

## **Seminář LKSH: Trénink brankářů s Michalem Bardou**

**Místo konání:** Sportovní hala ZŠ Dobiášova, Liberec

**Datum konání:** 6. 9. 2014 9:00 – 16:00 hod

**Lektor školení:** Michal Barda

### **Program školení:**

#### **I.část**

Výběr brankářů, tréninky pro nejmladší

Jak by měl správně vypadat brankářský trénink

Příprava tréninkové jednotky brankářů

Práce ve dvojici brankářů

#### **II.část**

Specifika chytání křídel

Čtení střelecké ruky

Založení rychlého útoku

Odstranění špatných návyků

#### **III.část**

Rozcvičení/rozchytání před utkáním

Udržení motivace a koncentrace brankářů v celém utkání

Střídání brankářů v utkání, psychologie brankáře

Impuls pro trenéry: posilování jinak aneb Core training

**Diskuze:** jak dál v tréninku brankářů?

Během semináře budeme diskutovat i další témata, která se během semináře objeví.

Brankáři: vezměte si s sebou prosím na trénink i svůj míč a pití (ideálně láhev 1,5 litru či více)