



GOALIE CAMP

(speciální trénink brankářů na ledě / special on-ice practice for goalies)

1. NED/SUN

a) Odpoledne / afternoon (3x 60 Min.):

45 min. v 1/3 / in 1 zone – 4-6 brankářů / goalies + 2 goalie coaches + 1 goalie demonstrator
15 min. – hra na MP / scrimmage – brankáři s týmy / goalies with the teams

2. PON+ČTV+PÁT / MON+THU+FRI

a) Dopolodne / Morning-Ice (3x 60 Min.):

20 min. v 1/3 / in 1 zone – 4-6 brankářů / goalies + 2 goalie coaches + 1 goalie demonstrator
25 min. 4x 6 min. 4 stanice á 1 brankář - 5-6 hráčů / 4 stations á 1 goalie - 5-6 players + 2
goalie coaches + 1 goalie demonstrator
15 min. hra na MP / scrimmage – brankáři s týmy / goalies with the teams

3. ÚTE / TUE

a) Dopolodne / Morning-Ice (3x 60 Min.):

20 min. fototermín / pictures
25 min. 4x 6 min. 4 stanice á 1 brankář - 5-6 hráčů / 4 stations á 1 goalie - 5-6 players + 2
goalie coaches + 1 goalie demonstrator
15 min. hra na MP / scrimmage – brankáři s týmy / goalies with the teams

4. PON+ÚTE+ČTV / MON+TUE+ČTV

Odpoledne / afternoon (3x 60 Min.):

25-35 min. in 1 zone – 4-6 brankářů / goalies + 2 goalie coaches + 1 goalie demonstrator
25-35 min. goalies - scrimmage with the teams

Mgr. Jiří Ryžuk
Ředitel / Director
ESHA