

# SPECIALIZACE NA TECHNIKU BRUSLENÍ

HC Trutnov zve své hráče ročníku 2006 a mladší na zdokonalení techniky bruslení. První lekce „A“ začíná dne 20. 12. 2020 v 08.00 hodin a druhá lekce „B“ dne 20. 12. 2020 v 10.00 hodin. Každá lekce je pro 16 hráčů. Finanční částku ve výši 250,-- Kč se bude hradit v hotovosti na místě v kanceláři u střídaček na zimní stadionu. V přihlašovacím e-mailu vždy uvádějte jméno, příjmení a rok narození hráče a duh lekce, *tedy lekce A, nebo lekce B*. Kapacita je početně omezená, proto pořadí bude stanoveno dle časově přihlášených hráčů.

Uvedené lekce jsou nezbytné, protože je nejdůležitější součástí hráče ledního hokeje, a proto HC Trutnov pořádá něco navíc v technice bruslení a bruslařských dovedností, protože při řádné tréninkové jednotce na tuto činnost není dostatečná časová dotace.

Tento projekt bude spočívat na dodržování a správnost bruslařských dovedností. Bruslařské dovednosti budou od základních prvků, až po složitější prvky, kde budou trenéři dbát na individuální přístup ke každému hráči, jak na tréninkové jednotce na ledě, tak na suchu (technika hole) a v tělocvičně pod vedením fyzioterapeuta. Pro každého hráče bude připravena občerstvení a pitný režim.

## **Hlavními trenéry projektu:**

*Petr Chytráček*

*Jaroslav Řehák*

*Olina Lamačová - fyzioterapeut*

a dále 5 trenérů asistentů a 1 organizační pracovník

Přihlášky: ales.mlcak@seznam.cz