

## **Kritéria pro talentovou zkoušku z ledního hokeje**

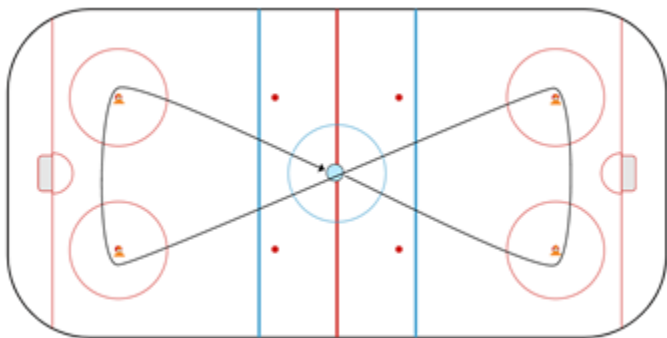
### **studijní obor 79-42-K/41 – gymnázium se sportovní přípravou**

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

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

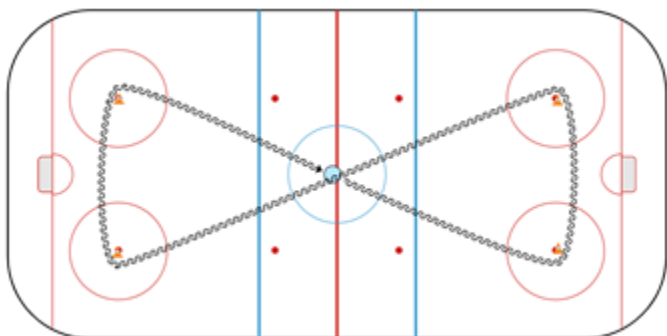
| Dovednost   | Chlapci | Dívky | Brankáři | Body |
|---|---------|-------|----------|------|
| Jízda vpřed na čas po vytyčené dráze („osmička“), čas v sekundách   | <16     | <18   | <20      | 5    |
|   | <17     | <19   | <21      | 4    |
|   | <18     | <20   | <22      | 3    |
|   | <19     |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

## Příprava na tréninkovou jednotku



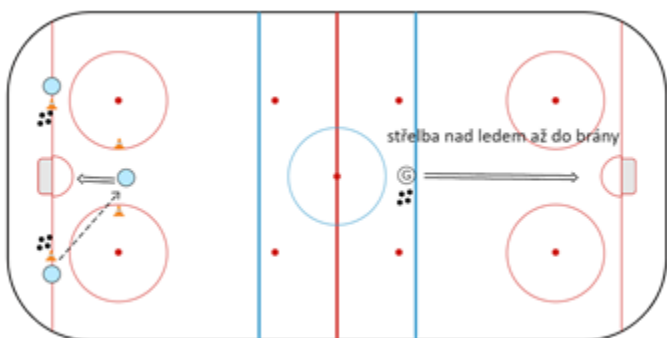
### 1. disciplína

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



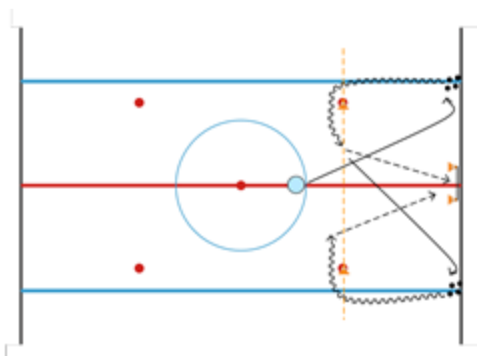
### 2. disciplína

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



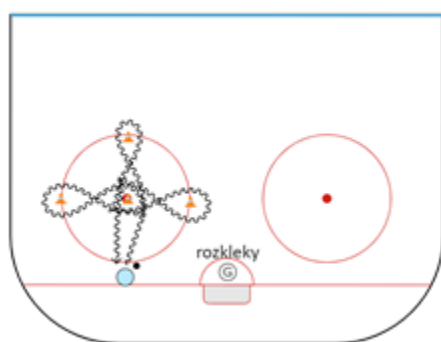
### 3. disciplína

Hráči: Střelba na přesnost po přihrávce do vyznačených otvorů, 5xLS, 5xPS.  
Brankáři: Střelba z modré čáry vzduchem do brány, 10 pokusů



### 4. disciplína

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



### 5. disciplína

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