink

skating around rink 8x  
acceleration 4s, stretching

## 2/ Součinnost v pětkách + střelba

1 - 0

Cooperation in lines + shooting

1-0

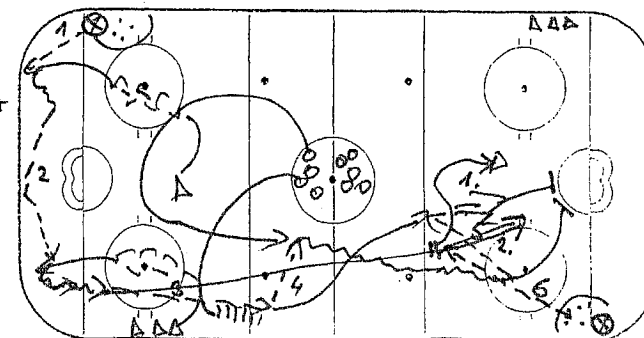
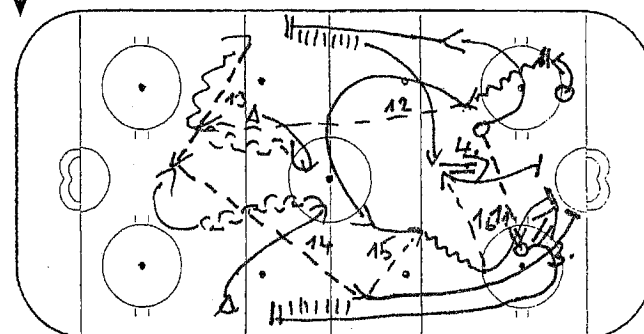
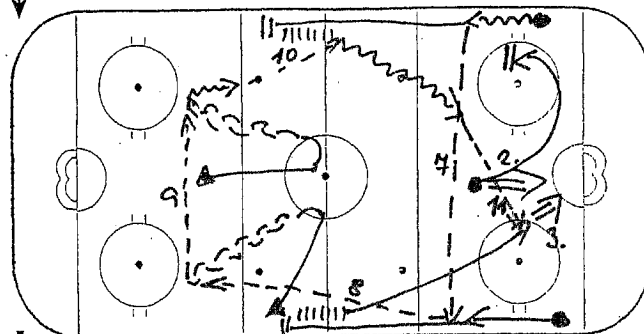
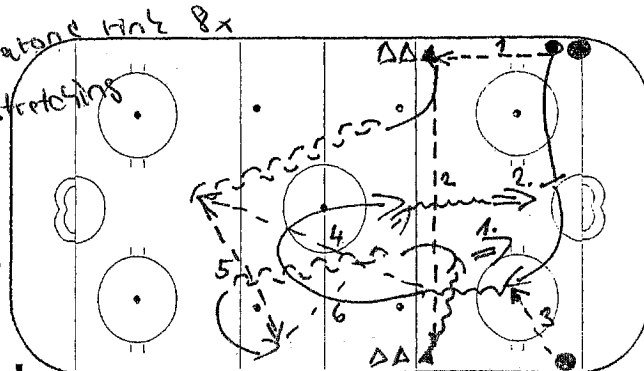
2 - 0

3 - 0

3/ 2 - 0

- obránce dobrušuje po založení a  
střelí do 2-0

D supporting after first  
pass to 2-0



## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Kanada

Datum: 29.12.07

Číslo TJ: 5

Čas: 11.15 – 11.45

Obsah TJ: v den utkání

same day

4/ Útočníci + obránci F+D  
Útočníci – rotace, zpětná přihrávka  
a střelba po přihrávce zpoza branky  
Obránci – střelba

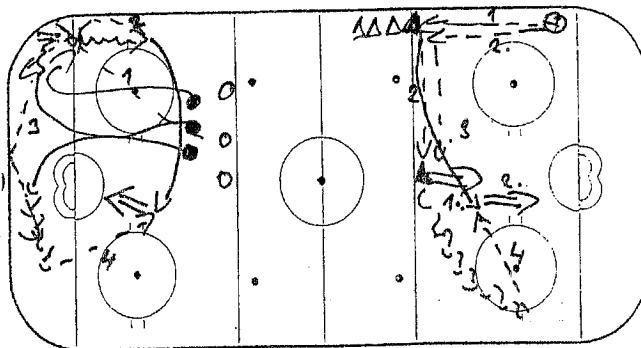
F – rotation, backward  
pass and shooting after pass  
From behind the goal

D – shooting

5/ Závěr

Vybruslení, strečink

skating, stretching



# ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Kanada

Datum: 30.12.07

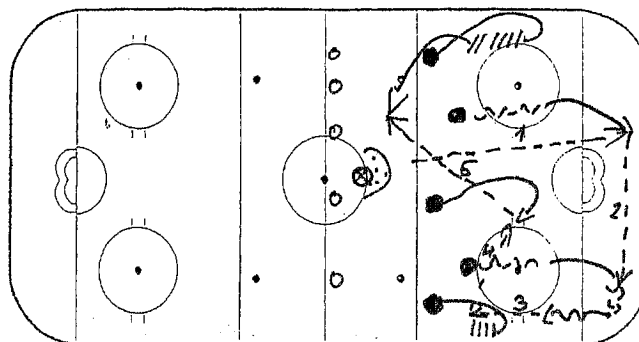
Číslo TJ: 6

Čas: 14.00 – 15.00

Obsah TJ: den volna

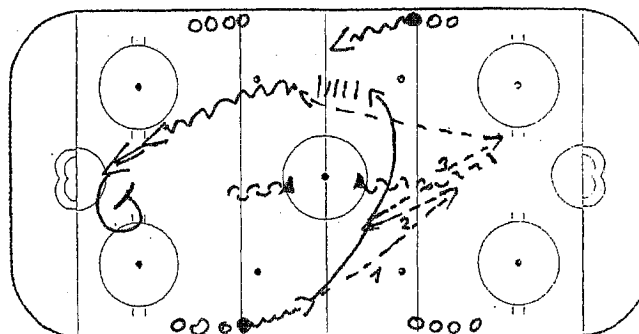
1/ Zpracování  
- opakovaně 5-0, 3x

repeating 5-0, 3x



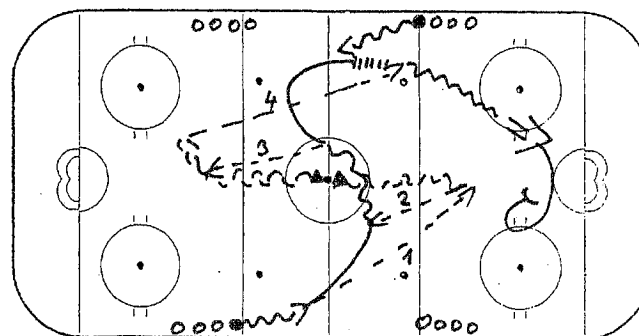
2/ Střelba 1 - 0

shooting 1-0



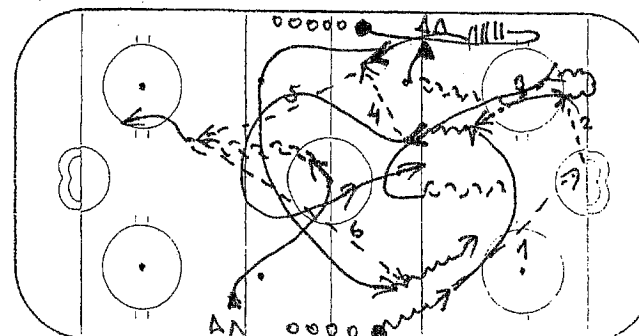
3/ Střelba 1 - 0

-11-



4/ 2 - 1

2 on 1



# ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Kanada

Datum: 30.12.07

Číslo TJ: 6

Čas: 14.0 – 15.00

Obsah TJ: den volna *between games*

## 5/ Nácvik rozestavení do pozic

- 5-0, kondiční charakter
- Z – 30'', O- 1:3, 6x
- mezi jednotlivými rozestaveními vždy brzda a pokračování na písknutí

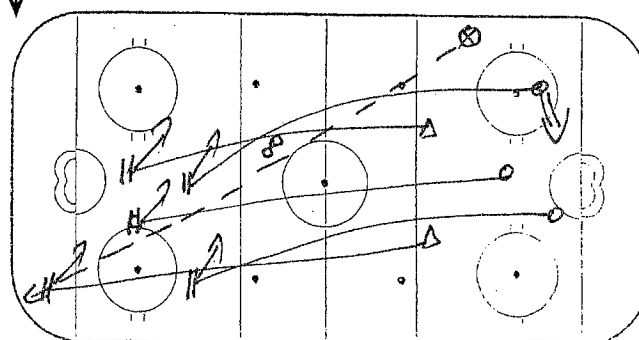
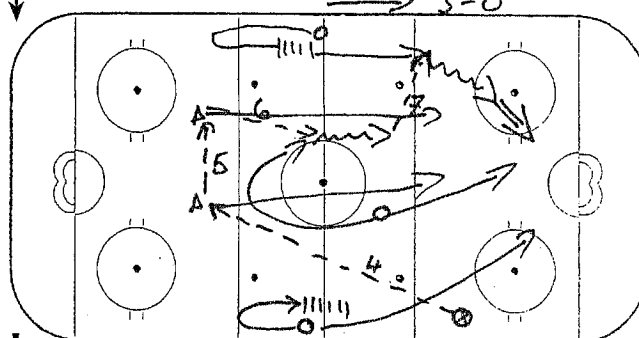
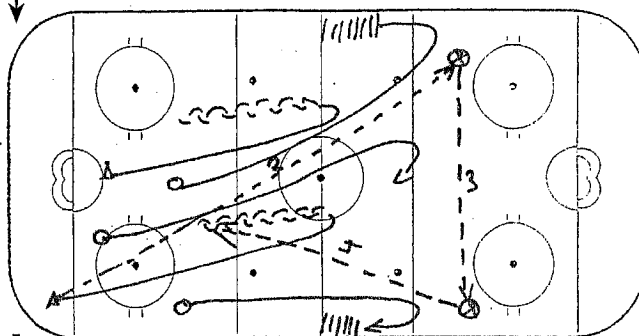
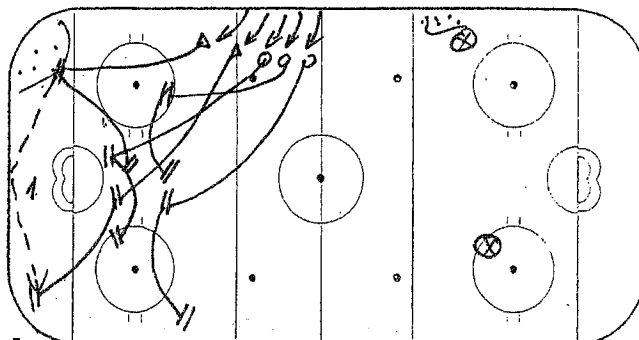
*5/ practising in positions*

- *5-0 condition character*
- 30s, relax 1:3, 6x*
- *between each positions hockey stops and continuing on a whistle*

3-0

- zakončení

*shooting 3-0*



# ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Kanada

Datum: 30.12.07

Číslo TJ: 6

Čas: 14.00 – 15.00

Obsah TJ: den volna *between games*

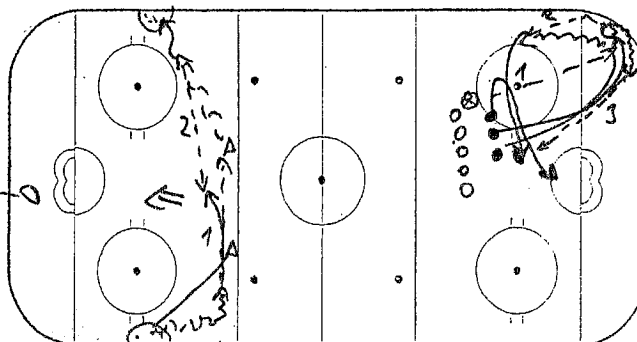
6/ Útočníci + obránci F + D

Útočníci – rotace v rozích 3-0

Obránci – střelba 2-0

F - rotation in corners 3-0

D - shooting 2-0



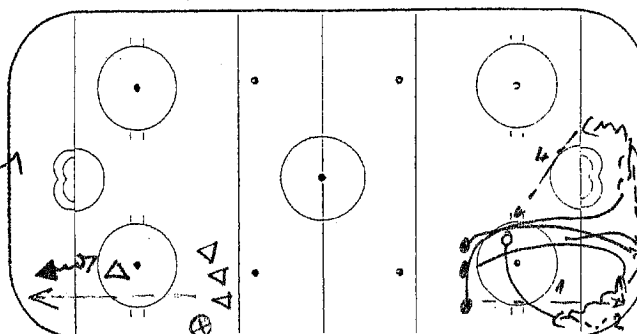
7/ Útočníci + obránci F + D

Útočníci – rotace v rozích 3-1

Obránci – osobní souboje 1-1

F - rotation in corners 3-1

D - 1 on 1



8/ Trénink brankáře /goalie training

- střelba

- ostatní individuální

zdokonalování

- shooting

- individual improvement

# ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Kanada

Datum: 1.1.08

Číslo TJ: 7

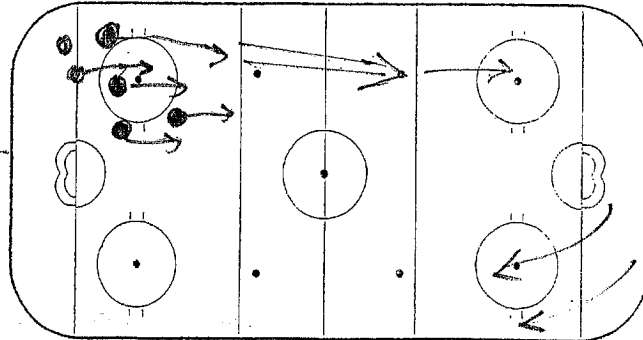
Čas: 11.15 – 12.15

Obsah TJ: den volna *between games*

## 1/ Zapracování

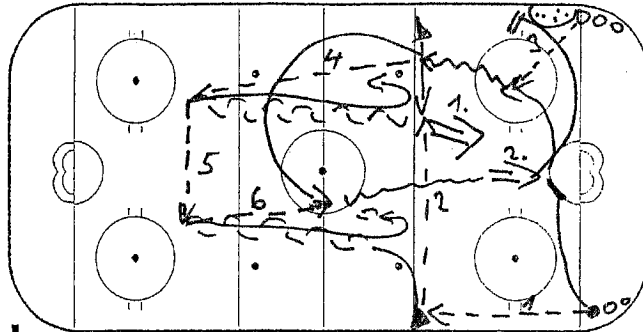
- jízda kolem, 8x zrychlení max. 4s
- strečink

*ride around, 8x acceleration for max. 4 seconds*  
*- stretching*

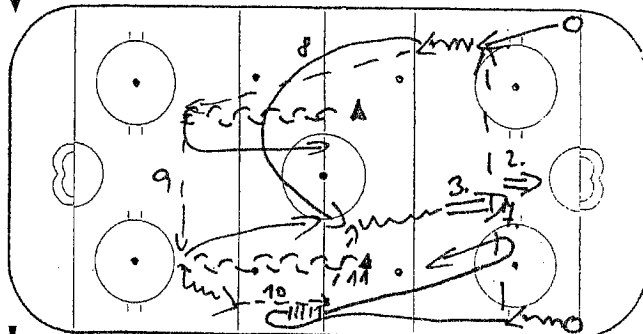


2/ 1-0+2-0+3-0

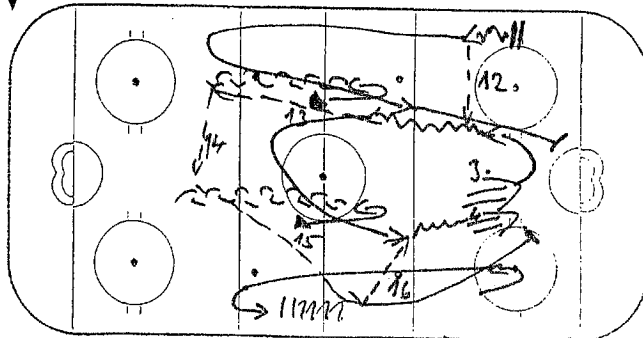
1-0



2-0



3-0





# ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Kanada

Datum: 1.1.08

Číslo TJ: 7

Čas: 11.15 – 12.15

Obsah TJ: den volna between games

coop D+F  
3/ Součinnost obránce + útočník  
2-0

1. varianta  
- současně na obou polovinách

1. variant  
Synchronized on both halves

2. varianta  
- součinnost se dvěma obránci  
- současně

2. coop with 2 D  
- synchronized

4/3 – 2 2x po sobě  
- v krajním pásmu + ve SP

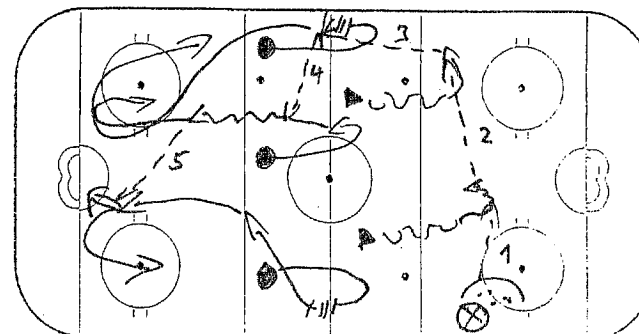
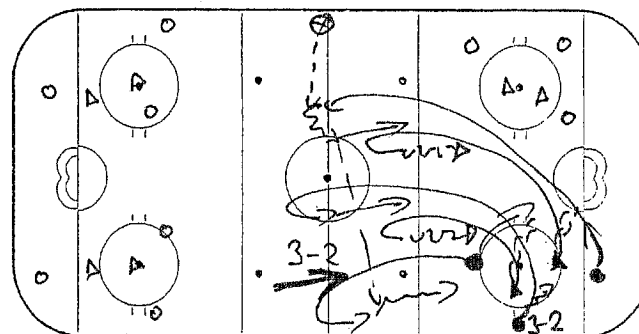
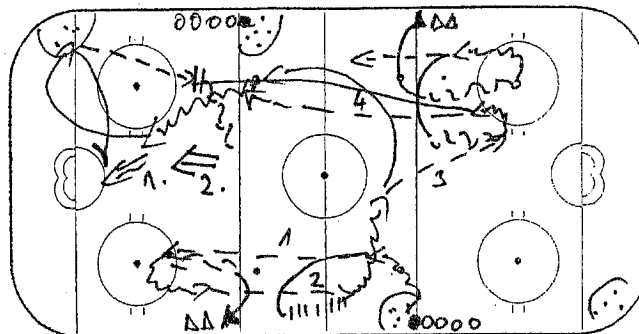
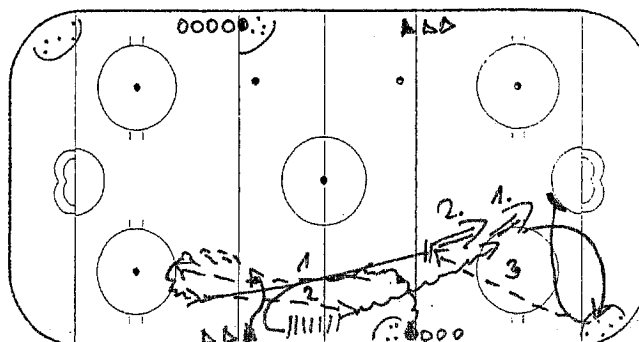
3-2 2x in a row  
- in edge zone + 1/2

5/3 - 0  
- 3x po sobě, trenér přihrává

3 in a row, coach passes

6/ Závěr  
- vybruslení, strečink

rating stretching



## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

**Mužstvo:** Kanada

**Datum:** 3.1.08

**Číslo TJ:** 8

**Čas:** 14.00 – 15.00

**Obsah TJ:** den volna

### 1/ Zpracování

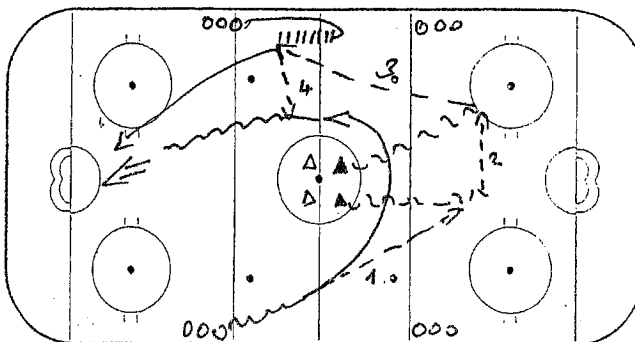
- s kotoučem, technika, obratnostní bruslení, technique, with a puck, agility, skating

### 2/ Střelba 2 - 0

- z obou stran současně

shooting 2-0

synchronized on both sides



### 3/ Útočníci + obránci F + D

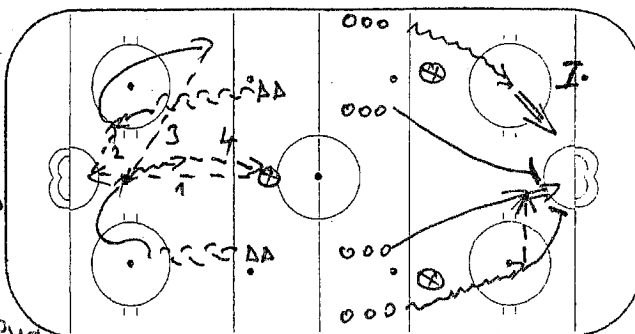
Útočníci – střelba + dorážení

- střelená přihrávka 2-0

Obránci – spolupráce s brankářem, založení, trenér nastřeluje

F - shooting + rebounds 2-0

D - coop with goalie, setting, coach's wrapping puck



### 3/ Útočníci + obránci F + D

Útočníci – střelba 1-0 po přihrávce

Obránci – střelba + založení přihrávkou o mantinel mezi obránci

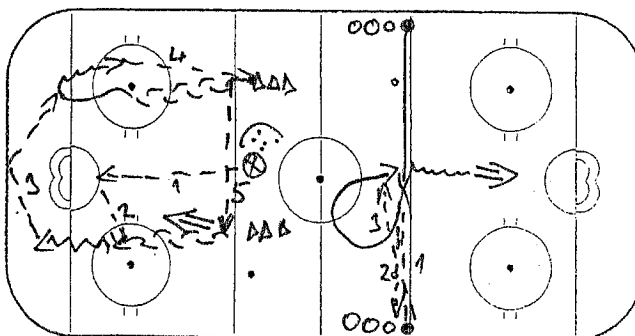
F - shooting 1-0 after pass

D - shooting + setting up play by pass on boards

4/3-2

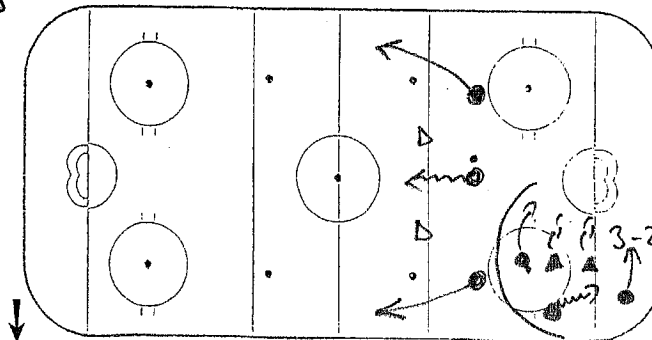
between 2 D

- 1. akce 3-2 z rohu



3 on 2

1. action 3-2 from corner



# ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Kanada

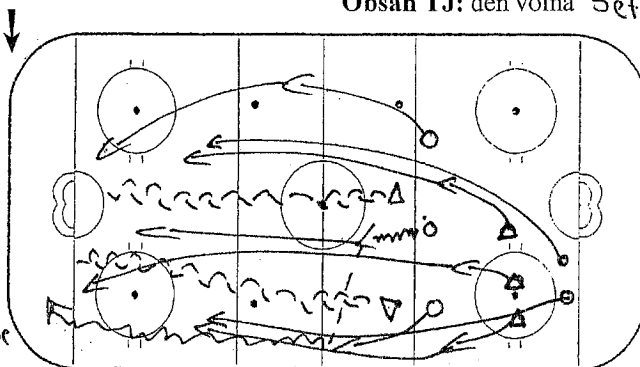
Datum: 3.1.08

Číslo TJ: 8

Čas: 14.00 – 15.00

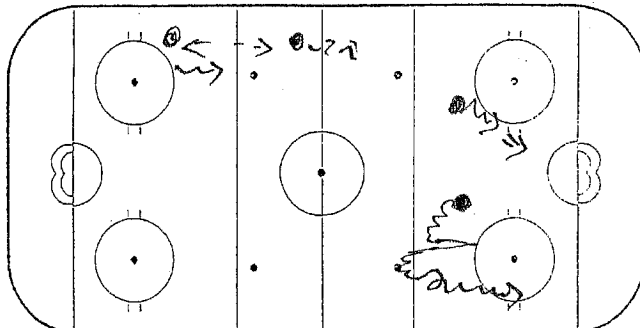
Obsah TJ: den volna between games

continuing 3-2 + 5-5  
 5/ Pokračování 3-2 + 5-5  
 2. akce na písknutí 3-2 na opačnou stranu  
 - útočníci hráči se mění na  
 dobrušující do 5-5 v opačném  
 krajním pásmu  
 - přihozený další kotouč  
 to shooters to 5-5 in other half of the  
 - next puck



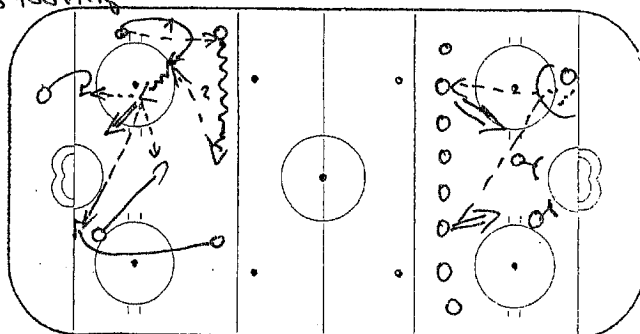
6/ Individuální zdokonalování  
 8 min.  
 - přihrávání, vedení kotouče,  
 střelba

individual improvement 8min  
 passing, moving puck, shooting



7/ PH 5-4 + střelba PP 5-4 + shooting  
 5-0 - rychlé přihrávky, zakončení  
 + dorážení a tečování  
 Ostatní - střelba

5-0 - fast passes, shooting +  
 deflection and rebounds  
 - Other - shooting



8/ Závěr  
 Vybruslení, protažení

ending skate, stretching

# ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: Kanada

Datum: 4.1.08

Číslo TJ: 9

Čas: 10.30 – 11.00

Obsah TJ: semifinále  
v den utkání

Same day

## 1/ Zapracování

- individuálně s kotoučem

individual with puck

## 2/ Založení útoku 5-0-setting 5-0

- jen na vlastní polovině bez zakončení

- on 1 half without shooting

## 3/ Strečink

stretching

## 4/ Střelba – součinnost útočníci + obránci

- současně z obou stran

shooting - coop F → D

synchronized on both  
sides

## 5/ 2-1

- akci začíná obránce střelbou od modré

- útočníci před brankou tečují, dorážejí

- trenér přihrává do situace 2-1

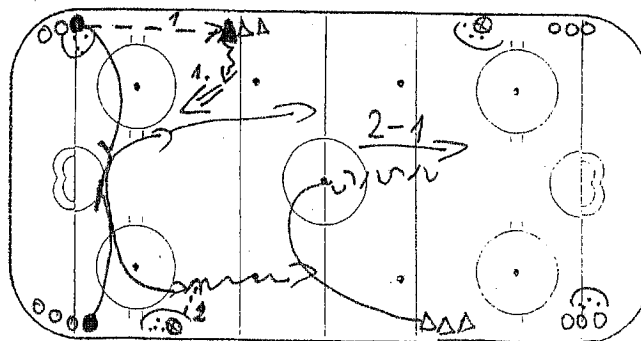
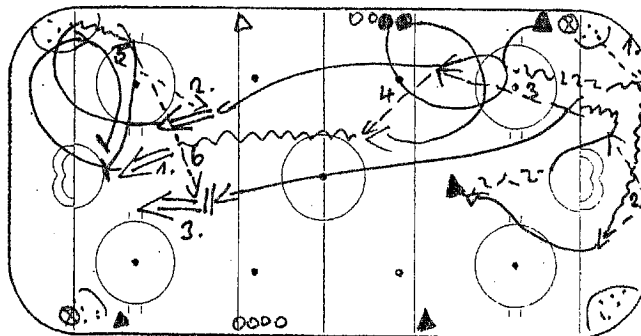
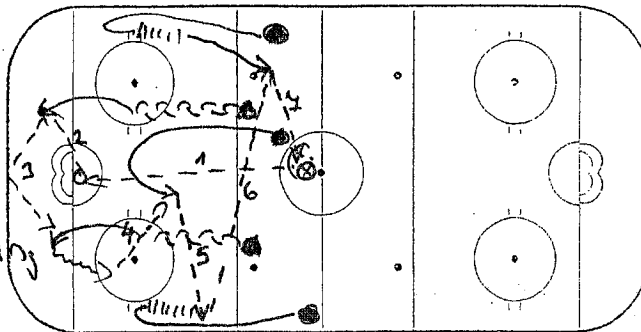
line, F deflect in front of the net  
coach passes to 2-1

## 6/ Závěr

- strečink

end

stretching



# ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: USA

Datum: 25.12.07

Číslo TJ: 1

Čas: 18.15 – 19.15

Obsah TJ: před MS before WJCH

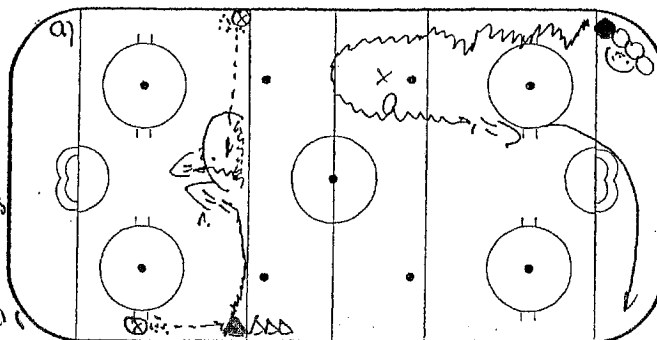
## 1/ Zpracování 1st. exercise

Útočníci – vedení kotouče, střelba  
bez brankáře

Obránci – střelba bez brankáře

F - moving puck, shooting  
without a goalie

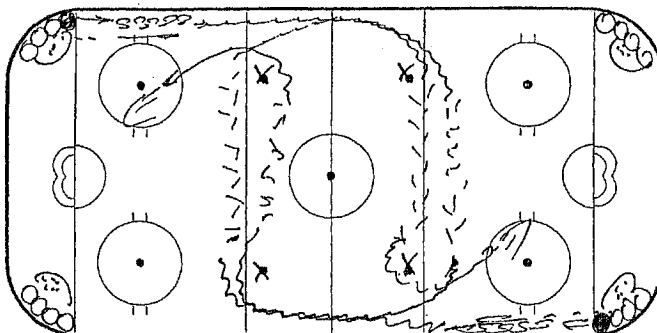
D - shooting without goalie



## 2/ Střelba 1 - 0 shooting 1-0

- současně z obou stran

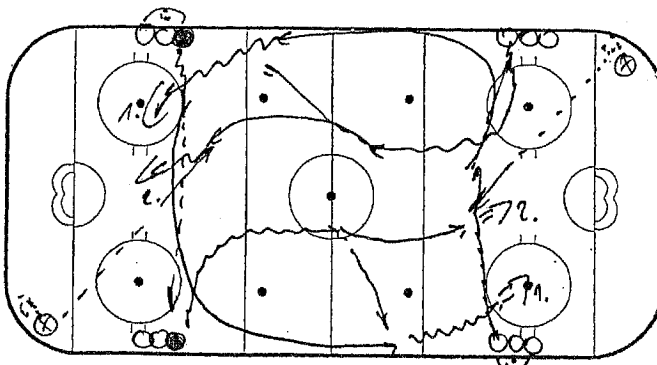
synchro. from both  
sides



## 3/ Střelba 2 - 0 shooting 2-0

- dorážení

rebounds



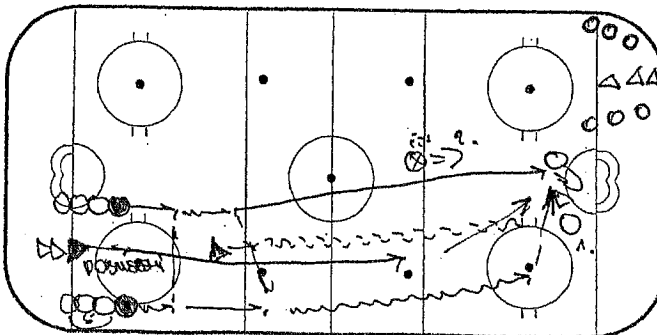
## 4/ Bekčekink z 2 - 1 na 2 - 2

- po zakončení do předbrankového  
prostoru a střelba trenéra do 2-2

Backchecking from  
2-1 on 2-2

- after shooting go  
in front of the net

- coach shoots to 2-2



# ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: USA

Datum: 25.12.07

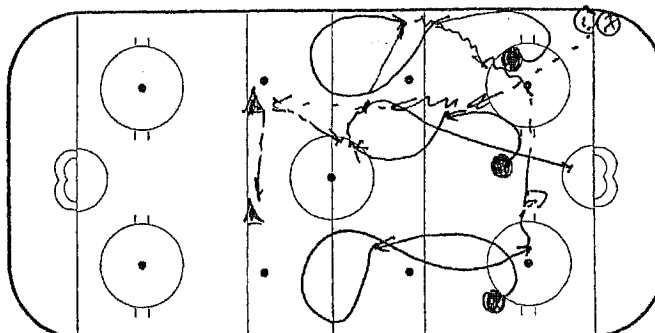
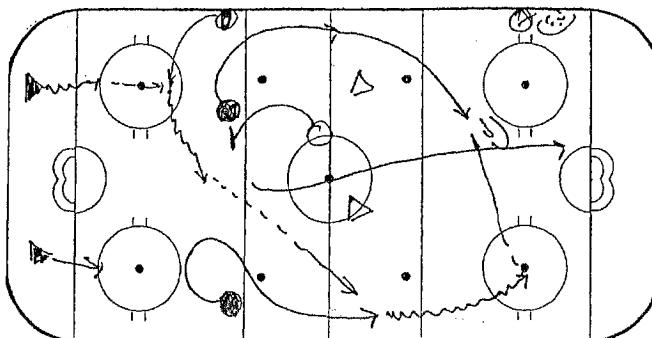
Číslo TJ: 1

Čas: 18.15 – 19.15

Obsah TJ: před MS before

5/ Založení 5-3 setting 5-3  
- opakovaně OP + SP

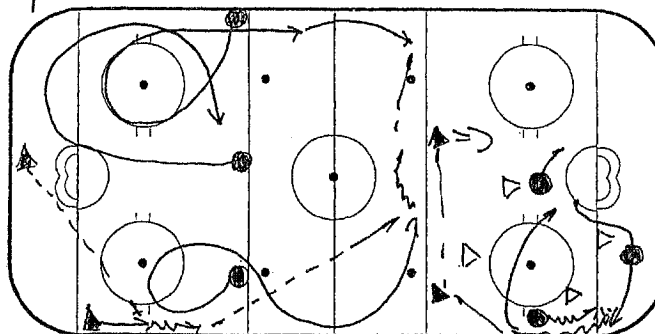
~~back and~~  
repeating DZ + NZ



6/ Založení PH 5-4 setting PP 5-4  
- 1 napadá  
- vzorec v ÚP

- 1 forchecks

- OZ

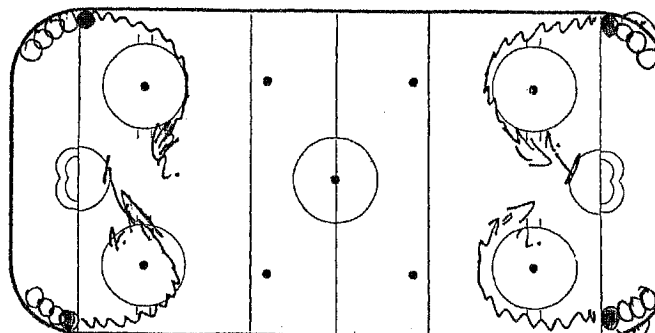


7/ Závěr ending

- střelba švihem  
- po střelbě zůstává hráč na  
tečování

- wrist shot

- after shot player stays  
to deflect



## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: USA

Datum: 27.12.07

Číslo TJ: 2

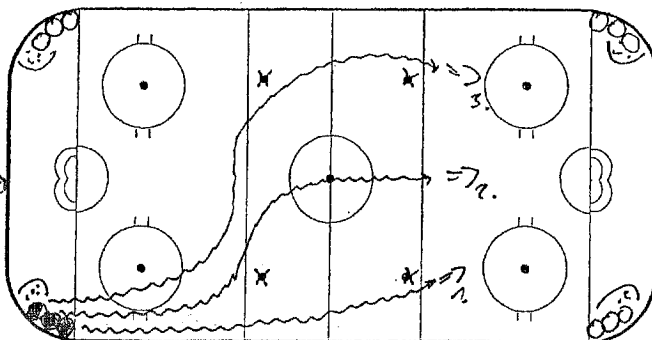
Čas: 12.00 – 13.00

Obsah TJ: den volna *between games*

### 1/ Zpracování

- individuálně bruslení s kotoučem
- trojice, po vedení kotouče střelba

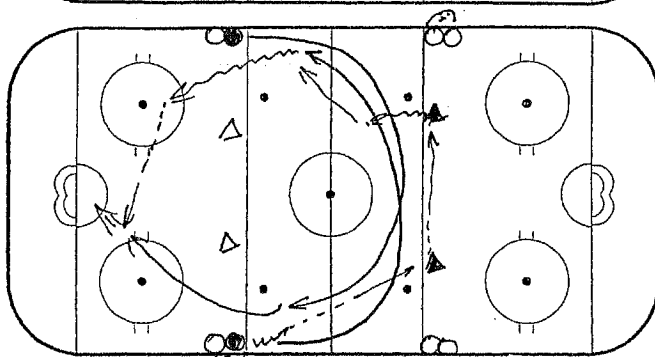
- individual skating with puck
- 3's, after moving puck shooting



### 2/ Střelba 2-0 shooting 2-0

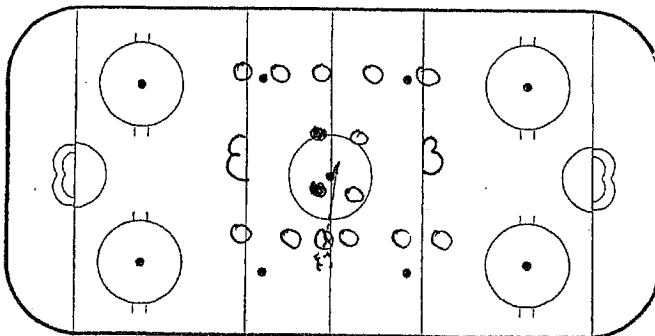
- přihrávka obránce na útočníka přímo nebo o hrazení

pass ~~from R~~ D on F  
straight or by boards



### 3/ Hra 2-2 na malém prostoru

play 2-2 on small area

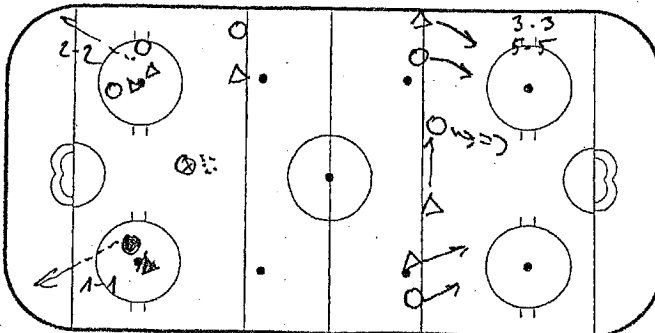


### 4/ Herní situace v krajním pásmu

1-1, 2-2, 3-3, 5-5

Game situation in edge zone

1-1, 2-2, 3-3, 5-5



## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

**Mužstvo:** USA

**Datum:** 27.12.07

**Číslo TJ:** 2

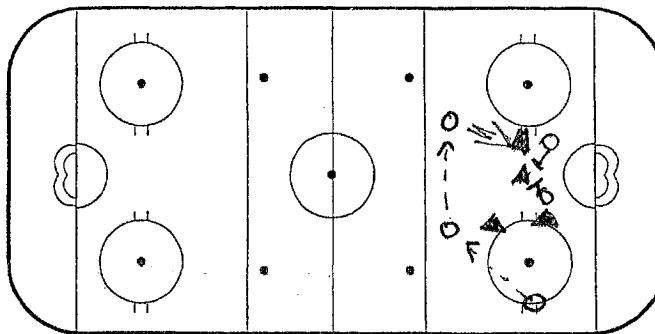
**Čas:** 12.00 – 13.00

**Obsah TJ:** den volna *Between games*

**5/ PH 5-4 PP-5-5**

- nácvik v ÚP
- obránci neustále střílí těsně nad ledem

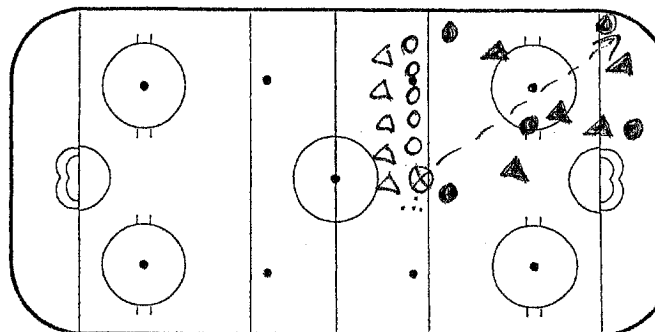
- in OZ
- D keeps shooting low



**6/ Nácvik rozestavení v OP 5-5**

- trenér nastřeluje kotouč

- positions in OZ 5-5
- coach takes pucks



**7/ Závěr**

- vybruslení, strečink

- skating, stretching



## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: USA

Datum: 28.12.07

Číslo TJ: 3

Čas: 10.00 – 10.30

Obsah TJ: v den utkání *same day*

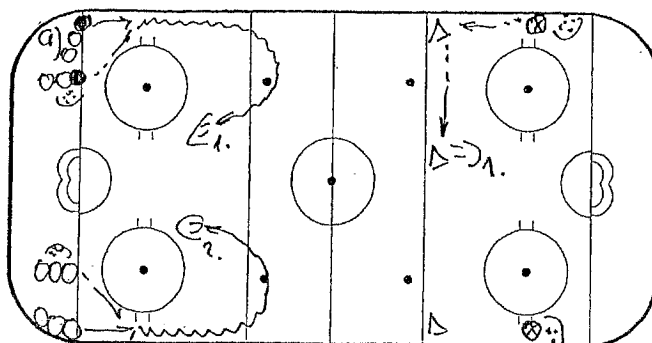
### 1/ Zpracování

Útočníci – střelba od modré

Obránci – střelba od modré

F - shooting from b-line

D - -11-



### 2/ Zpracování

- protahování

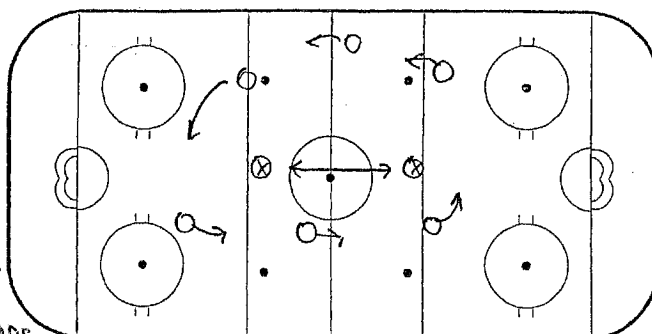
- na písknutí zrychlení 5"

- trenér jezdí ve středu a předvídá

- stretching

- on whistle speed up for 5s

- coach is in the middle showing up the exercises



### 3/ Střelba

Útočníci – 1-0, 2-0 s vyjetím z rohu

Obránci – start pro kotouč, 2x výměna, střelba

shooting

F - 1-0, 2-0 coming up from corner

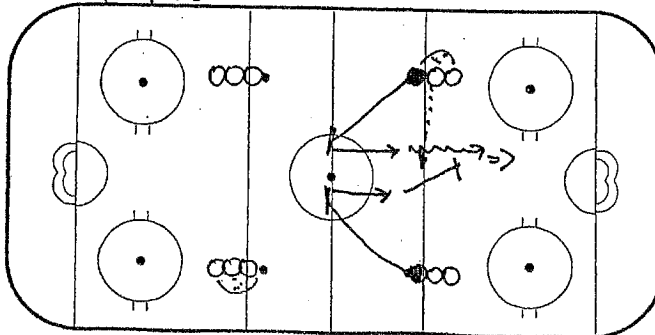
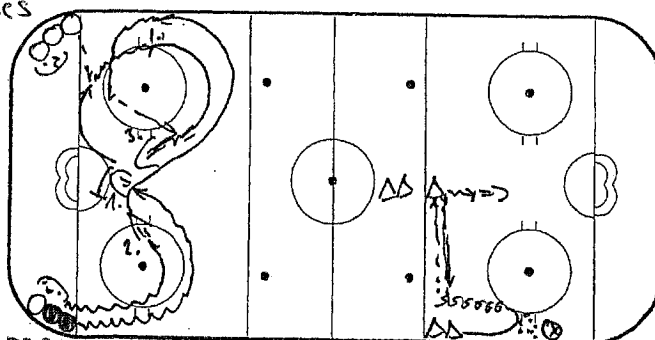
D - start to get the puck, 2 passes, shots

### 4/ Start na kotouč

Dvojice – start, osobní souboje s cílem zakončit, 6x

couples-start on puck, 1-1

6x



## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: USA

Datum: 28.12.07

Číslo TJ: 3

Čas: 10.00 – 10.30

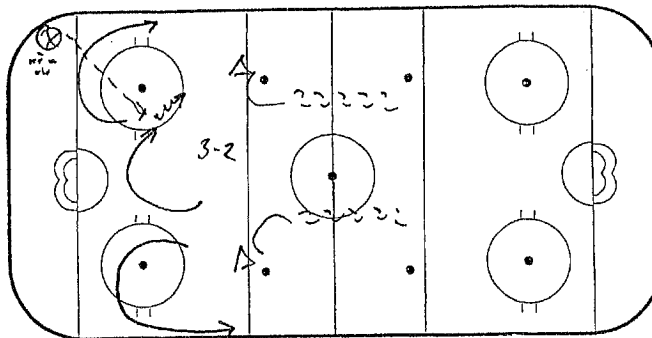
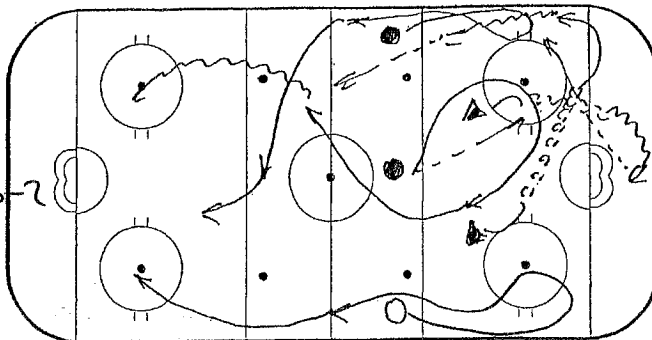
Obsah TJ: v den utkání *game day*

### 5/ Založení z OP 5-0+3-2

- po založení zakončení 3-0
- zpět rychlé zakončení 3-2
- příhrávkou od trenéra

*setting from DZ 5-0+3-2*

- after that shooting 3-0
- backwards 3-2
- pass from coach

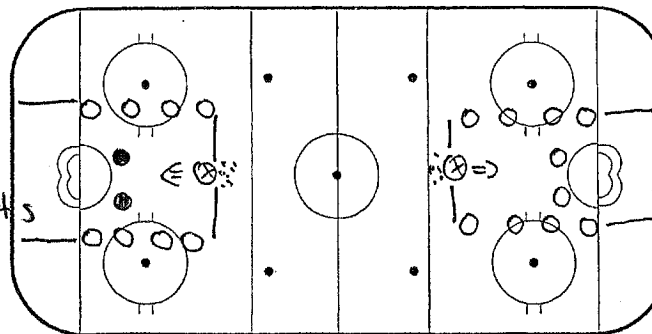


### 6/ Hra na malém prostoru 1-1, 2-2

- trenér střílí a zahajuje akci

*Play on small area 1-1, 2-2*

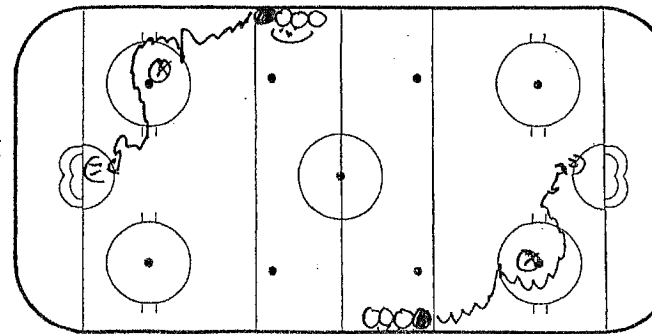
- coach shoots and starts action



### 7/ Závěr end

- samostatné nájezdy od hrazení s kličkou proti trenérovi

*shootouts from boards with moves around the coach*



## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

**Mužstvo:** USA

**Datum:** 30.12.07

**Číslo TJ:** 4

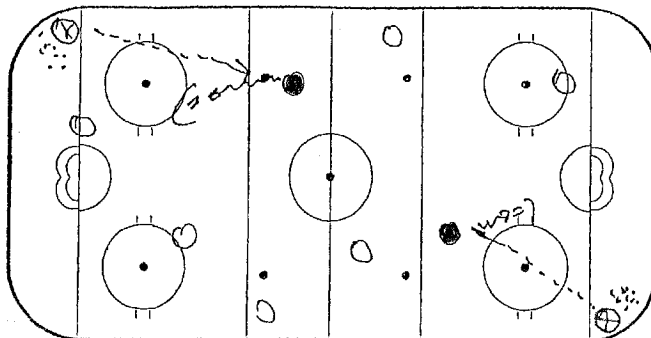
**Čas:** 12.45 – 13.45

**Obsah TJ:** den volna *between games*

### 1/ Zpracování 1st

- bruslení volně dokola, přihrávka od trenérů a střelba bez brankářů

*skating slightly, passes from coaches and shooting without goalies*



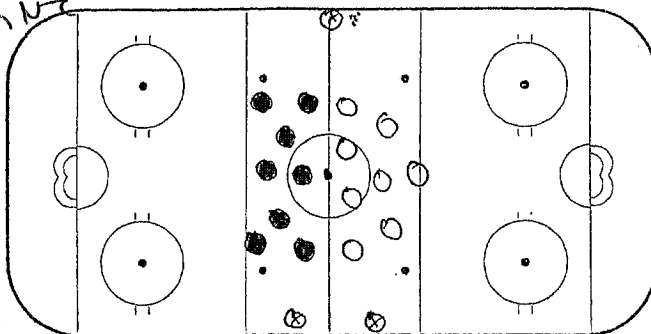
### 2/ Hra 10 – 10 ve SP game 10-10 in 1st

- 1 kotouč
- 2 kotouče
- 3 kotouče

*- 1 puck*

*2 - 11-*

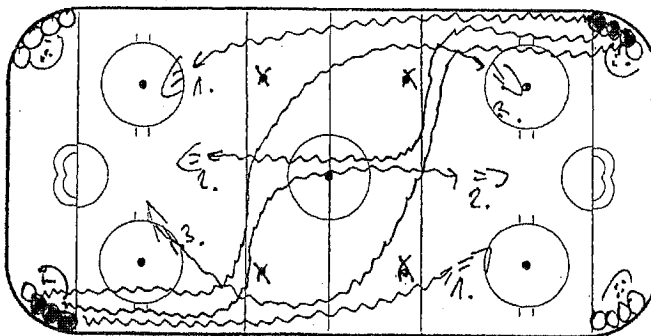
*3 - 11-*



### 3/ Střelba 1-0 shooting 1-0

- po trojicích na písknutí

*- 3's on a whistle*



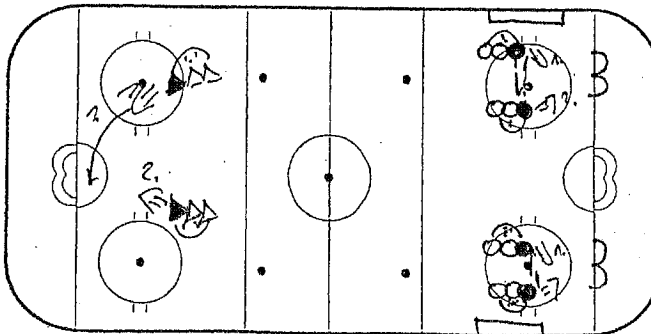
### 4/ Střelba útočníci + obránci

- útočníci střelba na určený cíl bez brankáře
- obránci střelba na tečování

*shooting F → D*

*- F shoot on each target without goalie*

*- D shoot on deflection*



## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: USA

Datum: 30.12.07

Číslo TJ: 4

Čas: 12.45 – 13.45

Obsah TJ: den volna *between games*

### 5/ Střelba útočníci + obránci shooting K+D

Útočníci – po přihrávce zakončují  
2-0

Obránci – přihrávka od trenéra,  
výměna kotouče, střelba

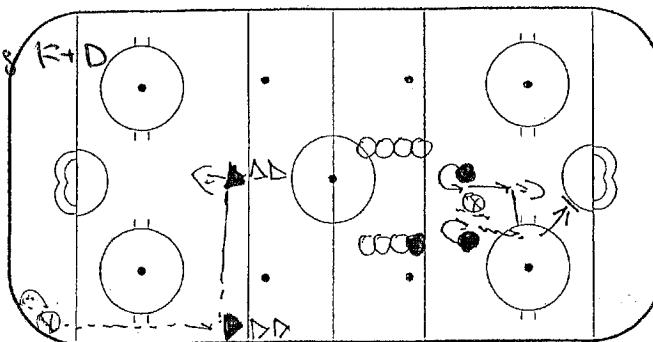
*K – after pass 2-0*

*D – pass from coach,*

*D to D, shot*

6/ Závěr ending  
- samostatné nájezdy

*shootouts*



## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: USA

Datum: 31.12.07

Číslo TJ: 5

Čas: 10.15 – 10.45

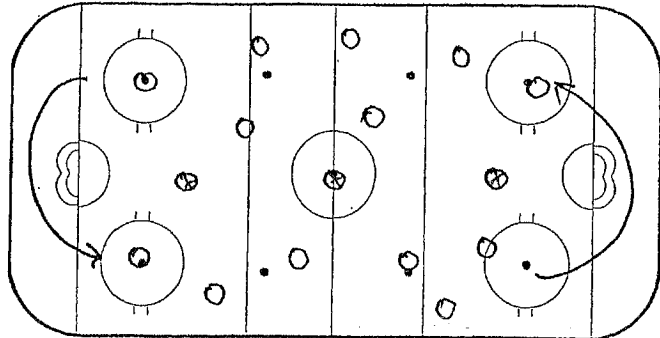
Obsah TJ: v den utkání game dem

### 1/ Zpracování 1st

- jízda kolem, gymnastika s holí se zaměřením na horní končetiny, záda, třísla

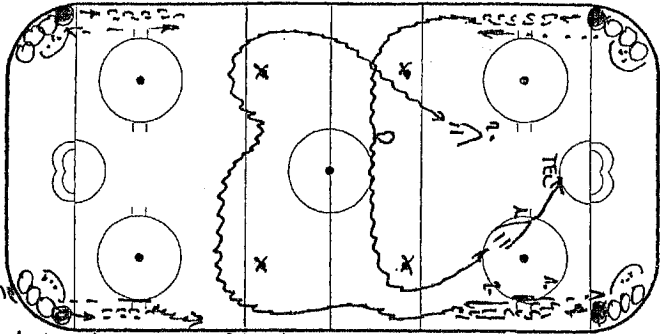
### 2/ Změna rychlosti na znamení bez kotouče – 5x

Sprints on whistle 5x



### 3/ Střelba 1-0 shooting 1-0

- současně 2 hráči startují jízdou vzad, zpracování kotouče, obrat, vedení kotouče kolem kuželů, střelba, 1. hráč tečuje

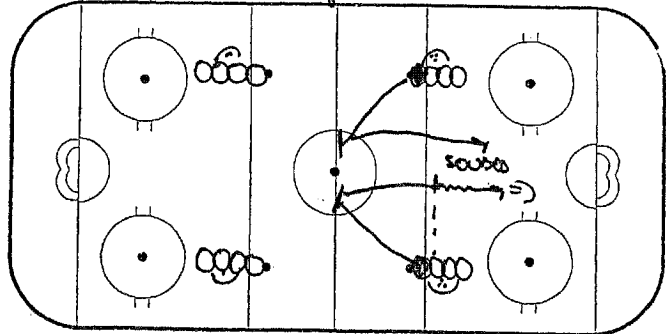


synes. 2 players start moving backwards, to get pass, turnaround

moving puck around face-off spot, 1st player deflecting

### 4/ Rychlostně silový vstup

- dvojice, start do středového kruhu, brzda s kontaktem hráčů „hit“, souboj o kotouč se zakončením, 5x



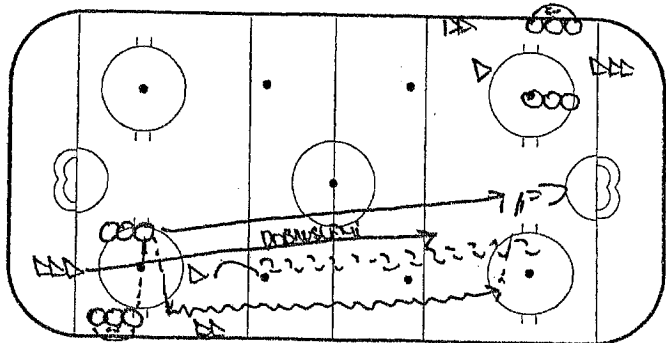
- couple, start to middle circle, stop with the hit on the other player 1-1. 5x

### 5/ Bekčeka z 2-1 na 2-2

- nejdříve všichni z jedné a následně z druhé strany

Backchecking from 2-1 on 2-2

- first from the one side then the other side



# ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: USA

Datum: 31.12.07

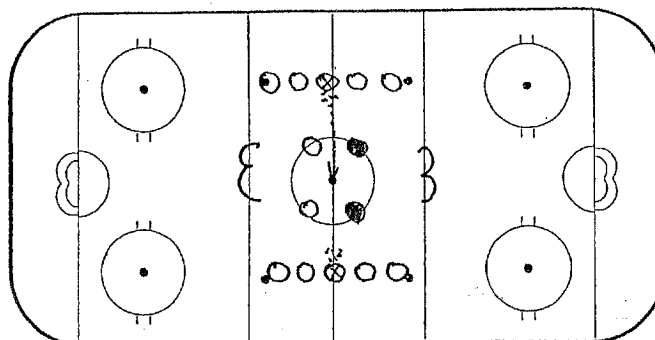
Číslo TJ: 5

Čas: 10.15 – 10.45

Obsah TJ: v den utkání same day

6/ Hra na malém prostoru 2 - 2  
- Z - 30''

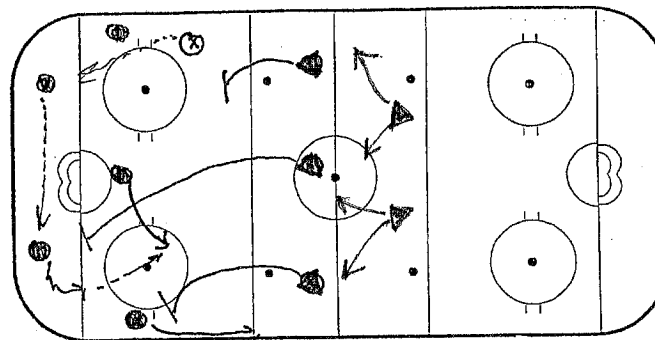
Play on small area 2-2  
30 s.



7/ Nácvik napadání v ÚP + SP

- 100% nasazení
- jen na polovině
- Z - 30''

Forechecking in OZ → NZ  
100% aggressive  
30 s.

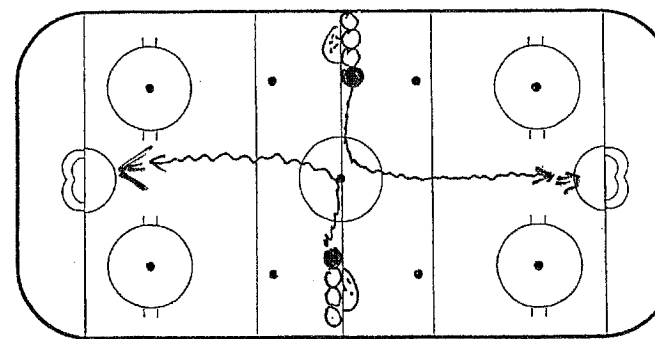


8/ Závěr

- samostatné nájezdy
- kdo nedá branku dělá 1x klik

end

- shoot outs
- 1 pushup for not scoring



# ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: USA

Datum: 2.1.08

Číslo TJ: 6

Čas: 12.00 – 13.00

Obsah TJ: den volna between games

## 1/ Zapracování

5 – 3 – udržení kotouče pod kontrolou, nasazení, bez brankáře

5-3 - keep puck under control, aggressive, without goalie

2/5-4 5-5

- bránci aktivně

defending players active

3/6-4

keeping puck under control 15s

defending p. active bránci aktivně

- competition - soutěž na počet přihrávek přes osu hřiště

on number of the passes across the middle

4/1 kolo naplno

hard lap

5/ Střelba 2-0 shooting 2-0

- po zakončení 2. kotouč od trenéra a rychle zakončit opět 2-0

after a shot 2. puck from each to 2-0

6/ 2-2 v pásmu 2-2 in zone

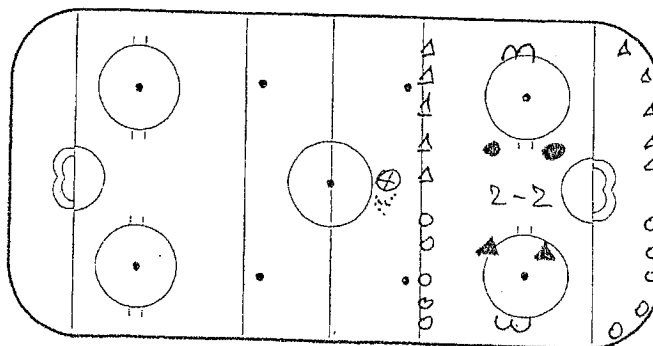
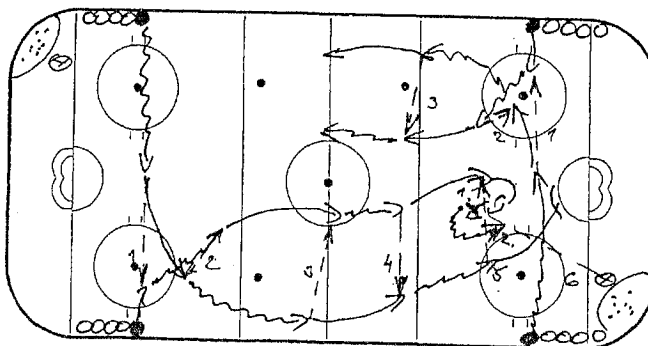
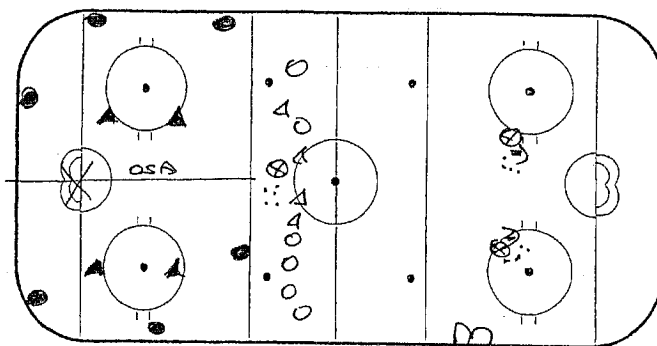
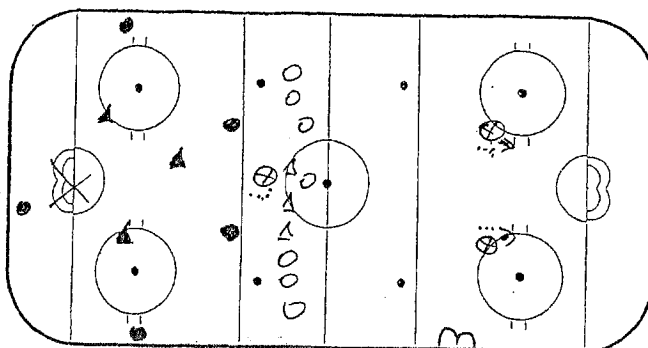
- hráči si mohou kotouč narazit o

hráče stejné barvy na modré čáře

- barva, která prohraje – kolo

naplno

Players can make passes to teammates from same line on blue line, which team loses get hard lap



## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: USA

Datum: 2.1.08

Číslo TJ: 6

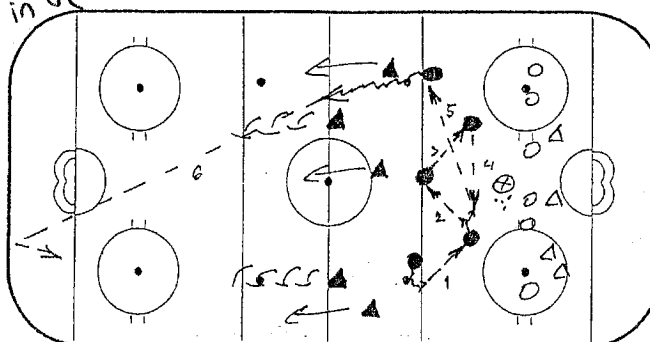
Čas: 12.00 – 13.00

Obsah TJ: den volna *Between games*

*Setting up play + defence in NZ*

### 7/ Nácvik založení + obrany v ÚP 5-5

- útočící pětka přihrávky dle schématu, na signál vyjetí za červenou čáru a nastřelení do ÚP
- bránící pětka po získání kotouče vyjíždí do SP

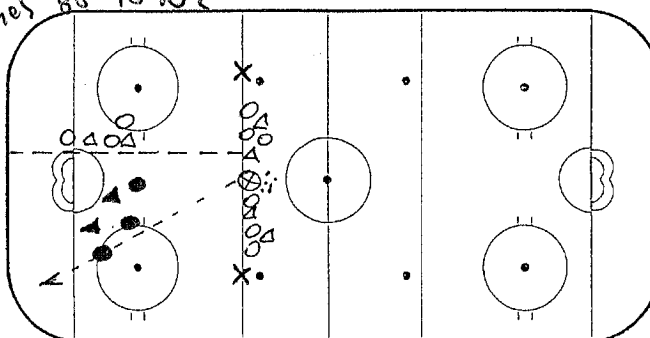


*offensive line on whistle to the NZ*

*defensive line after getting puck go to NZ*

### 8/ 3-2 soutěž

- z rohu po nastřelení
- pokud bránící vyvezou kotouč mezi kuželem a mantinelem vyhrávají
- útočící vyhrávají, pokud vstřelí branku



*3-2 competition*

*- puck from corner*

*- if defending players ~~shoot~~ move out puck*

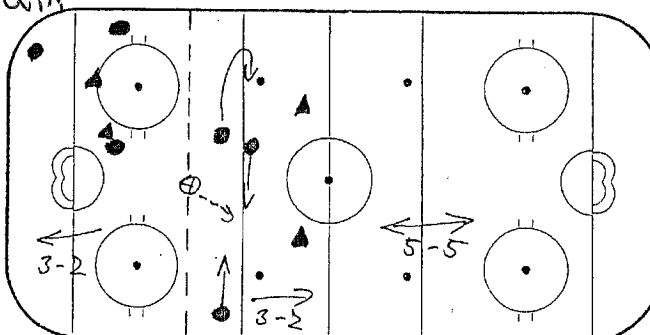
*between boards and X they win*

*- if offensive players score goal they win*

### 9/ Transition + bekčickink

3-2 + 3-2 + 5-5

1. akce 3-2 z rohu roce, zakončení
2. akce útočící volně pohyb ve SP
- na signál přihrává trenér kotouč a 3-2 na opačnou stranu
3. akce
- současně končí 1. akce a dobruslení do 5-5



*1. action 3-2*

*from corner*

*2. action*

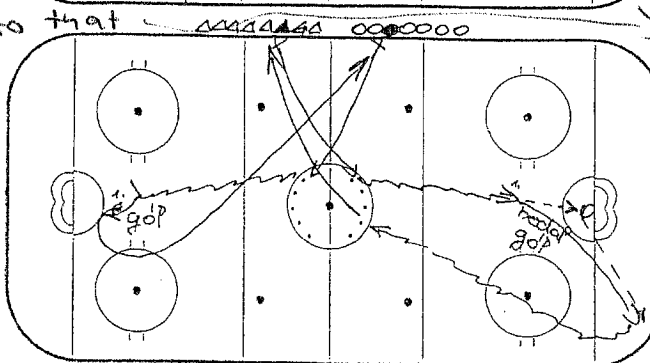
*offensive players move in NZ*

*- on whistle coach moves the puck*

*on the other side to 3-2. Synchro. to that*

### 10/ Samostatné nájazdy

- kdo nevstřelí branku, musí zavést kotouč zpět do středového kruhu



*1st action is ending and moving to 5-5.*

*shootouts, who doesn't score a goal must bring back puck to*

### 11/ Závěr middle circle

- strečink

*stretching*



# ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: USA

Datum: 4.1.08

Číslo TJ: 7

Čas: 11.15 – 11.45

Obsah TJ: v den utkání  
semifinále

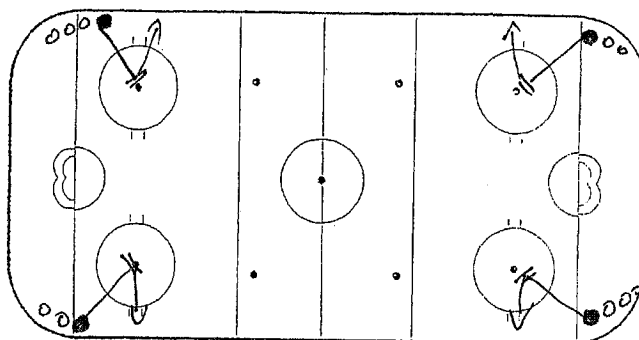
semifinals

1/ Zapracování  
- individuálně s kotoučem

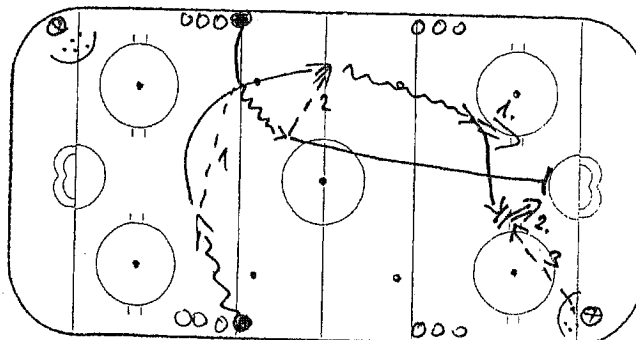
- individual with puck

2/ Kondiční bruslení  
- každý 6x

condition skating 6x

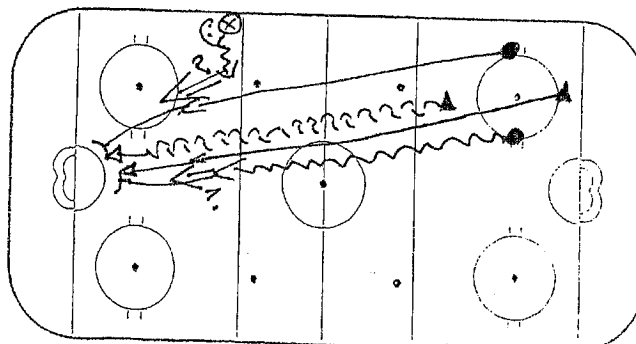


3/ 2 - 0



4/ Bekčeka z 2 - 1 na 2 - 2

Backcheck from 2-1  
to 2-2



# ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: USA

Datum: 4.1.08

Číslo TJ: 7

Čas: 11.15 – 11.45

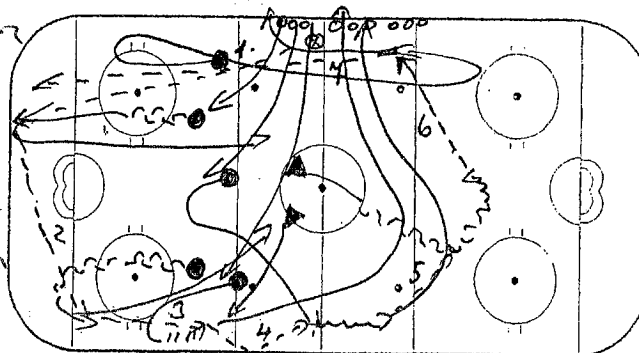
Obsah TJ: v den utkání  
semifinále

semifinals

## 5/ Založení útoku 5-2 setting up 5-2

- po nastřelení
- jeden hráč napadá, 2. rozehrává další akci
- střídání plynulé

- after wrapping puck 1.p for checks. 2. making new action
- back and forth

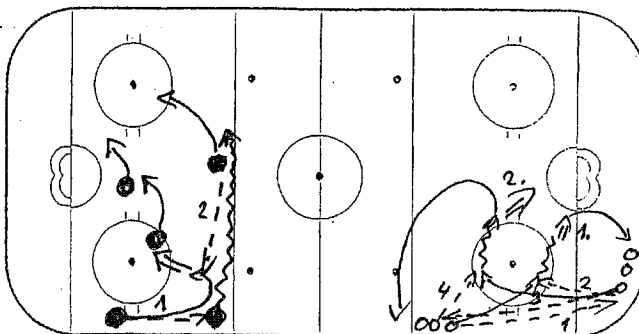


## 6/ PH 5-4 v ÚP - PP 5-5 in OZ

- 1. varianta
- nácvik PH
- ostatní střelba 1-0

### 1. - PP

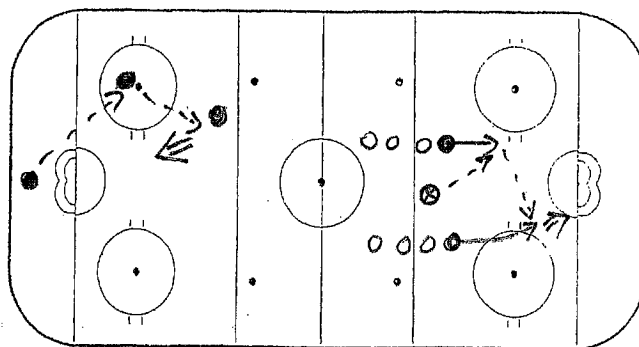
- after shooting 1-0



### 2. varianta

- PH – přihrávka zpoza branky
- Střelba – 2-0

- 2. PP - pass from behind the net, shooting 2-0



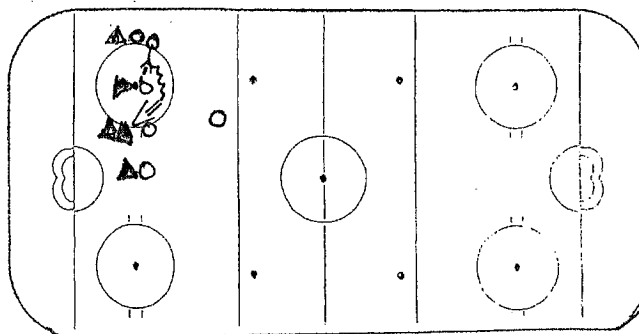
## 7/ Nácvik vhažování při PH 6-5

face-off PP 6-5

## 8/ Závěr

- strečink

stretching



## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: SWE

Datum: 26.12.07

Číslo TJ: 1

Čas: 9.45 – 10.15

Obsah TJ: v den utkání

same day

### 1/ Zapracování

- individuální technika, přihrávání, obratnostní prvky

technique, passing, agility

### 2/ Střelba

shooting

### 3/3 - 1

- po pětkách, založení ve SP, zakončení 3-1
- obránce, který bránil zakládá 2. akci na opačnou stranu, po zakončení výměna pěték
- max. tempo

line after line setting in  
NZ ending 3-1

- D who defended setting up 2. action on the other side, after shot lines are changing. max. tempo

### 4/ PH 5-4 PP 5-4

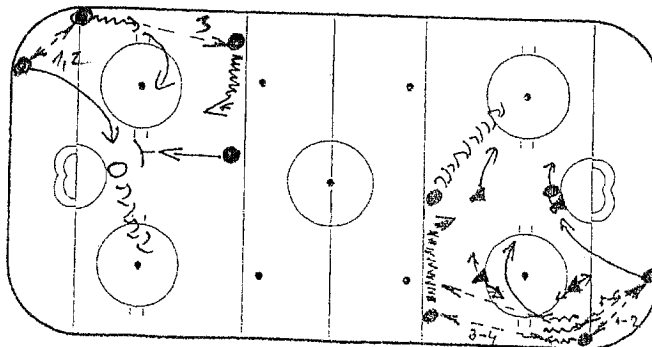
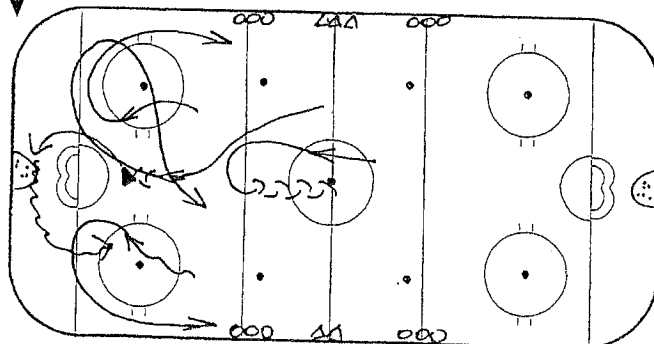
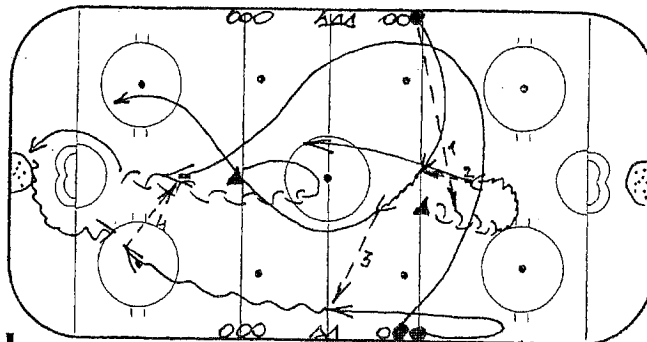
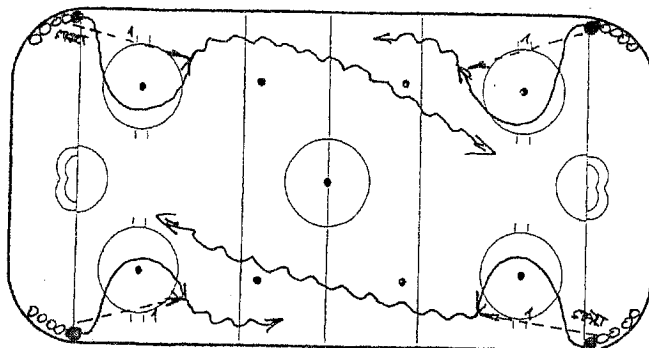
2 varianty viz. schéma

2 variants (picture)

### 5/ Závěr ending

Hra 10 – 10 na celé hřiště bez pravidel

10-10 on the rink  
no rules



## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

**Mužstvo:** SWE

**Datum:** 27.12.07

**Číslo TJ:** 2

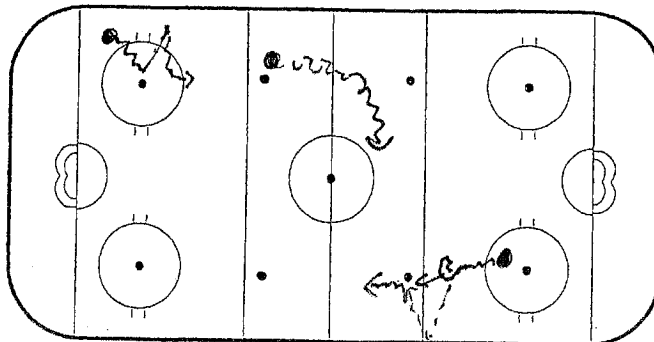
**Čas:** 11.00 – 11.45

**Obsah TJ:** v den volna *Between Games*

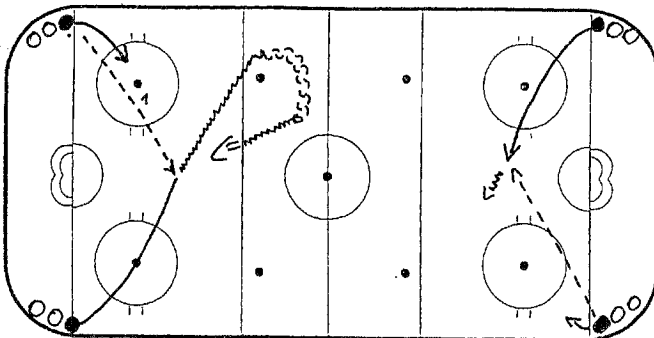
### 1/ Zapracování

- individuální práce s kotoučem

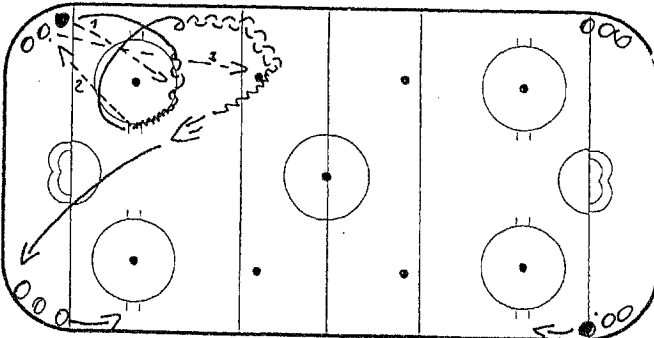
*Individual with puck*



### 2/ Střelba 1 - 0 *shooting 1-0*



### 3/ Střelba 1 - 0 *- 11*



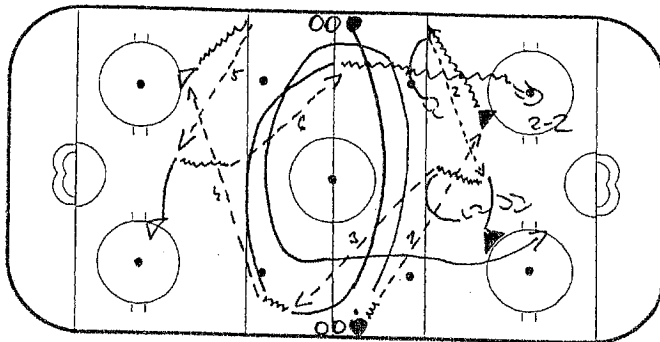
### 4/ 2 - 2

- založení 2 obránci „kyvadlo“, ve SP reorganizace
- zakončení 2-2
- střídavě

*setting 2 D "?" in NZ reorganization*

*ending 2-2*

*- back and forth*



## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: SWE

Datum: 27.12.07

Číslo TJ: 2

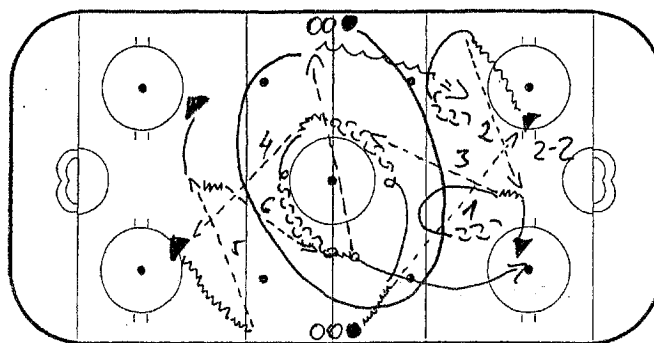
Čas: 11.00 – 11.45

Obsah TJ: v den volna B-C

5/2-2

- organizace stejná jako cvičení č.4
- útočníci bruslí kolem středového kruhu jízdu vzad

- organization same as in exercise 4
- F are skating around middle circle backwards



6/ Závěr

- individuální vybruslení, strečink

individual skating, stretching

## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

**Mužstvo:** SWE

**Datum:** 28.12.07

**Číslo TJ:** 3

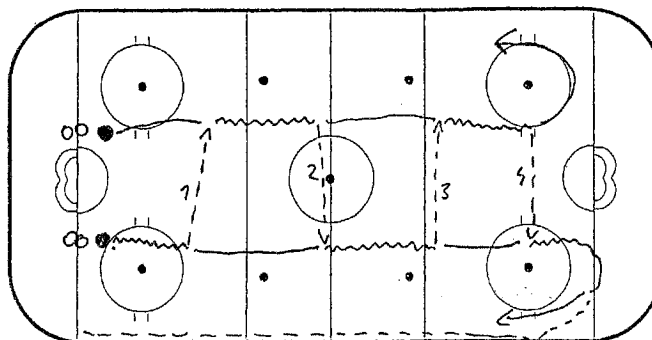
**Čas:** 10.00 – 10.30

**Obsah TJ:** v den utkání *game day*

### 1/ Zapracování

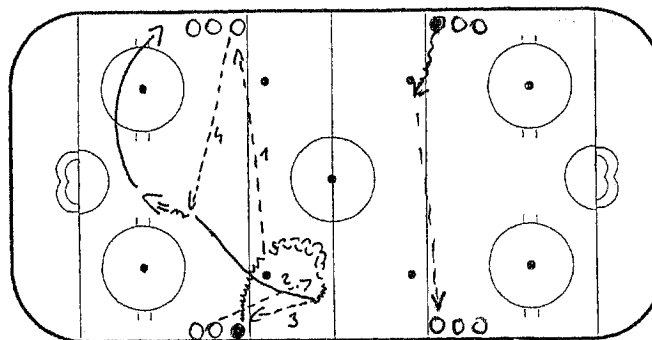
- ve dvojicích, přihrávky středem

*Couples, passes*



### 2/ Střelba 1 - 0

*shooting 1-0*



### 3/ Hra 5 - 5 *play 5-5*

- 10 min.

- bez přerušení, letmé střídání

*10 min, no whistles*

### 4/ Samostatné nájezdy

- ze středového kruhu

- strečink

*Shootouts*

*- From middle circle*

*- stretching*

# ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: SWE

Datum: 29.12.07

Číslo TJ: 4

Čas: 10.30 – 11.00

Obsah TJ: v den utkání

game day

individual with agility skating  
1/ Zapracování  
- individuálně s kotoučem,  
obratnostní bruslení

2/ Střelba 1 - 0 shooting 1-0

3/ Střelba 1 - 0

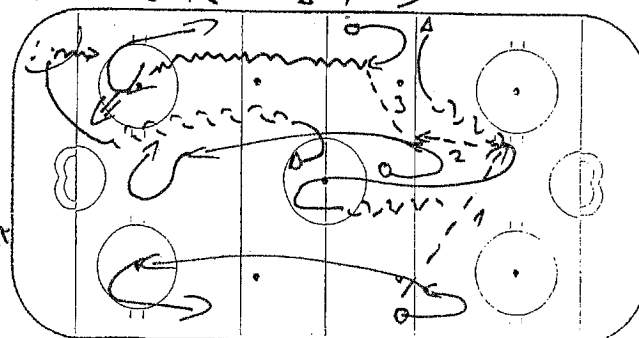
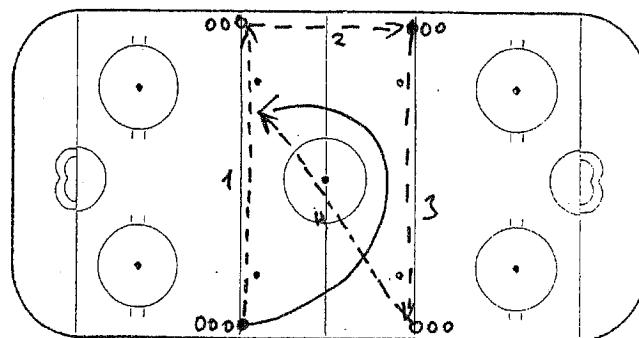
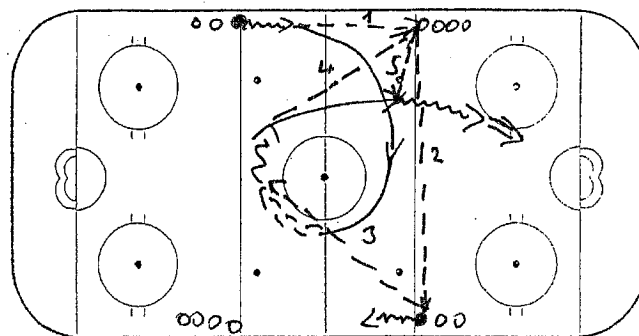
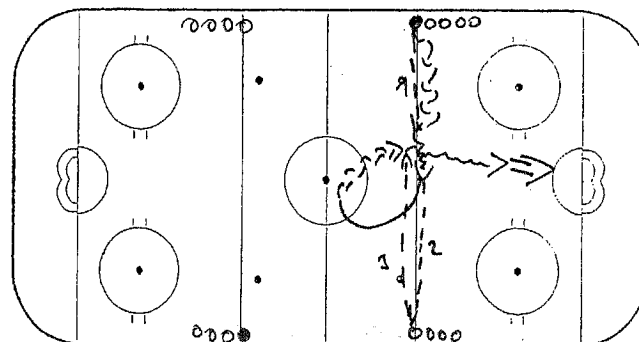
4/ Střelba 1 - 0

Setting by D  
in NZ, shooting  
- D who de-  
ded a setting up 2. action from corner

5/ 3 - 1  
- založení obráncem ve SP,  
zakončení  
- obránce, který bránil, po  
zakončení zakládá 2. akci z rohu  
OP

6/ Závěr in DZ  
- strečink

stretching



## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: SWE

Datum: 30.12.07

Číslo TJ: 5

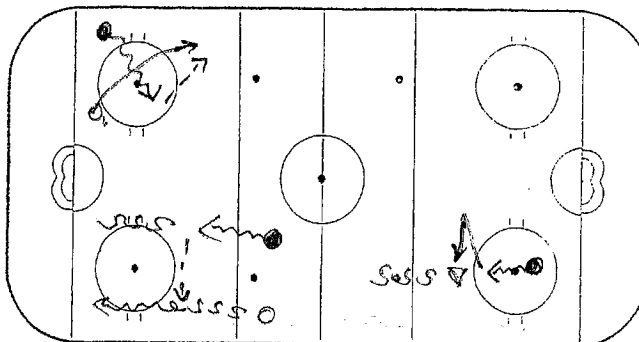
Čas: 11.30 – 12.30

Obsah TJ: v den volna *between games*

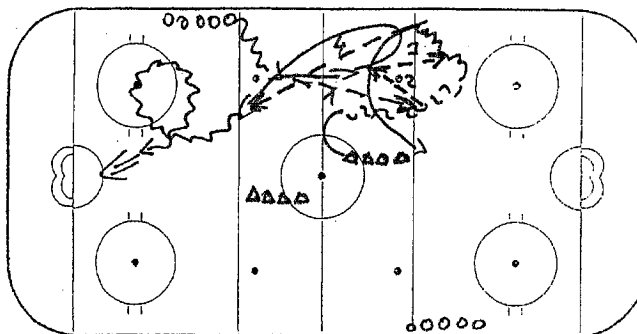
### 1/ Zapracování

- ve dvojicích, přihrávky, 1-1

*passes in couples, 1 on 1*



### 2/ Střelba 1-0 *shooting 1-0*

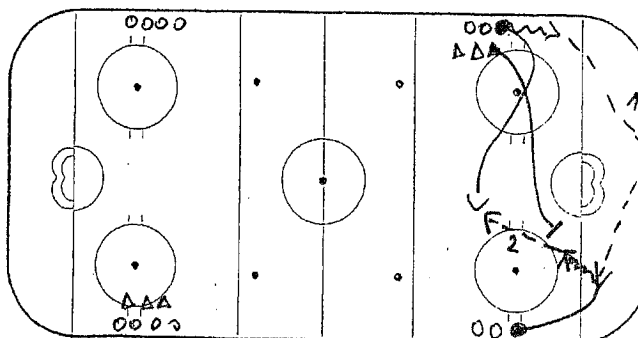


### 3/ 2-1

- zakončení v pásnu

- přihrávka o hrazení za brankou

- ending in the zone
- pass by boards behind the net

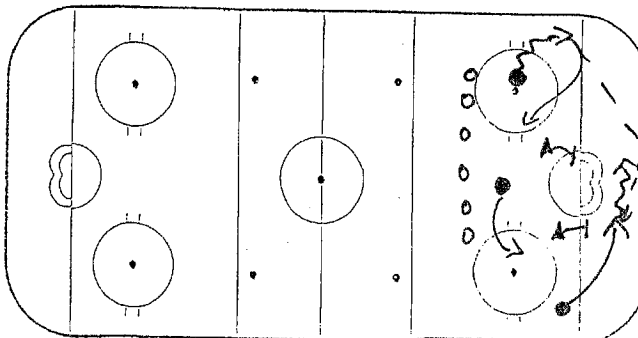


### 4/ 3-2

- jen v jedné třetině

- přihrávka o hrazení za brankou

- only in 1 zone
- pass by boards behind the net





## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

**Mužstvo:** SWE

**Datum:** 30.12.07

**Číslo TJ:** 5

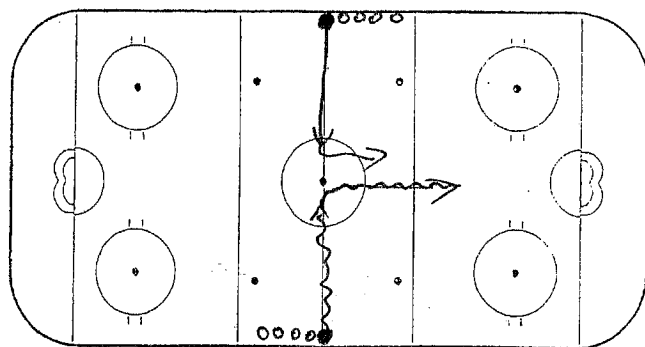
**Čas:** 11.30 – 12.30

**Obsah TJ:** v den volna **B-G**

### 5/1 – 1 kondičně

- hráč s kotoučem se rozhodne, na kterou stranu zakončí

1-1, player with the puck decide on which side he will go



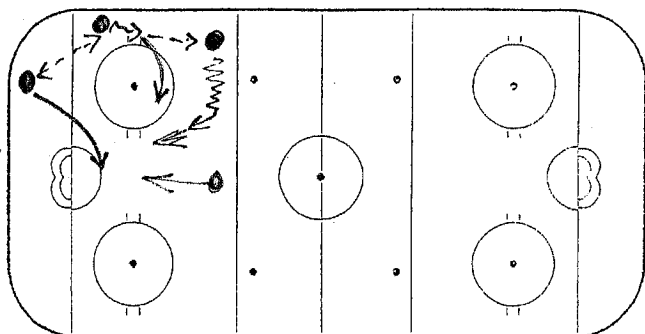
### 6/PH 5-4 PP-5-4

- ve třetině 1 pětka
- ostatní individuální zdokonalování

- 1 line in zone, others individual

7/ Strečink

stretching



## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: SWE

Datum: 2.1.08

Číslo TJ: 6

Čas: 13.15 – 14.15

Obsah TJ: v den volna

### 1/ Zpracování

line after line - po pětkách, první hráč je určující pro činnost  
1st player - bruslení, protažení  
shows what to do

### 2/ Hra 5-5 v pásmu „Bago“

5-5 without contact in zone

### 3/ „Bago v kruhu“

- na jeden dotek

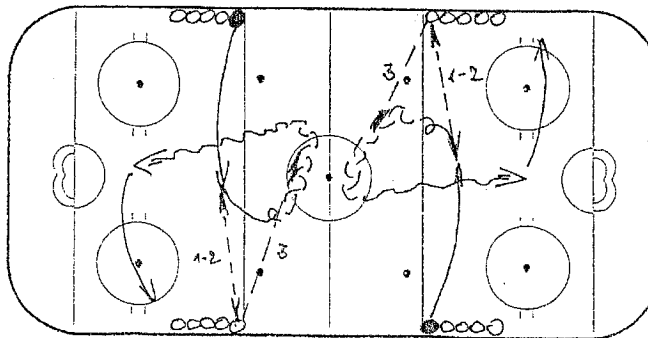
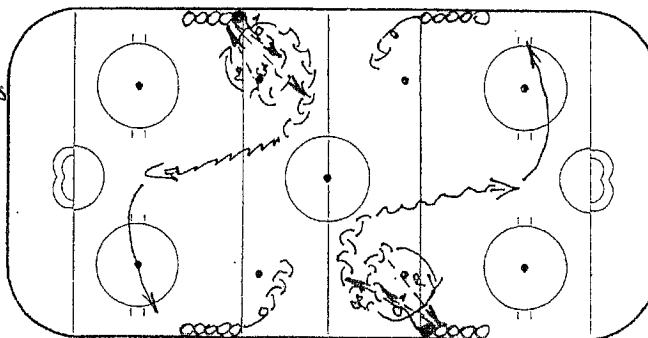
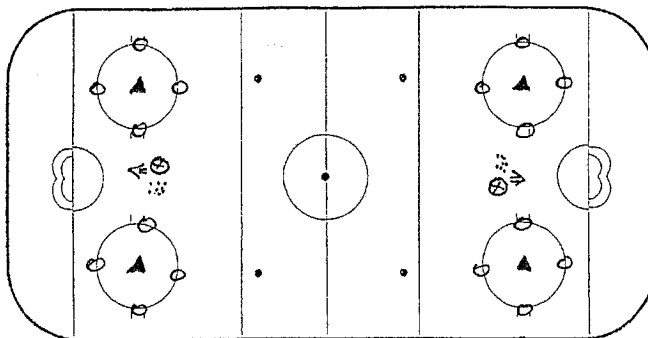
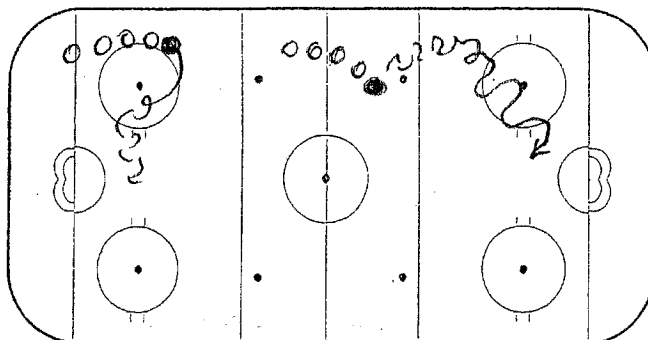
Passes in circle, 1 timer

### 4/ Střelba 1-0 shooting 1-0

- max. počet přihrávek

max. number of passes

### 5/ Střelba 1-0 shooting 1-0



# ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: SWE

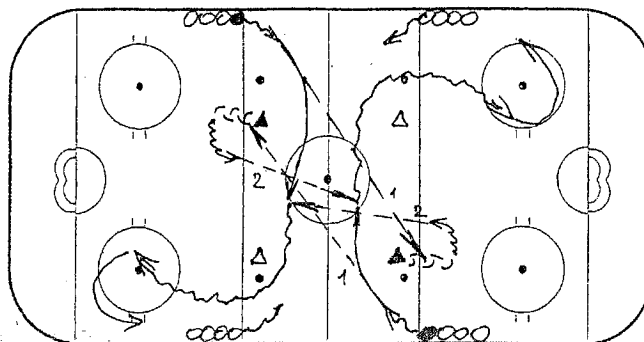
Datum: 2.1.08

Číslo TJ: 6

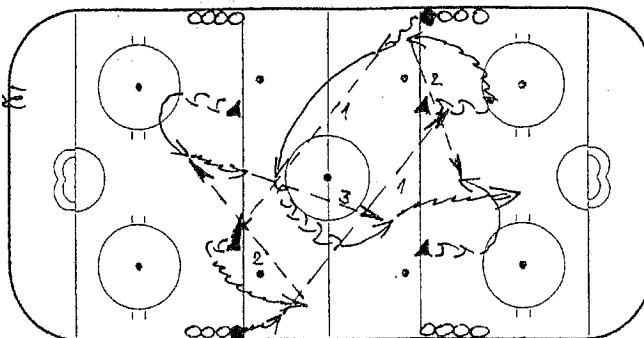
Čas: 13.15 – 14.15

Obsah TJ: v den volna B-G

6/ Střelba 1 - 0 shooting 1-0



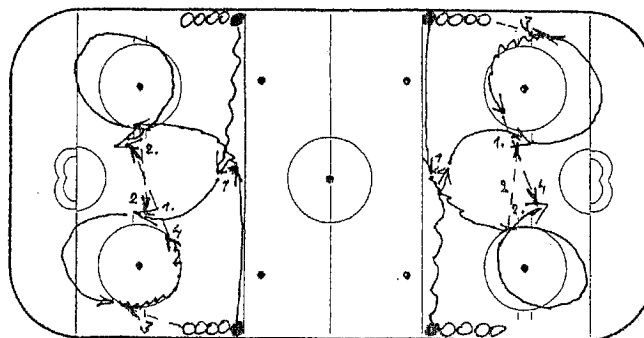
7/ Střelba 1 - 0 -||-



8/ Střelba 2 - 0

- 2x po sobě

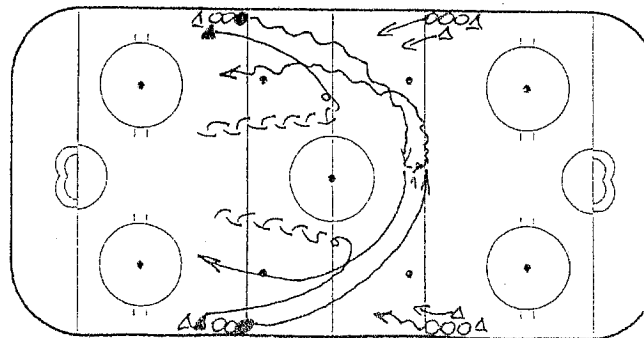
2 times in the row



9/ 2 - 2

- střídavě z obou stran

back and forth from both sides



## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: SWE

Datum: 2.1.08

Číslo TJ: 6

Čas: 13.15 – 14.15

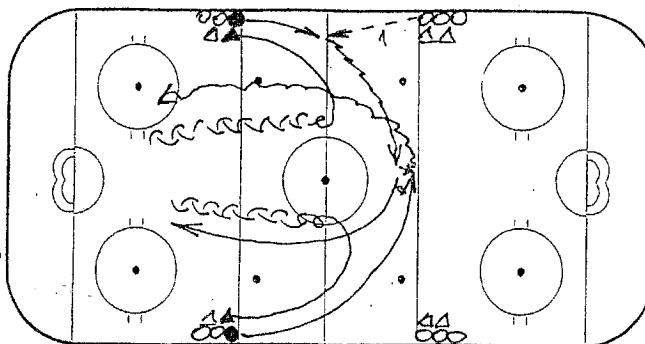
Obsah TJ: v den volna

~~do~~ B-G

### 10/ 2 - 2

- stejné jako cv. 9, ale s tím, že se hraje až do okamžiku získání kotouče bránícími hráči

Same as ex 9. but  
play stops after defencens  
players get the puck



### 11/ Bekčekink z 3-2 na 3-3

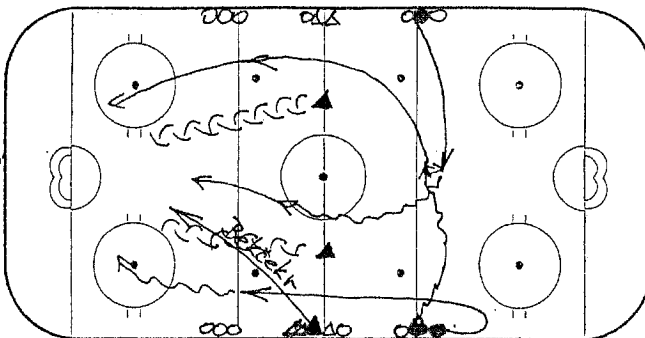
- proudově až do okamžiku, kdy bránící hráči získají kotouč a založí na nové útočníky

Backcheck from 3-2 on 3-3

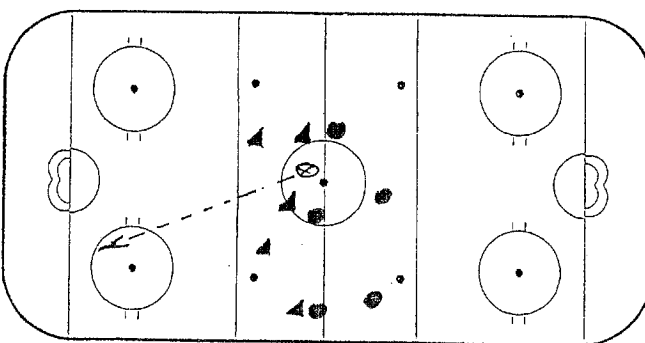
Back and forth until  
d-players get puck and move  
it to new F's

### 12/ Řízená hra 5-5

- po nastřelení ze SP



5-5 after puck from  
NZ



### 13/ Samostatné nájezdy od modré čáry

skotouts from blue line

### 14/ Závěr ending

Bruslení – na písknutí start – brzda

– start do protisměru, 6x

Individuální vybruslení s kotoučem

skating on whistle start-stop-start to opposite direction, 6x  
individual with puck

# ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: FIN

Datum: 25.12.07

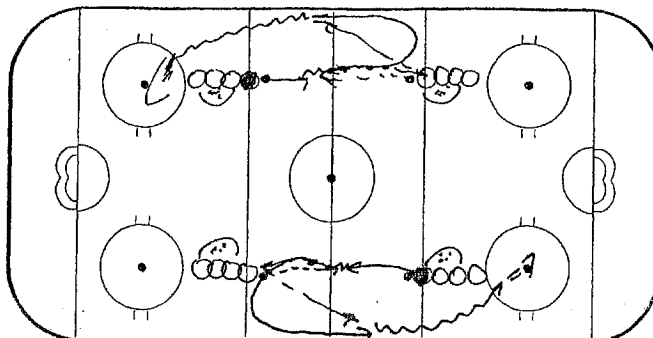
Číslo TJ: 1

Čas: 15.45 – 16.45

Obsah TJ: před MS before WCH

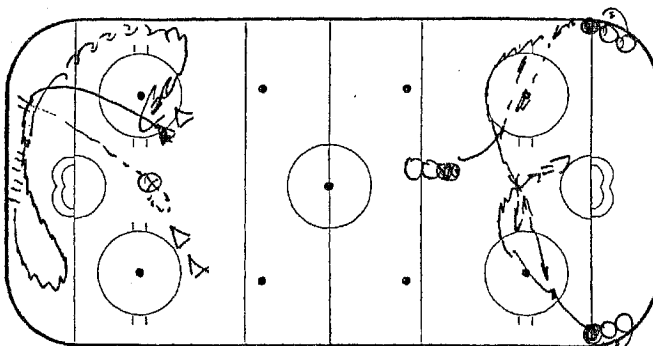
- 1/ Zpracování
  - individuální bruslení
  - individual skating
- 2/ Střelba 1 - 0

shooting 1-0



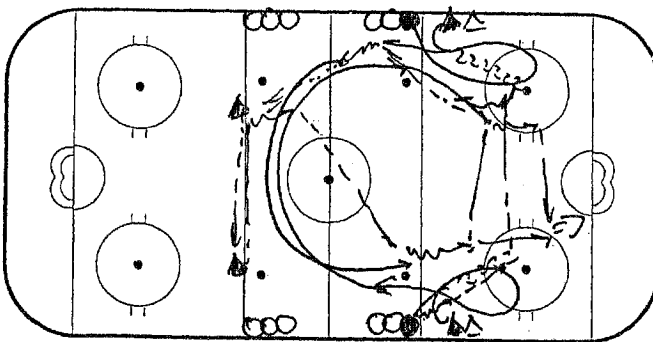
- 3/ Střelba 1 - 0 - 1-1
  - útočníci + obránci

F → D



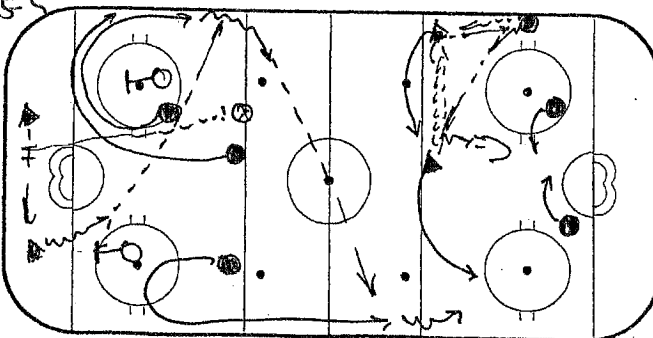
- 4/ Střelba 2 - 0
  - střídavě

back and forth



- 5/ Založení PH 5 - 4 setting PP 5-5
  - hra v ÚP

play in OZ



# ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: FIN

Datum: 25.12.07

Číslo TJ: 1

Čas: 15.45 – 16.45

Obsah TJ: před MS before

## 6/ Založení útoku 5-2 setting 5-2

- ve SP se přidává 3. brání hráč 5-3
- v ÚP další 2 bránící do situace 5-5

~~3rd guy helping to defend in NZ~~

3rd guy helping to defend in NZ  
5-3

- in OZ another 2 def to situation 5-5

7/ Střelba 1-0

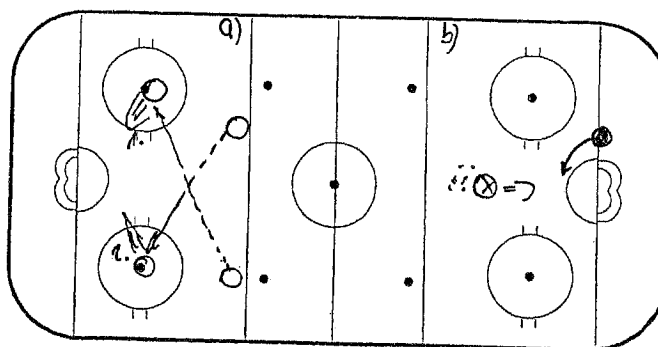
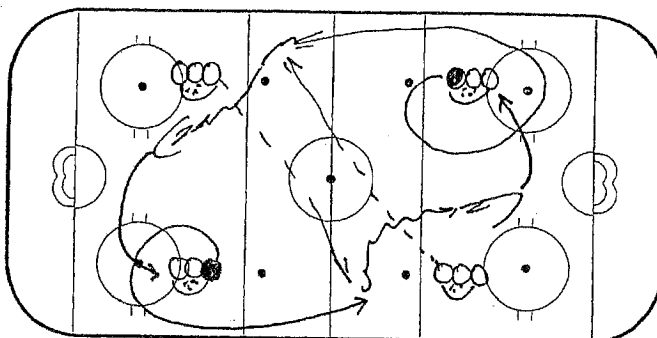
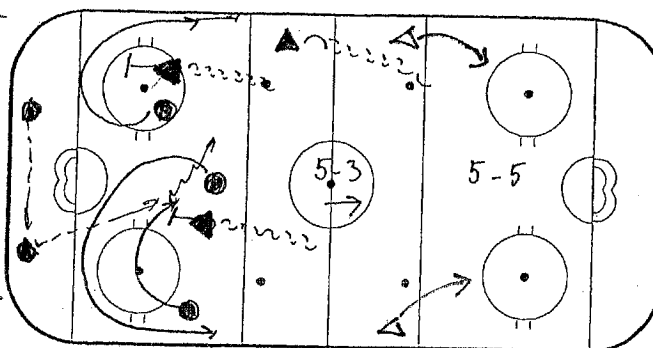
shooting 1-0

## 8/ Závěr ending

- střelba bez přípravy
- střelba s najetím od tyče

1-timers

- shoots from angles



# ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: FIN

Datum: 26.12.07

Číslo TJ: 2

Čas: 11.15 – 11.45

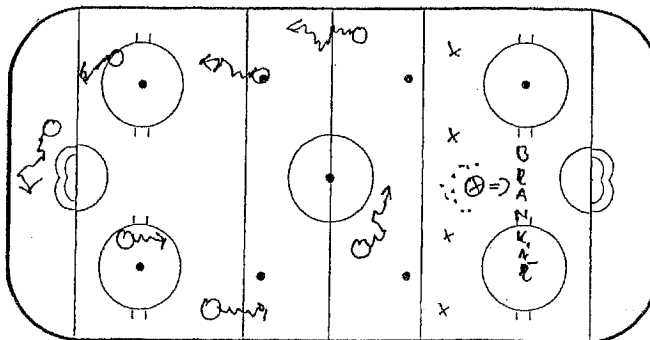
Obsah TJ: v den utkání

game day

## 1/ Zpracování

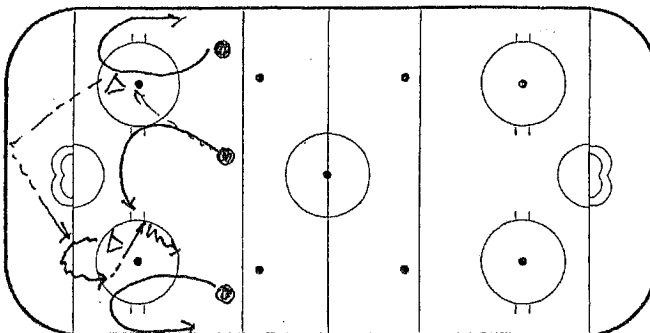
- individuálně s kotoučem

individual with puck



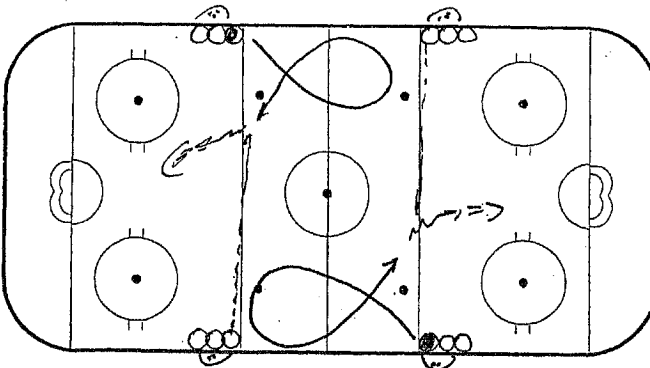
## 2/ Založení útoku 5 - 0

setting up 5-0



## 3/ Střelba 1 - 0

shooting 1-0



## 4/ Nácvik PH 5 - 4 PP - 5 - 4

- varianty hry v ÚP

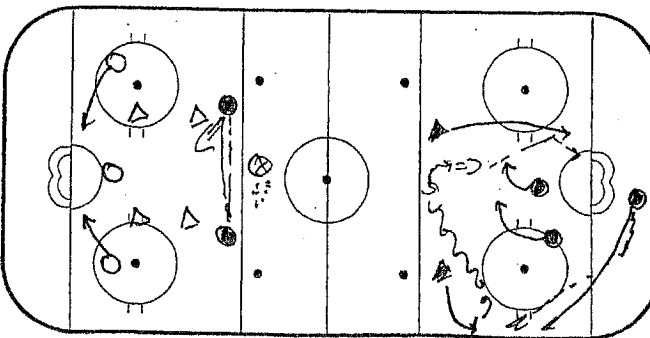
A/ od obránců rychlé nahození

B/ levý obránce sjíždí

variants in OP

A/ fast wristshot from D

B/ L D going in front of the goal



## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: FIN

Datum: 26.12.07

Číslo TJ: 2

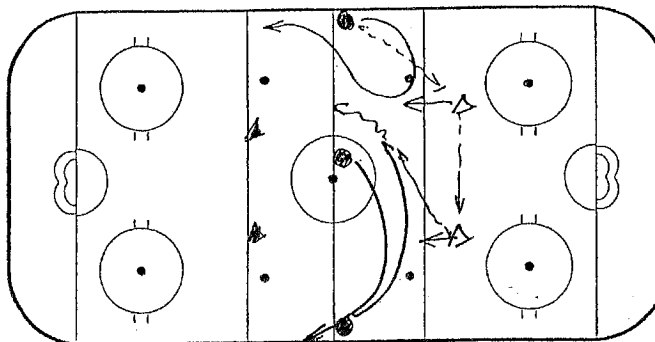
Čas: 11.15 – 11.45

Obsah TJ: v den utkání *game day*

### 5/ Nácvik založení útoku ve SP

- založení 5-2 + zakončení
- zpět 5-5

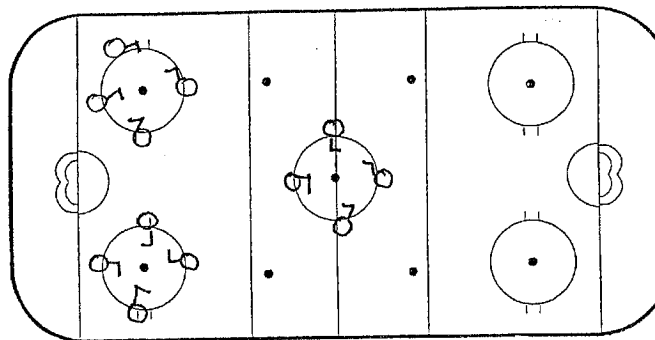
*- setting 5-2 → shooting*  
*- back 5-5*



### 6/ Závěr

- protažení s holí na kruhu

*stretching*





# ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: FIN

Datum: 27.12.07

Číslo TJ: 3

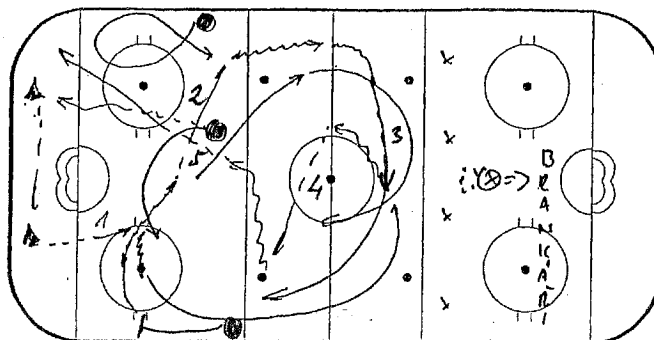
Čas: 11.15 – 12.00

Obsah TJ: v den utkání Same day

## 1/ Zapracování

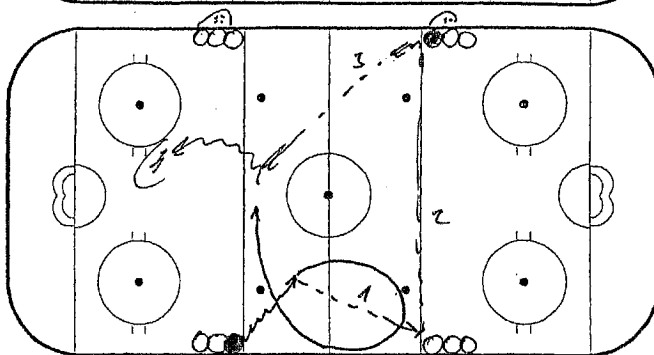
- založení 3 – 0, ve SP  
reorganizace, zpět nastřelení a  
začíná další útok

setting 3-0, in NZ  
reorganization, ~~set~~ new  
puce, new offense



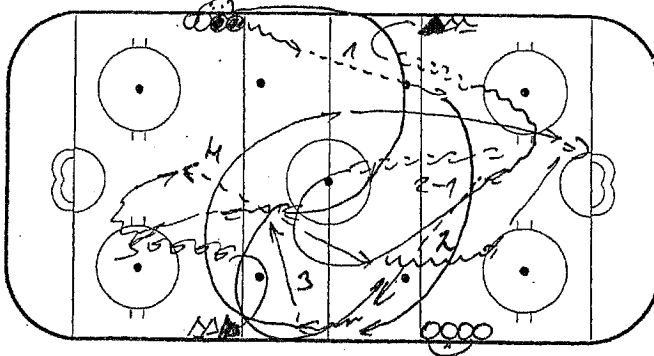
## 2/ Střelba 1 - 0

shooting 1-0



## 3/ 2 - 1

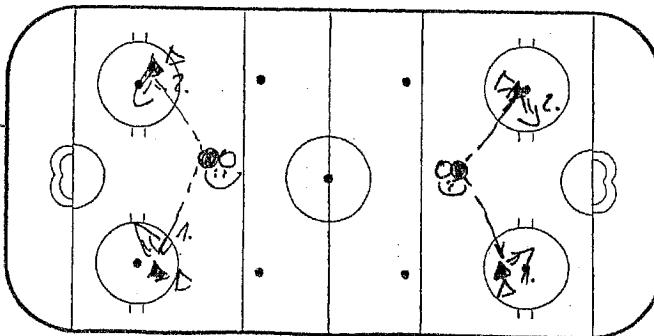
2-1



## 4/ Střelba po přihrávce

- bez přípravy, různé situace

1 times, different situations



## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: FIN

Datum: 27.12.07

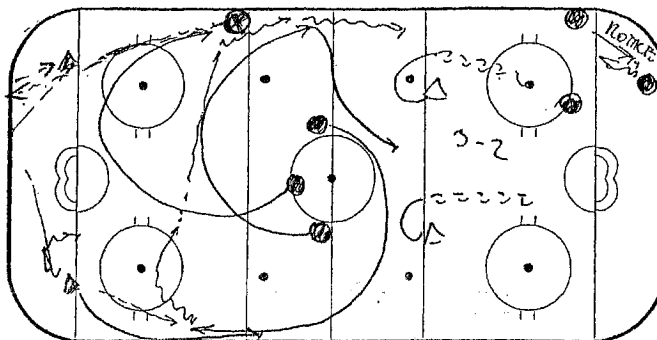
Číslo TJ: 3

Čas: 11.15 – 12.00

Obsah TJ: v den utkání

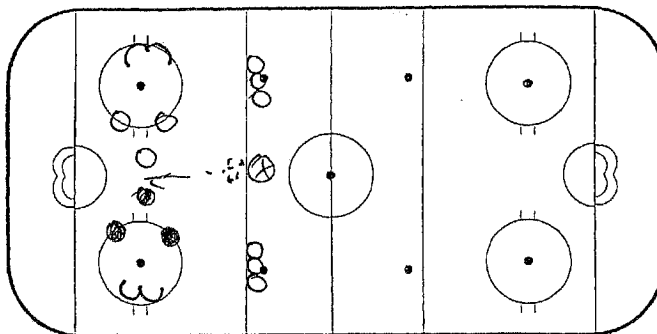
- 5/ Založení 5-0 + 3-2 setting 5-0  
 - trenér nastřelí kotouč + 3-2  
 - založení 5-0 + 3-2  
 - 2.akce z rohu ÚP

Coach wraps puck  
 2. action from corner  
 of 02



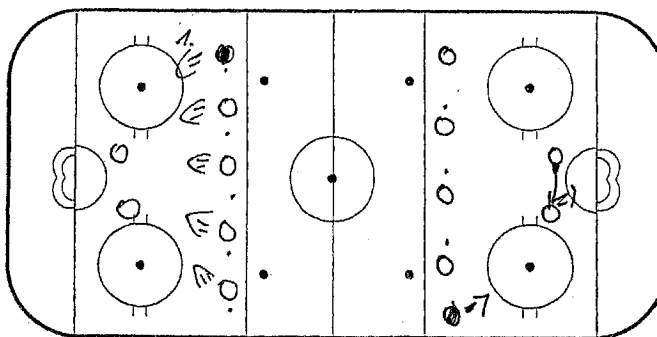
- 6/ Hra 3-3 na šířku  
 - Z-20-25''

Play 3-3 on wide  
 20-25 s



- 7/ Závěr ending  
 - střelba 1-0 od modré  
 - 2 hráči tečují a dorážejí kotouč

Shooting 1-0 from blue  
 2 players deflecting and  
 rebounding



## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

**Mužstvo:** FIN

**Datum:** 27.12.07

**Číslo TJ:** 4

**Čas:** 14.00 – 14.45

**Obsah TJ:** v den volna B.C

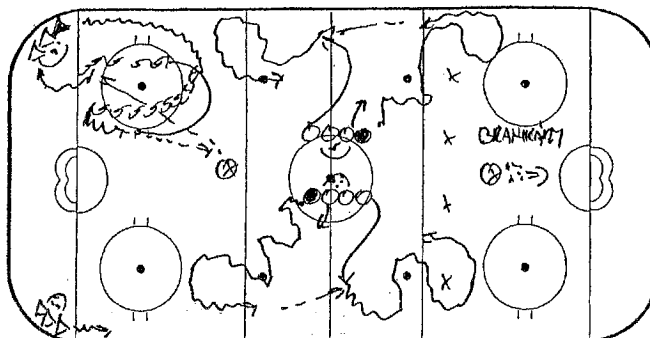
### 1/ Zpracování

Obránci – bruslení vpřed, vzad,  
přihrávky s trenérem

Útočníci – slalom, přihrávky

D - skating straight, back  
passes with coach

F - slalom, passes

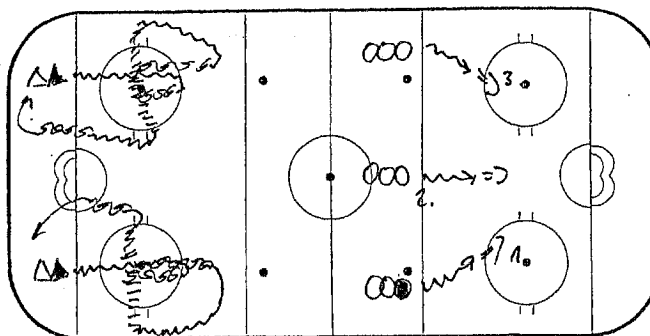


Obránci – bruslení s kotoučem

Útočníci - střelba

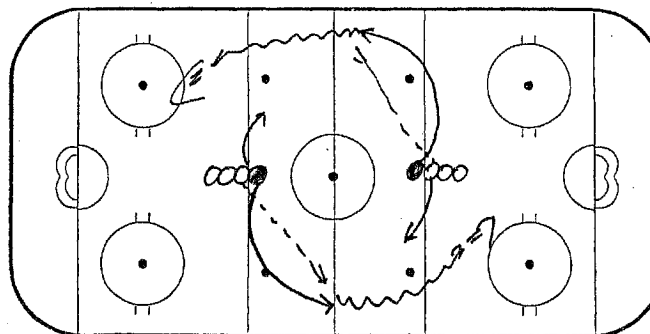
D - skating with puck

F - shooting



### 2/ Střelba 1 - 0

shooting



### 3/ 2 - 2

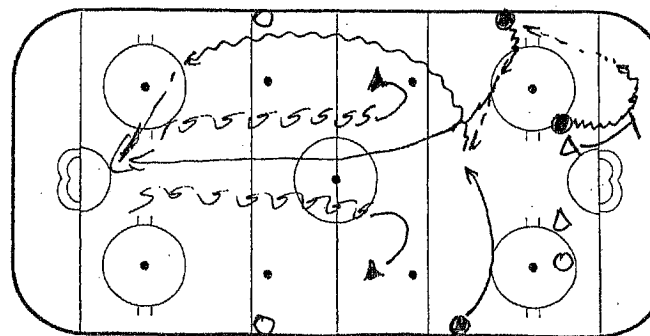
- obránce po získání kotouče  
zakládá nové dvojici útočníků

D after getting the puck  
sets to new couple of F

### 4/ Závěr

- samostatné nájezdy  
- vybruslení

- shootouts  
- skating



## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: FIN

Datum: 29.12.07

Číslo TJ: 5

Čas: 9.00 – 9.30

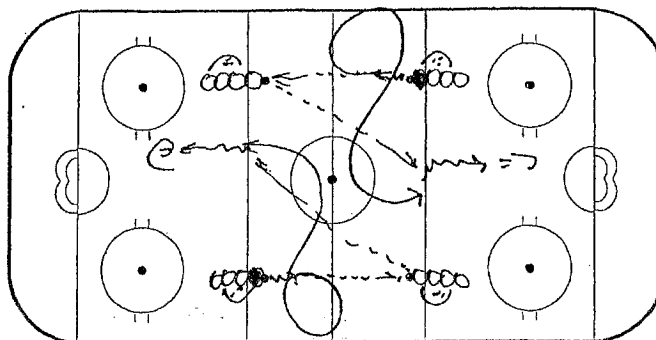
Obsah TJ: v den utkání game day

### 1/ Zpracování

- individuálně s kotoučem kolem  
hřiště individual with puck  
around the rink

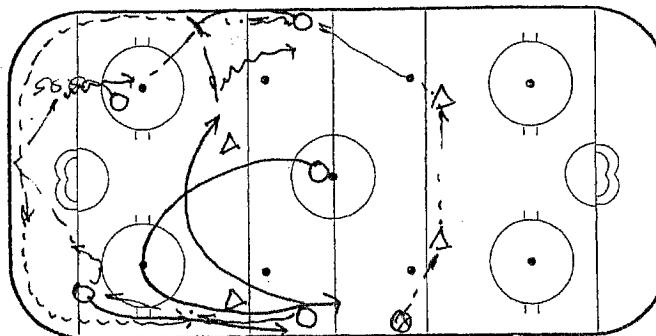
### 2/ Střelba 1-0

shooting 1-0



### 3/ Nácvik nastřelení kotouče do ÚP + 5-4

wrapping the puck  
to OZ + 5-4

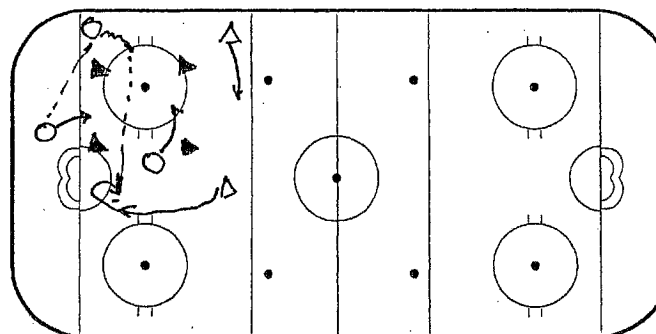


### 4/ Nácvik PH 5-4 v ÚP

- najetí pravého bránce do hloubky  
pásma

PP 5-4 in OZ

WRD goes deep to  
the area



### 5/ 2-1

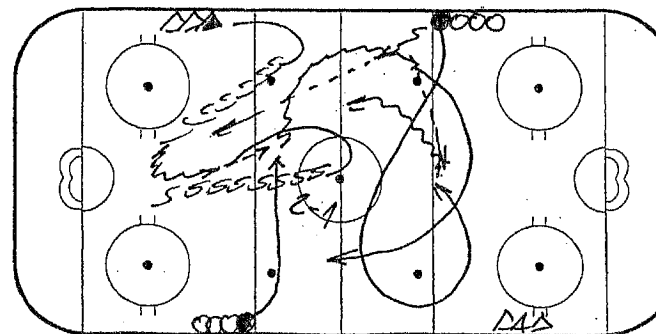
- útočníci reorganizují pohyb ve SP

Reorganizational moves  
in N2

### 6/ Závěr

- samostatné nájezdy

shootouts



# ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: FIN

Datum: 30.12.07

Číslo TJ: 6

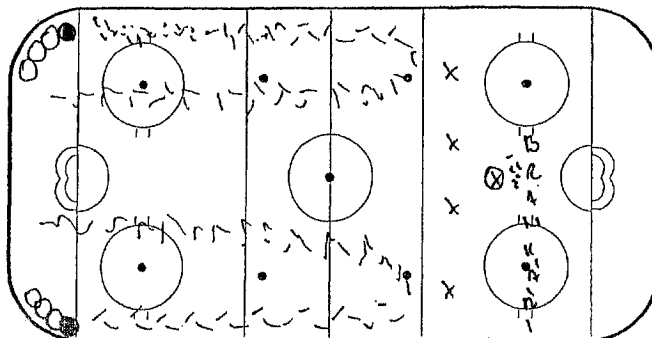
Čas: 11.30 – 12.30

Obsah TJ: v den volna BG

## 1/ Zpracování

- technika s kotoučem
- technika bruslení

technique with puck  
- skating



## 2/ Přihrávání ve dvojicích

- na místě, bekhemem, driblink
- s obraty + přihrávka, po klamném pohybu

## 3/ Bruslení s kotoučem - technika

- bruslení kolem hřiště

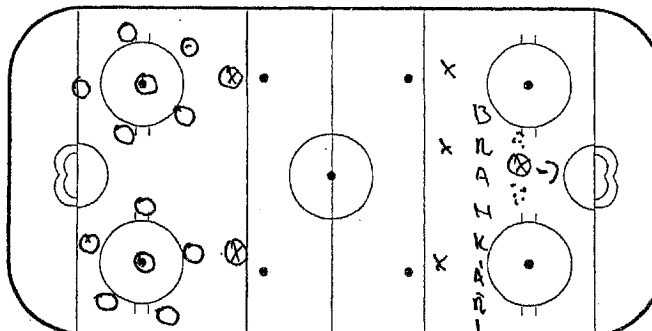
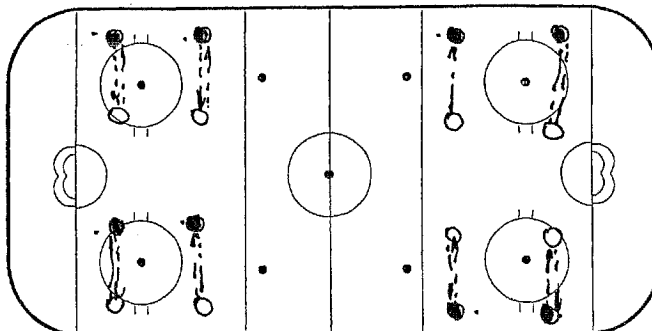
skating with puck - technique

skating around the net

## 4/ Protažení po pětkách na kruhu

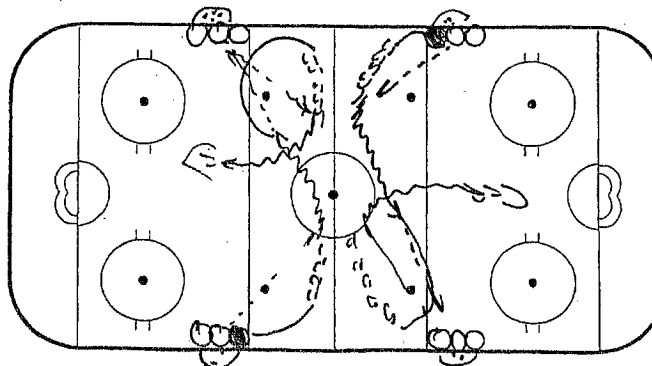
- třísla
- záda
- stehenní partie

stretching - each line



## 5/ Střelba 1 - 0

shooting 1-0



## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

**Mužstvo:** FIN

**Datum:** 30.12.07

**Číslo TJ:** 6

**Čas:** 11.30 – 12.30

**Obsah TJ:** v den volna **B-G**

### 7/ Střelba - Shooting

Obránci – bruslení vpřed, vzad,  
zpracování přihrávky, na modré  
čáře laterální pohyb, střelba  
Útočníci – střelba švihem 2x

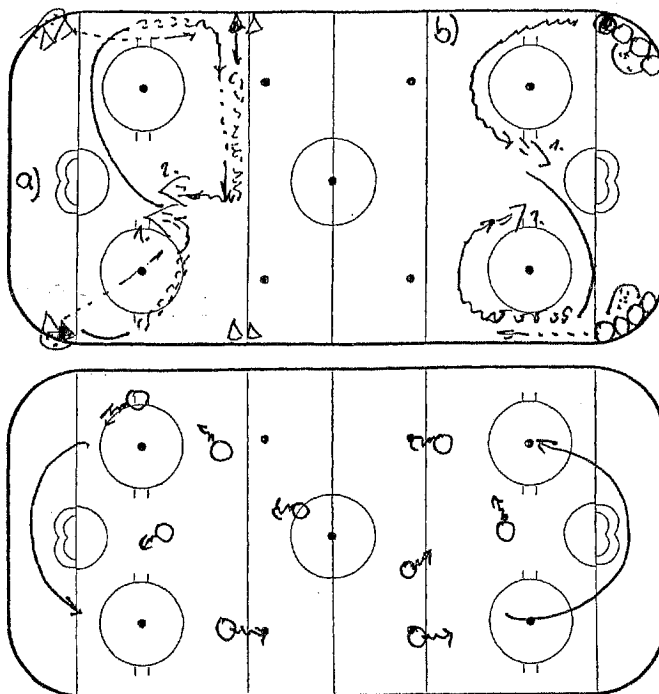
D - move forward, backward  
get pass, crossover, shoot

F - wrist shot 2x

### 8/ Závěr

- bruslení s kotoučem

skating with the puck



# ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: FIN

Datum: 31.12.07

Číslo TJ: 7

Čas: 10.00 – 10.30

Obsah TJ: v den utkání same day

## 1/ Zpracování

- bruslení s kotoučem
- na znamení zrychlit

- starting with puck
- acceleration on a whistle

Bruslení s kotoučem

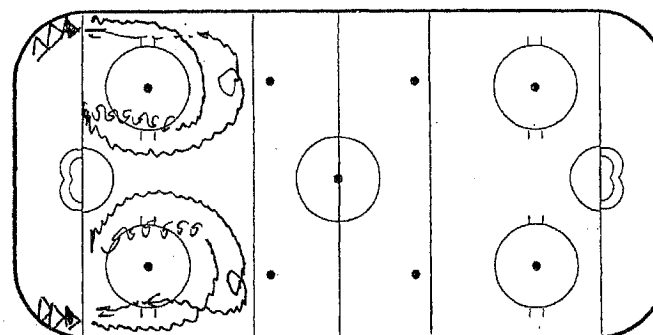
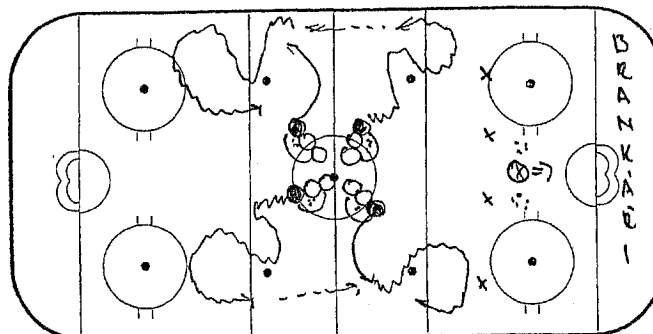
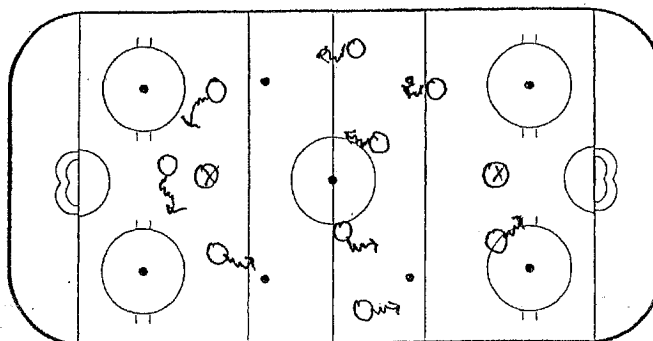
Obránci – v OP

Útočníci – ve SP

starting with puck

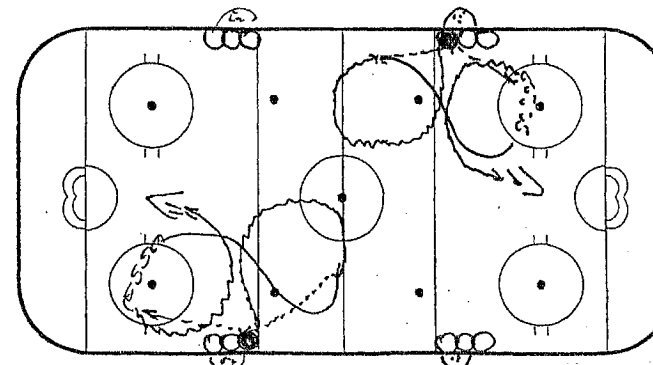
D - D2

F - N2



## 3/ Střelba 1 - 0

shooting



# ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: FIN

Datum: 31.12.07

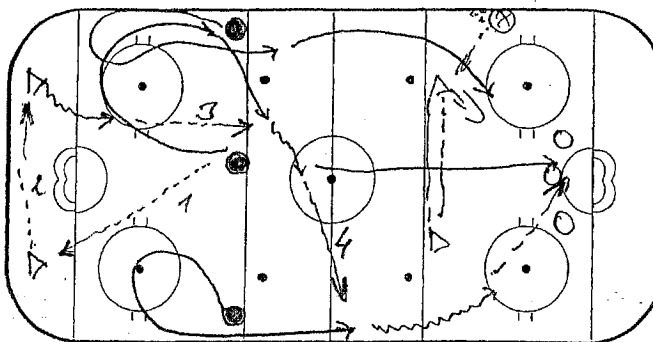
Číslo TJ: 7

Čas: 10.00 – 10.30

Obsah TJ: v den utkání *Same day*

4/ Založení útoku 5 - 0

*Setting 5-0*



5/ Hra na malém prostoru

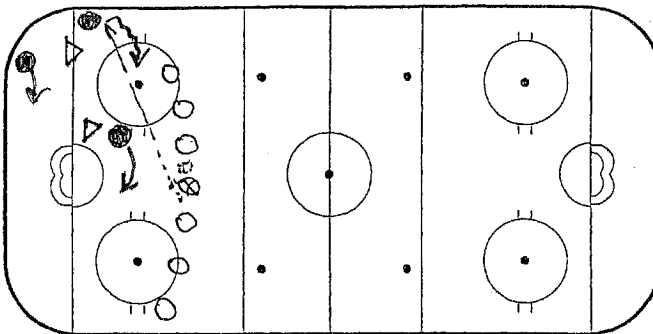
3-2

5-4

*Play on small area*

3-2

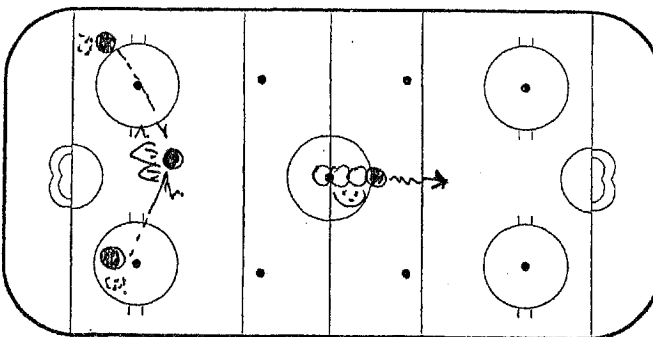
5-4



6/ Závěr

- volně střelba

*free shooting*





# ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: FIN

Datum: 1.1.08

Číslo TJ: 8

Čas: 13.45 – 14.30

Obsah TJ: den volna BG

## 1/ Zapracování

- individuálně s kotoučem individual w puck
- střelba na brankáře shoot on goalies

## 2/ Střelba 1 - 0 shooting 1-0

- max. počet přihrávek
- obránci přihrávají

max number of passes

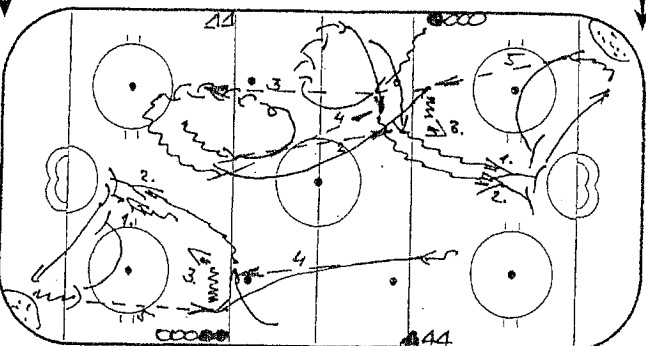
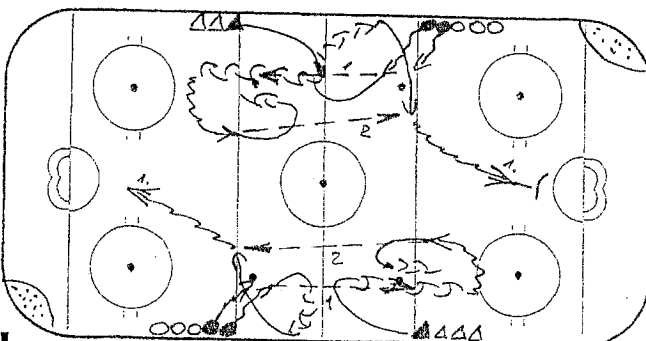
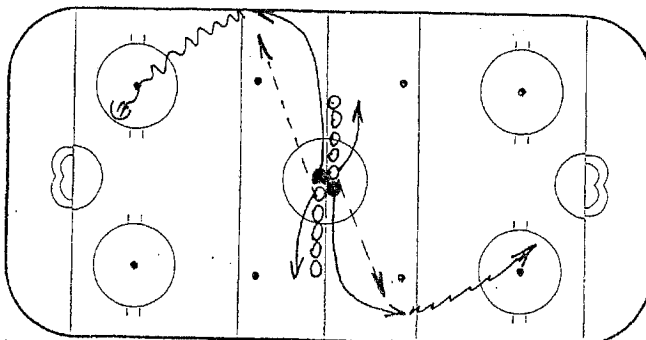
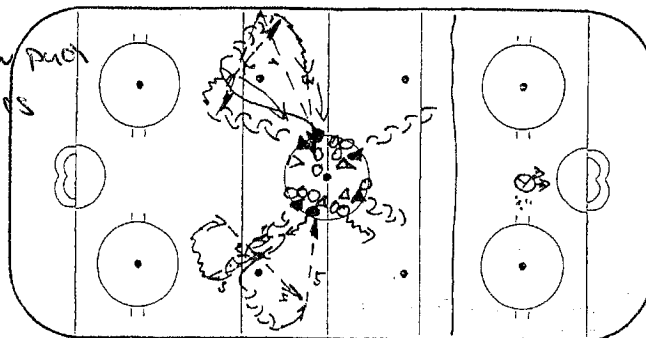
Direct passing

## 3/ Střelba 1 - 0 shooting 1-0

## 4/ Střelba 1 - 0 - 11-

- současně z obou stran

synchro. from both sides



## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

**Mužstvo:** FIN

**Datum:** 1.1.08

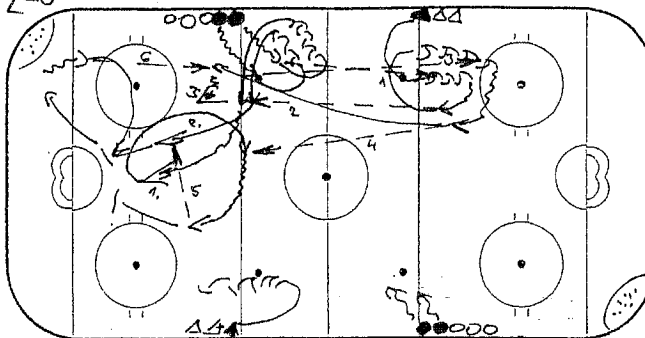
**Číslo TJ:** 8

**Čas:** 13.45 – 14.30

**Obsah TJ:** den volna **B-C**

**5/ Střelba 1-0+2-0 shooting 1-0+2-0**  
- stejné jako cv. 4 + obránce střelba

same as ex. 4 + D shoots



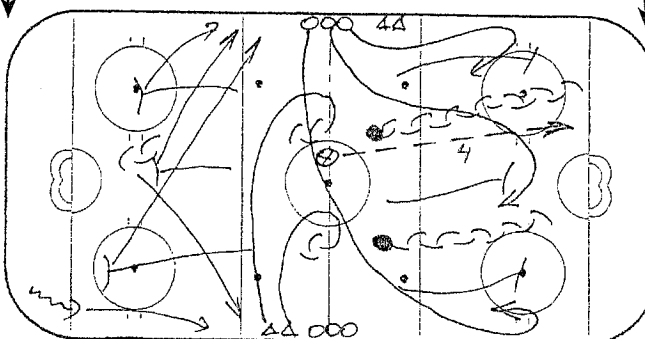
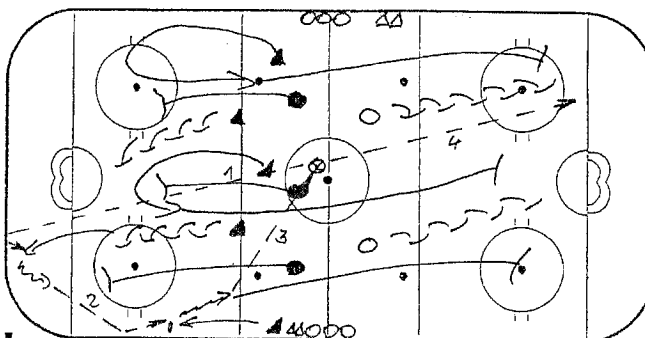
**6/ Založení útoku 5-3 setting 5-3**

- pasivní bránění
- 3x založení
- výměna hráčů

- passive defence

- 3x setting up

- change of players



**7/ Závěr**

- bruslení 2x M-M 100%
- individuální zdokonalování
- strečink

- skating 2x M-M 100%

- individual improvement

- stretching

## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

**Mužstvo:** FIN

**Datum:** 2.1.08

**Číslo TJ:** 9

**Čas:** 9.00 – 9.30

**Obsah TJ:** v den utkání

same day

### 1/ Zpracování

- individuálně s kotoučem

- individual with puck

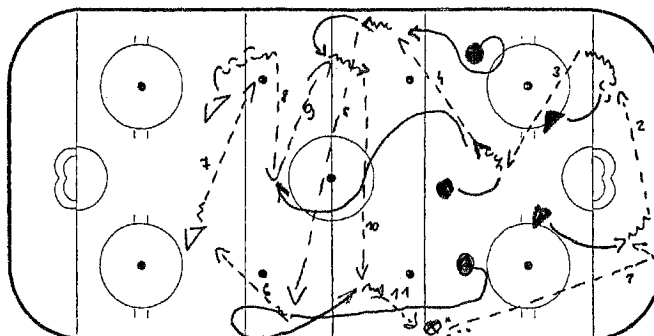
### 2/ Založení 5-0 setting 5-0

- reorganizace ve SP

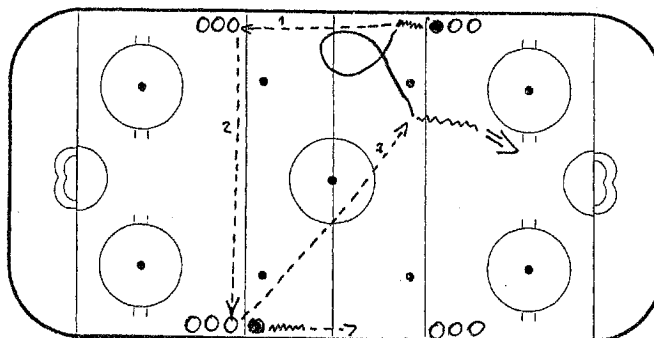
- bez zakončení

- reorganization in NZ

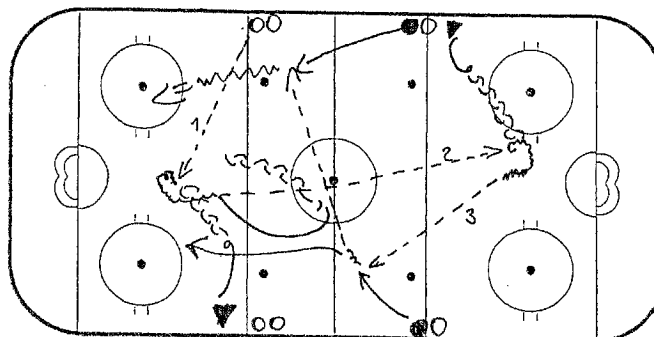
- without shooting



### 3/ Střelba 1-0 shooting 1-0



### 4/ 2-1



### 5/ Závěr

- „Bago“ ve třetinách

- strečink

5-5 without contact in zones  
stretching

# ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: RUS

Datum: 25.12.07

Číslo TJ: 1

Čas: 12.15 – 13.15

Obsah TJ: před MS

before world

## 1/ Zapracování

- založení 5-0 setting 5-0

a/ 3x po sobě přes SÚ

b/ 3x po sobě kolem hrazení na KÚ

a/ 3x in a row by center

3x in a row by boards on wings

## 2/ Střelba 1 - 0

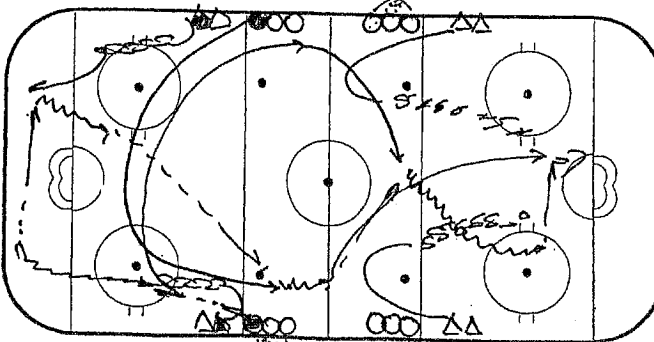
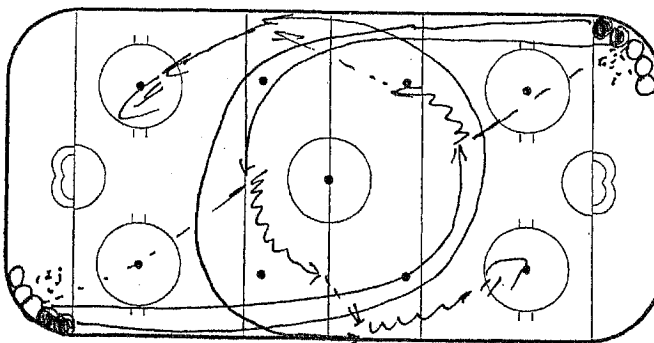
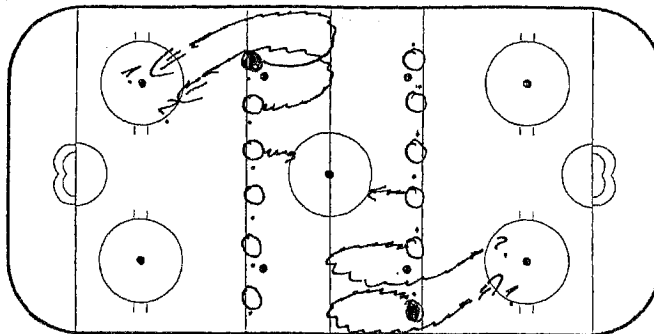
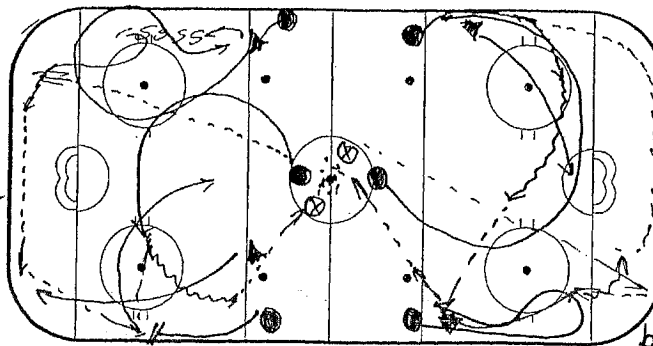
shooting 1-0

## 3/ Střelba 1 - 0

## 4/ 2 - 2

- obránce rozehrává a následně brání

D passes puck and then defends



# ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: RUS

Datum: 25.12.07

Číslo TJ: 1

Čas: 12.15 – 13.15

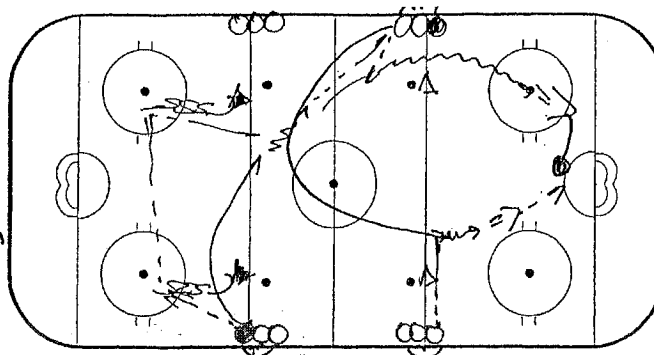
Obsah TJ: před MS

Before

## 5/ Střelba 2 - 0

- každý střílí, tečování

shooting 2-0  
everybody shoots, deflection



## 6/ Hra v pásmu

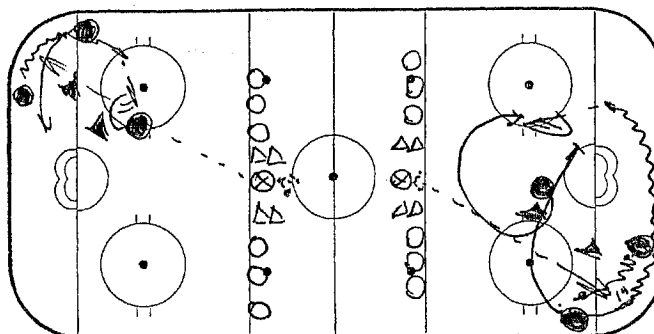
- vyjetím z rohu

3-2, 3-3

coming from corner

3-2, 3-3

Play in zone



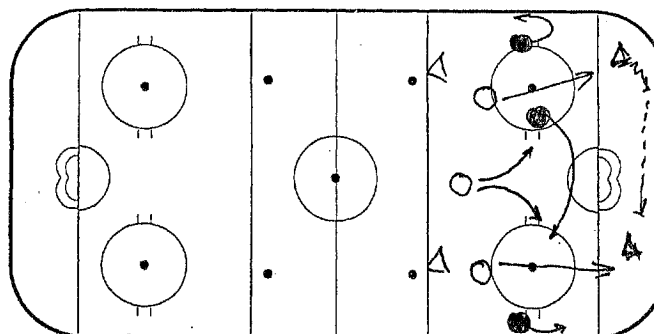
## 7/ Napadání v ÚP 5 - 5

- rychlý přístup k obráncům

- opakované vytváření střeleckých příležitostí

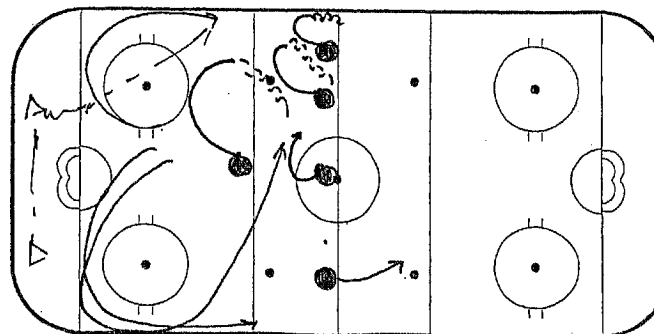
Forechecking in OZ 5-5  
tight ship to the D

- making opportunities to shoot



## 8/ Nácvik obrany SP 1 - 4

defence of NZ 1-4



## 9/ Závěr

- samostatné nájezdy

shootouts

# ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: RUS

Datum: 26.12.07

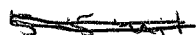
Číslo TJ: 2

Čas: 10.30 – 11.00

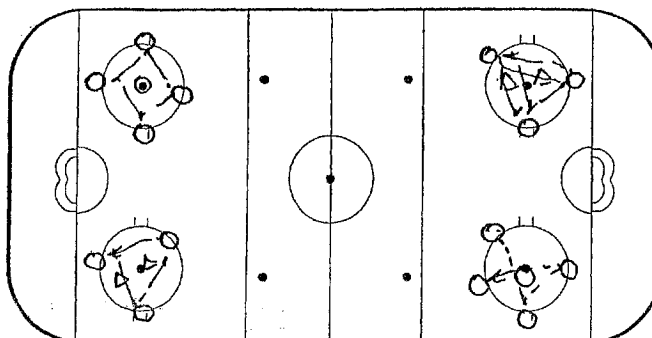
Obsah TJ: v den utkání *same day*

## 1/ Zpracování

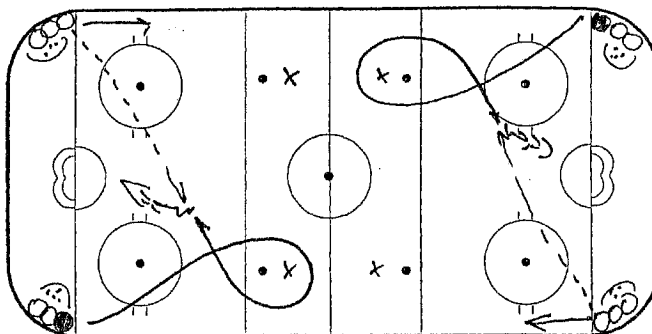
- „Bago“ v kruhu



*4-4 in circles*



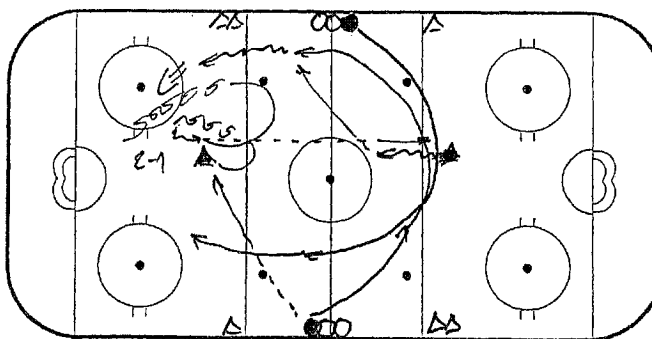
## 2/ Střelba 1 - 0 *shooting 1-0*



## 3/ 2 - 1

- na jednu branku

*2-1 on 1 goal*



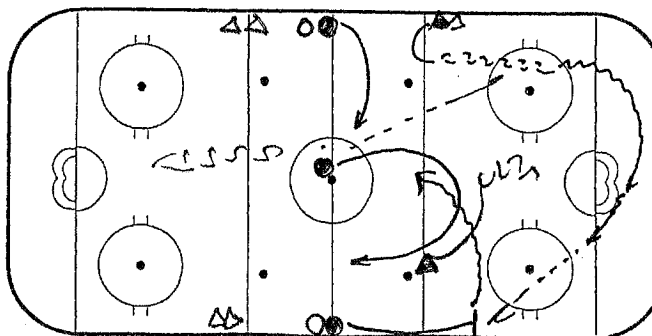
## 4/ Založení 5 - 0 + 3 - 1

- tam a zpět, zakládá 2. obránce

*Setting 5-0 + 3-1*

*Back and forth, 2. setting*

*2. D*



# ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: RUS

Datum: 26.12.07

Číslo TJ: 2

Čas: 10.30 – 11.00

Obsah TJ: v den utkání Same Day

5/ Samostatné nájezdy  
shootouts

6/ Střelba po přihrávce bez  
přípravy

11 minutes

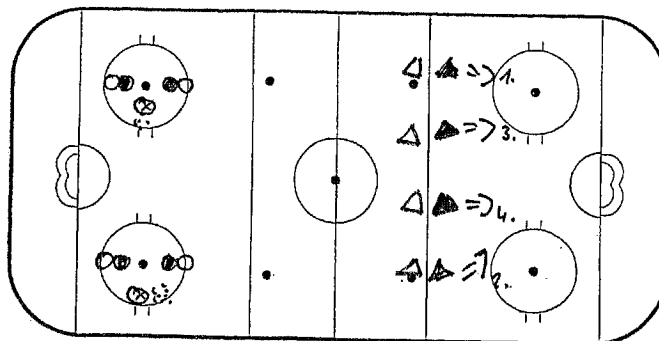
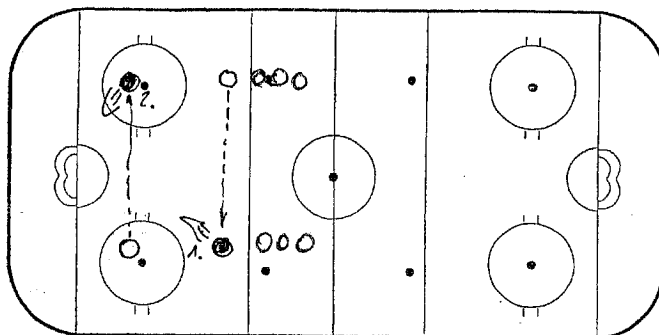
7/ Závěr

Útočníci – nácvik vhazování

Obránci - střelba

D - shooting

F - face-offs



## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: RUS

Datum: 28.12.07

Číslo TJ: 3

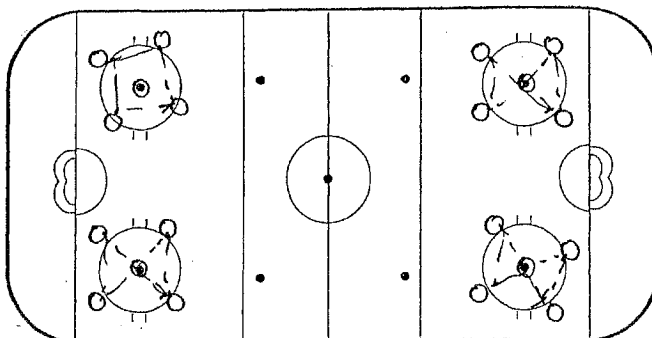
Čas: 12.45 – 13.45

Obsah TJ: v den volna *B C*

### 1/ Zpracování

- „bago“ v kruhu

*4-4 in circles*

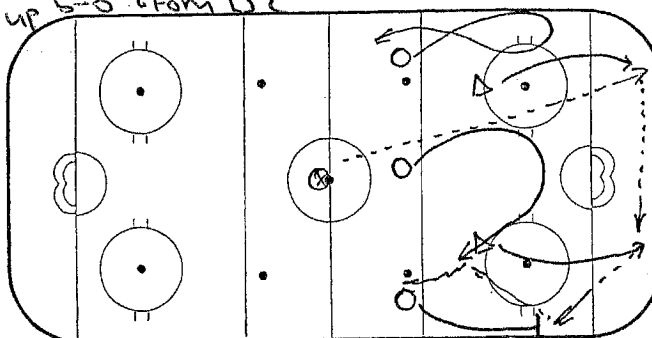


### 2/ Založení útoku 5-0 z OP

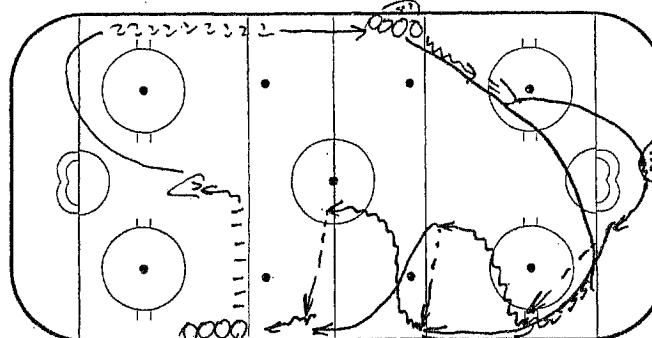
- po červenou čáru

*to red line*

*setting up 5-0 from D2*



### 3/ Střelba 1-0 shooting 1-0

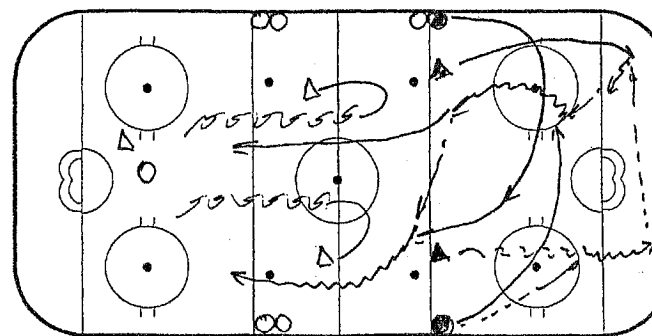


### 4/ 2-2 2-2

- obránci založí, jdou za útokem a  
střelí do 2-2  
- obránci, kteří bránili zakládají  
další akci

*D sets up, follow and  
shoot to 2-2*

*- D who defended set  
new action*





# ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: RUS

Datum: 28.12.07

Číslo TJ: 3

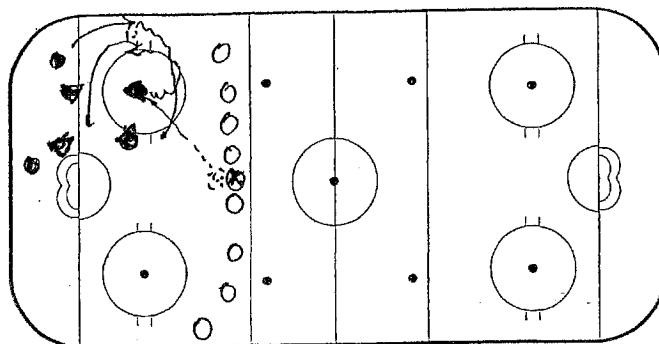
Čas: 12.45 – 13.45

Obsah TJ: v den volna BC

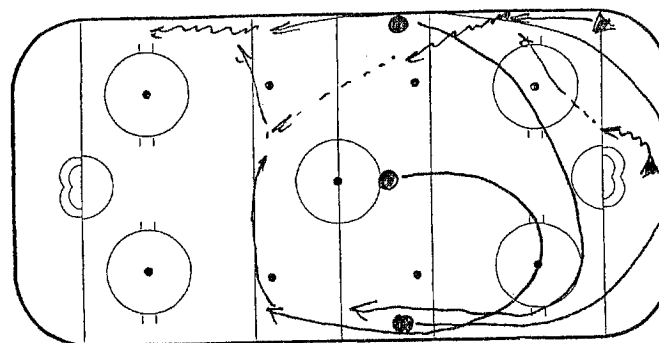
5/ Hra v pásmu 3 - 3

- vyjetí z rohu rotací

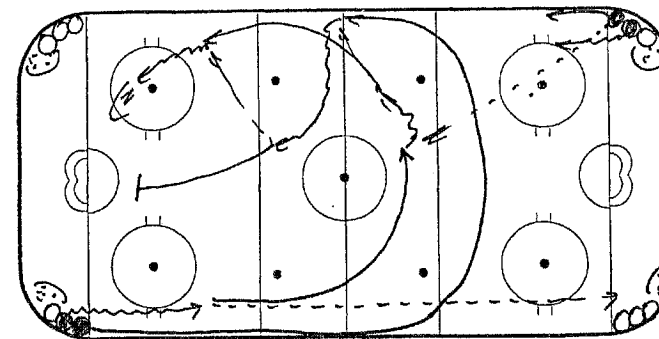
- coming from corner  
by rotation



6/ Založení PH 5 - 0 PP 5 - 0



7/ 2 - 0 shooting 2 - 0



8/ Závěr

- samostatné nájezdy

shootouts



## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: RUS

Datum: 29.12.07

Číslo TJ: 4

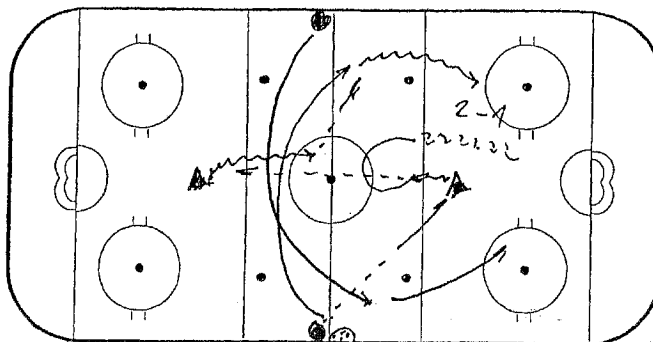
Čas: 11.15 – 11.45

Obsah TJ: v den utkání game day

### 1/ Zpracování

2-1 střídavě

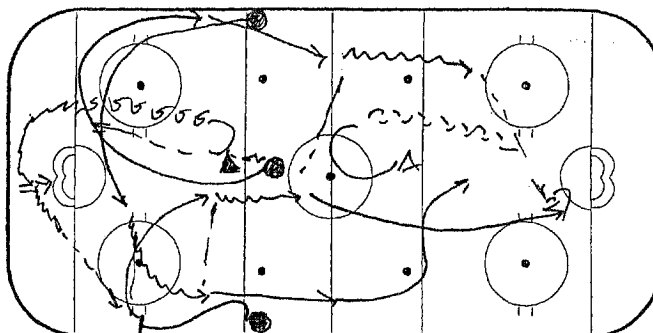
2-1 back and forth



### 2/ 3-1

- 2x po sobě, útočníci výměna postů

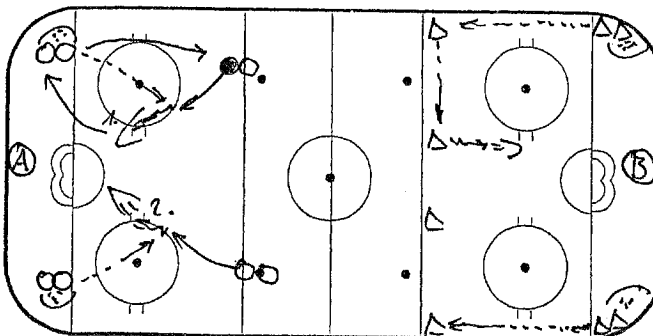
2 times in the row, F switch positions



### 3/ Střelba shooting

Útočníci F

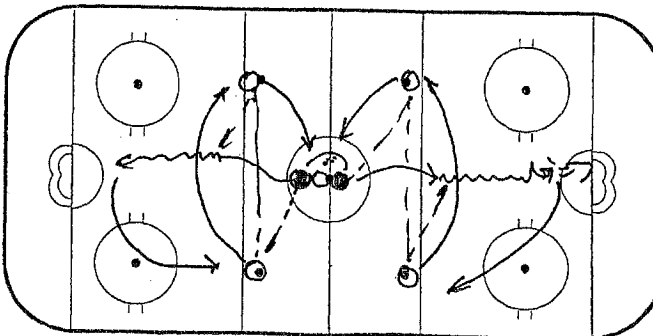
Obránci D



### 4/ Závěr

- samostatné nájezdy po přihrávce

shootouts after pass



# ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: RUS

Datum: 28.12.07

Číslo TJ: 5

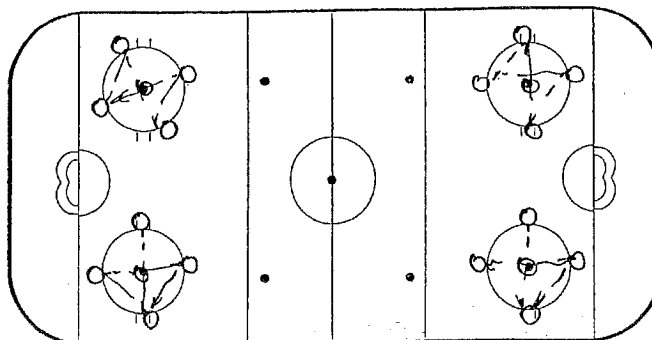
Čas: 12.45 – 13.45

Obsah TJ: v den volna B-C

## 1/ Zpracování

- hra v kruhu

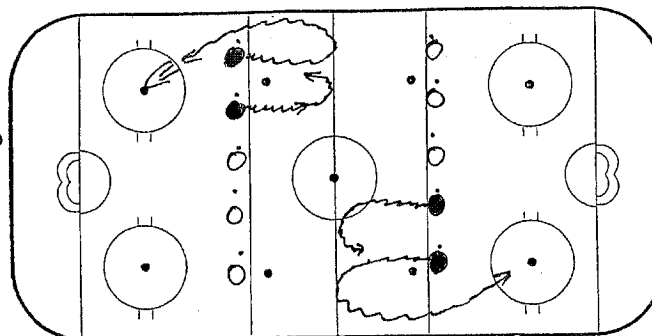
4-7 in circles



## 2/ Střelba 1 - 0 shooting 1-0

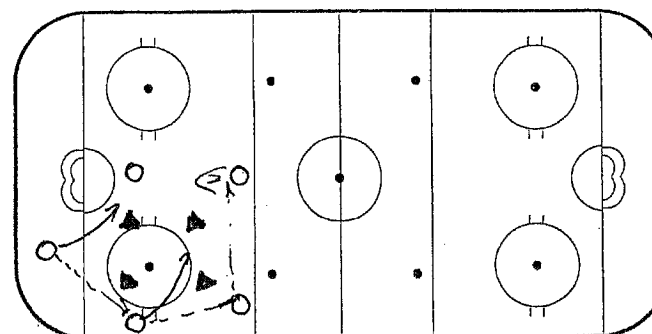
- po bruslení, max. tempo

after skating max. tempo



## 3/ Nácvik PH 5 - 4 v ÚP

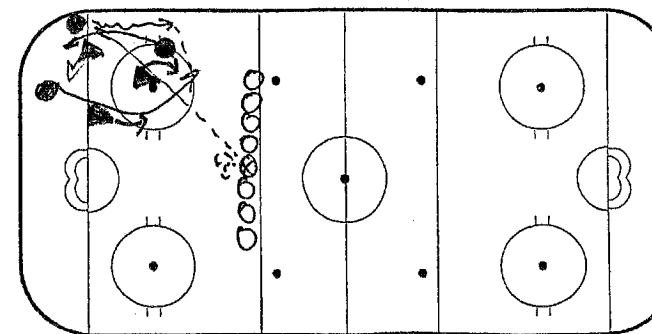
PP 5-4 in OZ



## 4/ Hra 3 - 3 v pásnu

- vyjetí rotací

3-3 in zone, coming by rotation



## 5/ Závěr

- individuální zdokonalování

- strečink

Individual improvement  
stretching

## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

**Mužstvo:** RUS

**Datum:** 1.1.08

**Číslo TJ:** 6

**Čas:** 15.00 – 16.00

**Obsah TJ:** v den volna

BC

### 1/ Zapracování

- hra v kruhu

4-1 in circles

### 2/ Bruslení

- po pětkách přes celé hřiště, brzda, zpět  
- 5x opakování

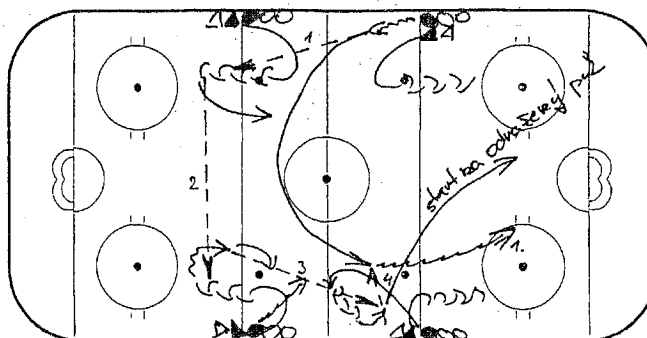
skating, 5x lines across the whole rink, stop, back  
5x

### 3/ Střelba 1 - 0

- obránci přihrávají 2x

shooting, 1-0

D pass 2x

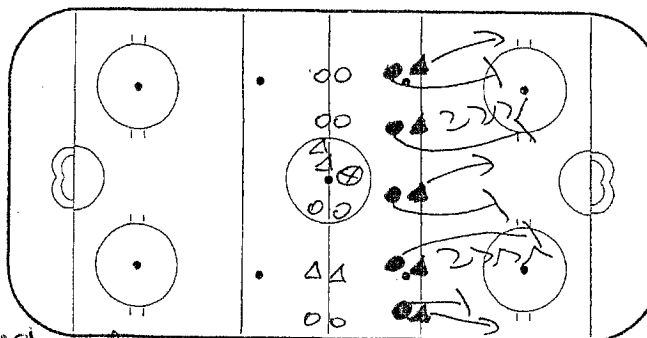


### 4/ Založení útoku z OP 5-5

+ napadání - herně

- po nastřelení  
- vyjetí do SP  
- při získání kotouče napadajícími rychle zakončit  
- 3x po sobě založení + napadání, potom výměna pěték

Setting up  
offense from  
D 5-5  
+  
forward



- after wrap

- after setting

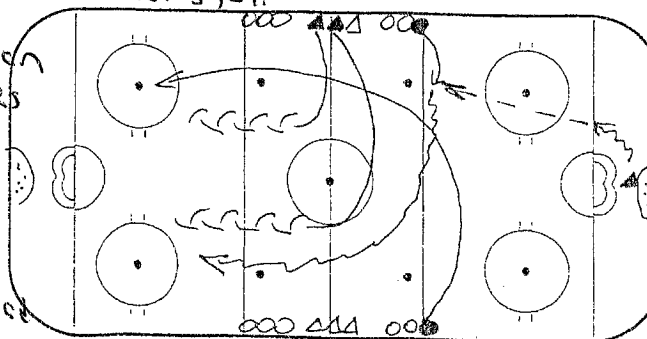
- coming to NZ

Puck on forecheckers fast shot.

### 5/ 2-2

- po zakončení obránci, kteří bránili, zakládají nové dvojici útočníků

setting + forecheck then  
switch lines



2-2

after D's shot, who defended  
move puck to new couple of F

## ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

**Mužstvo:** RUS

**Datum:** 1.1.08

**Číslo TJ:** 6

**Čas:** 15.00 – 16.00

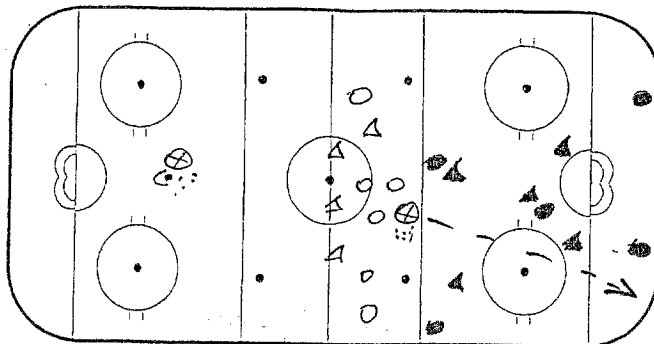
**Obsah TJ:** v den volna **B G**

### 6/ Nácvik obrany v OP 5 - 5

- zatížení 45'', odpočinek 1:1

Defending in DZ 5-5

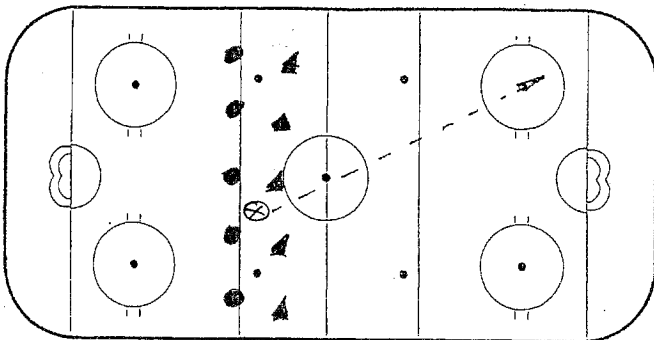
45s relax 1:1



### 7/ Hra 5 - 5

- po nastřelení od modré útočné  
- max. nasazení

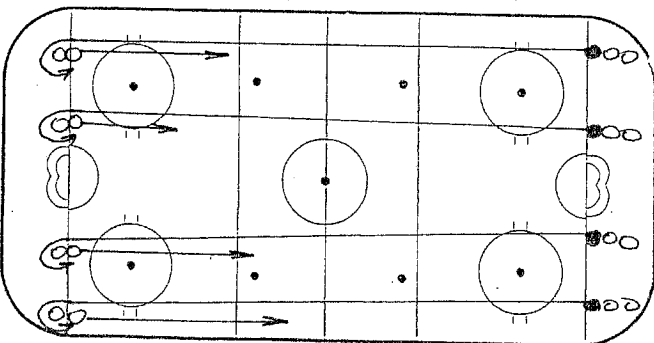
Play 5-5  
after wrap from blue line  
& aggressive



### 8/ Bruslení

- štafeta po pětkách, předávání holí  
- každá pětka 2x

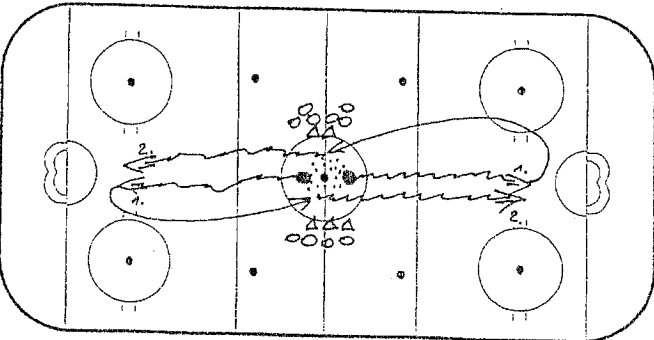
relly on lines, passing sticks  
every line 2x



### 9/ Závěr

- samostatné nájezdy, každý hráč  
vždy 2x na obě branky  
- individuální zdokonalování

shootouts, every player  
- 2 times on both goals  
- individual improvement



# ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: RUS

Datum: 2.1.08

Číslo TJ: 7

Čas: 11.15 – 11.45

Obsah TJ: v den utkání

## 1/ Zpracování

- individuálně s kotoučem

individual with puck

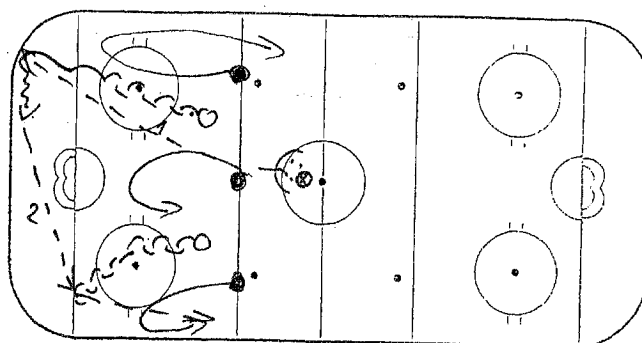
## 2/ Založení útoku z OP 5-0

- každá pětka 2x

Setting up offense from

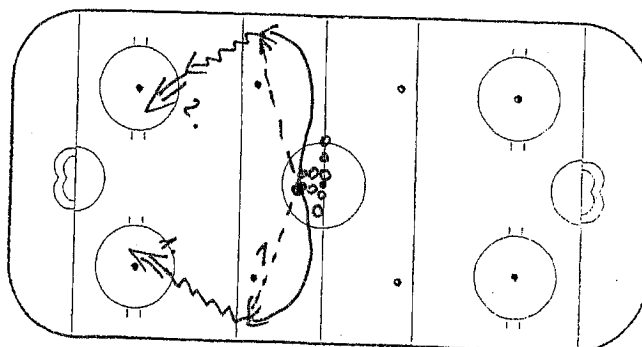
DZ 5-0

every line 2x



## 3/ Střelba 1-0

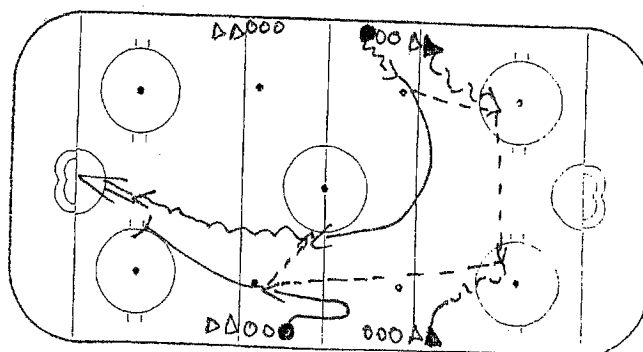
shooting 1-0



## 4/ Střelba 2-0 shooting 2-0

- současně z obou stran

shooting from both  
sides



# ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: RUS

Datum: 2.1.08

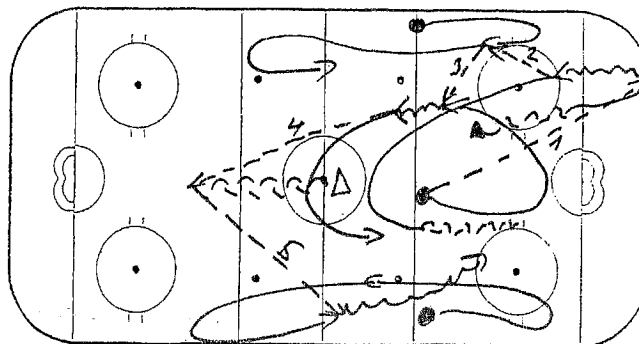
Číslo TJ: 7

Čas: 11.15 – 11.45

Obsah TJ: v den utkání game day

5/ Založení 4 – 0, reorganizace ve SP a zpět 3 – 1

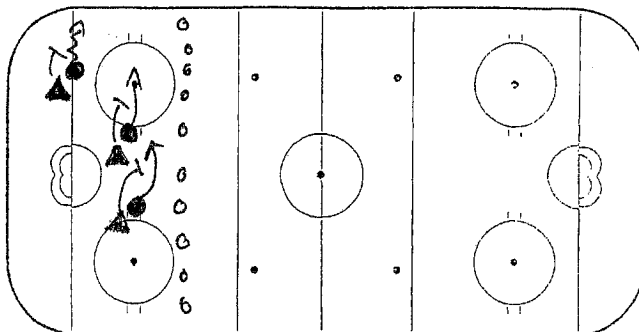
setting up 4-0, reorganization in NZ and back 3-1



6/ Hra na malém prostoru 3 – 3

- každá trojice +x brání, 1x útočí

Play on small area 3-3  
every 3's defend and  
one attack



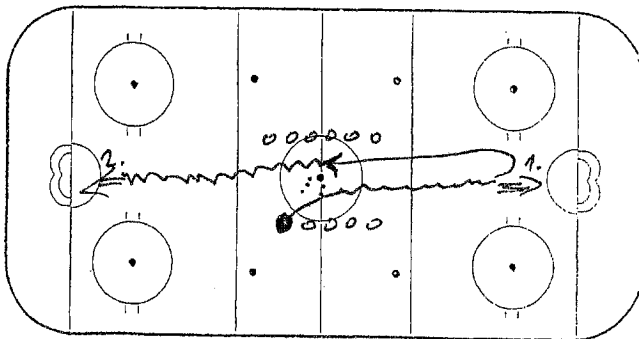
7/ Závěr

- samostatné nájezdy, každý hráč

vždy 2x na obě branky

- strečink

shootouts, every player  
2 times on both goals  
stretching



# ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: RUS

Datum: 3.1.08

Číslo TJ: 8

Čas: 15.15 – 16.15

Obsah TJ: v den volna  
před semifinále

easy off  
before semifinals

## 1/ Zpracování

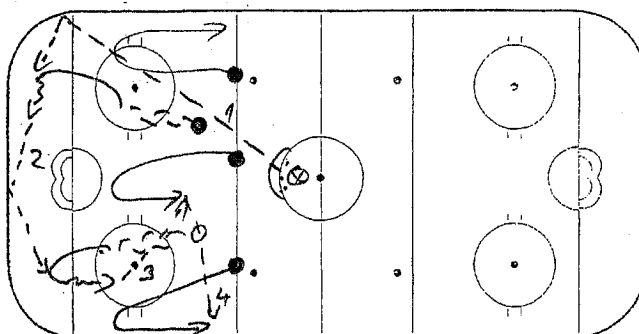
- individuálně s kotoučem

individualy with puck

## 2/ Založení útoku 5 – 0 z OP

- po nastřelení od trenéra ze SP

setting 5-0 from D2  
after wrap from NZ

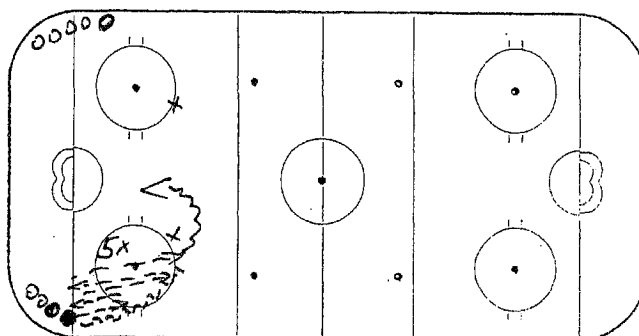


## 3/ Střelba 1 - 0

- velká množství přihrávek

shooting 1-0

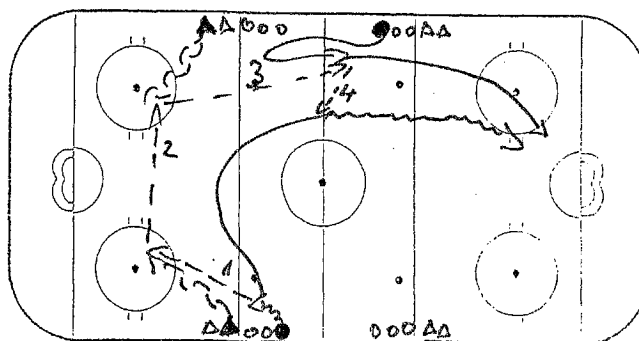
- many passes



## 4/ Střelba 2 - 0 shooting 2-0

- z obou stran současně

synchro. from both  
sides





# ZÁZNAM TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mužstvo: RUS

Datum: 3.1.08

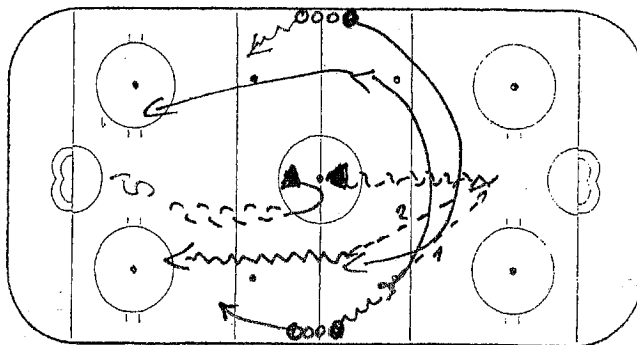
Číslo TJ: 8

Čas: 15.15 – 16.15

Obsah TJ: v den volna day or before  
před semifinále SF

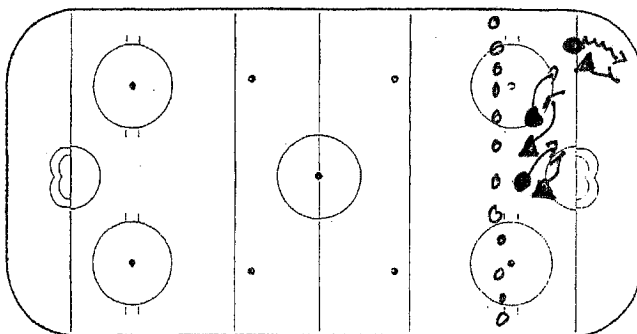
5/2 - 1

zon 1



6/ Hra na malém prostoru 3 - 3

Play on small area  
3-3



7/ Založení útoku pod tlakem

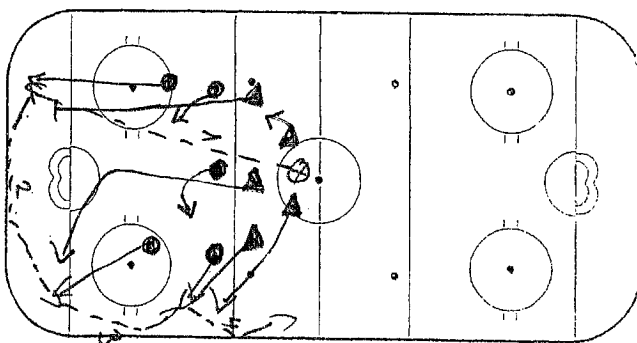
5 - 5

- přihrávka do SP o hrazení

5-5

under pressure

pass to NZ by boards



8/ Závěr

- štafetové závody po pětkách, 2x
- samostatné nájezdy
- strečink

teply by lines 2x

- shootout

- stretching