

## Zdůraznění nejdůležitějších hokejových činností jednotlivce a jejich zapojení do tréninku v různých věkových kategoriích

Aktivita	Kategorie						
	U6	U8	U10	U12	U14	U16	U18
1:1 ofenzíva		ano	ano	ano	ano	ano	ano
1:1 defenzíva		ano	ano	ano	ano	ano	ano
3D technika forhend a bekhend		ano	ano	ano	ano	ano	ano
Puš forhend a bekhend	ano	ano	ano	ano	ano	ano	ano
Příklep forhend a bekhend		ano	ano	ano	ano	ano	ano
Smýkaný úder forhend a bekhend			ano	ano	ano	ano	ano
Úder - forhend				ano	ano	ano	ano
Argentinský úder - bekhend				ano	ano	ano	ano
Trestný roh - draglick					ano	ano	ano