



DĚTI HRAJÍ – TRENÉŘI TRÉNUJÍ – RODIČE FANDÍ

PŘÍPRAVA mimo led pro ročník narození 2012
HC Baník Sokolov U10

Kontakt na trenéry :

Richard Gregor tel: 605 530 570
Ilja Bubenščíkov tel: 773 893 265
Jaroslav Dvořák tel: 728 369 099

Hlavní cíle přípravy:

- rozvoj obratnosti, rychlosti, reakce, koordinace
- rozvoj silových schopností v úpolových hrách
- hry zaměřené na spolupráci hráčů

Trénink 1:

Úterý 75 min., doba tréninku 15.45 - 17.00 hod.

Travnaté hřiště ZŠ Běžecká Sokolov
Sportovní oblečení, láhev s pitím, míč

Trénink 2:

Čtvrtek 75 min., doba tréninku: 15.45 - 17.00 hod.

Travnaté hřiště u ZŠ Běžecká
Sportovní oblečení, láhev s pitím, švihadlo

Trénink 3:

a) Pátek 60 min, doba tréninku: 14.30 - 15.30 hod.

Inline dráha Lesopark Bohemka Sokolov
Pomůcky: cyklohelma, rukavice, hokejka, inline brusle, loketní a kolenní chrániče, láhev s pitím

b) Pátek 60 min, doba tréninku: 15.00 – 16.00 hod. – pouze pro 6 přihlášených

Střelnice HCB Sokolov
Pomůcky: rukavice, hokejka, láhev s pitím

Trénink 4: v období od 3.5. do 25.6.2021

Neděle 60 min., doba tréninku: 16.00 - 17.00 hod. + 30 min rozcvičení před tréninkem

Zimní stadion K.Vary

Tréninková skupina:

Lukáš Berka, Jan Bíba, Filip Červenka, Martin Dvořák, František Fojtík, Štěpán Fořt, Ondřej Gregor, Max Hendrych, Ondřej Hruboš, Karel Karas, Adam Katriňák, Jan Kopicčka, Ondřej Křeček, Matěj Le, Josef Martin, Michael Muráň, Ondřej Novotný, Pavel Špaček, Petr Špaček, Petr Teplý, Daniel Vacek, Matěj Vlach, Ondřej Werner

Informace k tréninkům:

sraz 10 minut před začátkem tréninku na místě sportoviště s dobrou náladou, sebekázní a s chutí si zatrénovat v kolektivu svých spoluhráčů