

KCM – Jihočeský kraj – 1. sraz

Termín:	31.10.2021, 9:00-17:00
Počet hráčů:	17 (2 z J.Hradce, 3 z VSK Č.Krumlov, 12 z VK Č.Budějovice)
Trenéři:	Skolka, Schwachová, Koranda, Ungrová, Fábera (video), Kosař
Místo:	ZŠ O. Nedbala

Program a náplň srazu:

9:00 - 9:10	administrativa + rozdávání materiálu (trička, láhve, pitný režim atd.)
9:10 – 9:30	rozcvičení + dynamický strečink + atletická abeceda
9:30 – 9:45	individuální činnosti (každý má míč – míčová gymnastika)
9:45 – 10:45	2 hřiště 1. odbití spodem (bagr) – dvojice, trojice 2. odbití vrchem (prsty) – dvojice, trojice
10:45 – 11:45	2 hřiště 1. pole + pádová technika + vybírání 2. příjem (práce s dělem) + nahrávka – natáčení příjmu na video
11:45 – 11:55	protažení
12:00 – 14:00	oběd + pauza (sledování utkání 1.ligy mužů)
14:00 - 14:15	rozcvičení + atletická abeceda + rychlost + žebříky atd.

- 14:15 – 15:30 2 hřiště
1. útok po příjmu
 2. vybírání + pole
- 15:30 – 17:00 smíšený turnaj s děvčaty

Zhodnocení 1. srazu

- vynikající prostorové a materiální zabezpečení na ZŠ O. Nedbala (možno uvažovat o oficiálním volejbalovém centru Jihočeského kraje – 2 haly – 4 hřiště + atletický koridor).
- Covid ovlivnil nominaci a přítomnost většího počtu hráčů (karantény, izolace atd.)
- program byl nastaven tak, abychom zjistili úroveň individuálních herních činností jednotlivců (což se povedlo výborně) – výsledkem je zjištění individuálních rozdílů mezi kluby v technice, hlavně spodního dobití (bagru)
- skupina je fyzicky nadprůměrná
- kluci zvládli poměrně velký objem práce za 1 den velmi dobře a ve vysokém tempu
- osvědčila se práce většího počtu trenérů – individuální přístup
- video – natáčeli jsme všechny hráče na příjmu (Tomáš Fábera vše sestřihá a příští sraz dojde k vysvětlování, opravám chyb atd. při video rozboru)
- díky patří všem hráčům a trenérům za odvedenou práci
- cíl KCM: „výstavní síň“ jihočeského mládežnického volejbalu, odbornost, pestrost, zajímavost pro děti, kvalita tréninku a další...
-

Zapsal: Tomáš Skolka