



POLSKI  
HOKEJ



## **Wtorek, 13.04.2021r.**

### **godzina 12.00**

Trening Techniczno-Taktyczny. Strzały na bramkę z bocznych sektorów boiska. Kończenie piłek odbitych od bandy końcowej.

### **godzina 17.00**

Gry wewnętrzne Hockey 5s w ustawieniu 2-2, serie zagrywek rzutów karnych 8 sek.

### **godzina 20.00**

Sprawy organizacyjne, omówienie planów przygotowania do ME

## **Środa 14.04.2021**

### **godzina 10.00**

Trening Techniczno-Taktyczny. Zagrania o bandę i przyjęcia piłki odbitej na P i L stronie.

### **Godzina 16.00**

Gry wewnętrzne Hockey 5s w ustawieniu 1-2-1, serie zagrywek rzutów karnych 8 sek.

### **godzina 19.00**

Odnowa biologiczna

### **godzina 20.00**

Taktyka gry w różnych ustawieniach ustawieniach. (salka video)

## **Czwartek 15.04.2021**

### **godzina 10.00**

Zajęcia ogólnorozwojowe (salka fitness)

### **godzina 11.00**

Trening Techniczno-Taktyczny. Technika indywidualna, prowadzenie piłki, drybling w sytuacji 1X1. Szukanie wolnych przestrzeni.

### **godzina 17.00**

Gry wewnętrzne Hockey 5s w ustawieniu 2-1-1, serie zagrywek rzutów karnych 8 sek.

### **godzina 20.00**

Podsumowanie Turniejów wewnętrznych Hockey 5s

## **Piątek 16.04.2021**

### **godzina 9.00**

Trening Techniczno-Taktyczny. Przyjęcie piłki w biegu otwarte i zamknięte. Dobitki po strzałach na bramkę.

### **godzina 13.00**

Zakończenie konsultacji.

godzina

wydarzenie













