

**RHC HCB KARVINÁ**

si Vás dovoluje pozvat na

Specializovanou tréninkovou jednotku

**Postavení a pohyb pivota na brankovišti**

Kdy: **úterý 15.12.2015** od **16.00 – 18.00 hod**.

Kdo: cvičení je určeno **pro mladší a starší žaky a žákyně**

Kde: hala házené ul. Cihelní 1652 Karviná Nové Město

Lektor: Jaroslav Hudeček – trenér licence A -člen RT RHC

Tomáš Bednařík - trenér licenece B – člen RT RHC

Lucie Hudečková – trenérka licence B – člen RT RHC

Host – Libor Hanisch – pivot HCB Karviné a reprezentant ČR

Program TJ:

1. Rozcvičení + rozběhání s míčem
2. Postavení a pohyb pivotů na brankovišti
3. Pohyb a uvolnění pivotů na brankovišti proti krajním spojkám
4. Řešení situace 3:2 a 4:3 v závislosti na činnosti obránců

Na úvod budou trenéři krátce seznámeni s teorií, potom bude následovat samotný trénink. Srdečně jsou zváni všichni trenéři a jejich svěřenci. Prosím o nahlášení počtu hráčů a hráček do 11.12.2015 Těšíme se na Vaši účast.

Jana Hajžmanová

šéftrenér RHC HCB Karviná

[hajzmanova@volny.cz](mailto:hajzmanova@volny.cz)

Mob.: 732 735 363