



DATA: 01-10-2020

TEMAT: Doskonalenie techniki indywidualnej jazdy  
prowadzenie krążka, podanie przyjęcie ,strzał

## CZEŚĆ GŁÓWNA

- Trening Stacyjny 5 Stacje/10 min/  
1 obwód Przy każdej zmianie 5 razy  
przysiad z wyskokiem

Stacja nr 1  
Nauka przekładanki  
**Marek Rączka**

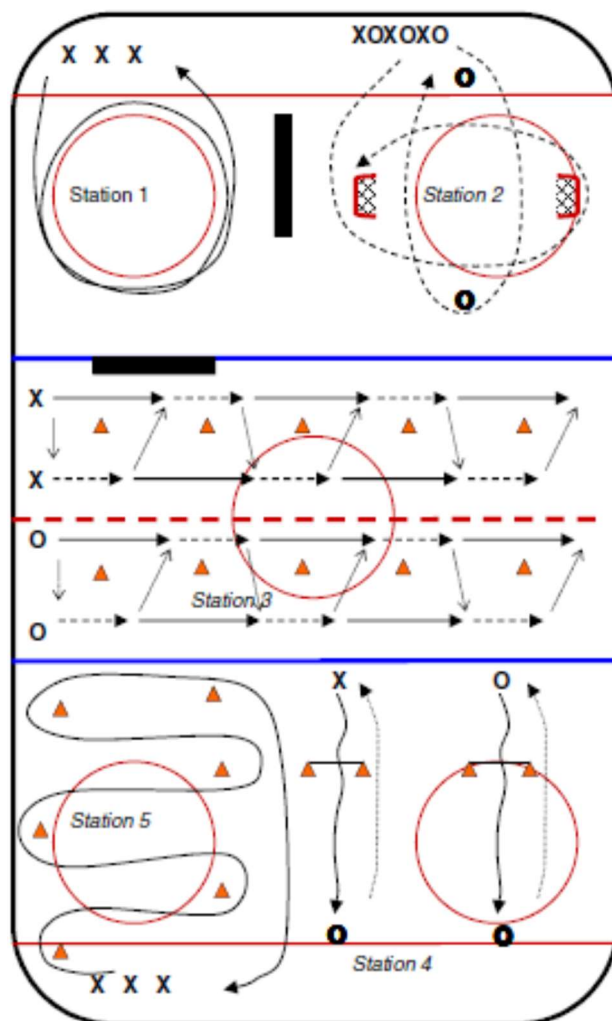
Stacja nr 2  
Gra 1x1 na jedną bramkę  
**Emil Svec**

Stacja nr 3  
Nauka podania przyjęcia krążka Forhand ,  
Backhand zakończona strzałem  
**Gabriel Samolej**

Stacja nr 4  
Wycisgi z różnymi elementami techniki  
jazdy  
**Jakub Szuba**

Stacja nr 5  
Prowadzenie krążka między słupkami,  
trzymamy krążek na forhandzie drugi obwód  
zmiana for/backhand ze strzałem na bramkę  
**Alan Łyszczarczyk**

**CZEŚĆ KOŃCOWA**  
(wyciszenie, stretch)



GRA: 3x3 na dwie strony

Trener Marek Rączka