

## KCM dívky – Jihočeský kraj - 3. sraz

**Termín:** 17.11.2021, 9:00-17:00  
**Hráčky:** 12 hráček ročník 2008 a mladší  
**Trenéři:** Chromá, Kubátová, Oulík  
**Místo:** ZŠ Máj

### Program a náplň srazu:

8:45 Sraz, dovybavení tréninkových věcí = šatna  
9:00 – 9:10 Admin, plán dne  
9:10 – 9:30 Rozběhání, ABC, dynamické rozcvičení  
9:30 – 9:45 Rozpink dvojice (všichni)  
9:45 – 10:30 2 hřiště  
Nahrávačky - cvičení na síti + nahrávačský koš  
Příjem - balanční cvičení dvojic s míčem  
dvojice odbití v ose, mimo osu, bez / s přesunem (OOV, OOS)  
10:40 – 11:40 1 hřiště Příjem – míč zadarmo, po útoku = s následnou náhrou a protiútokem  
11:40 – 11:55 Protážení  
12:00 – 14:00 Oběd + pauza  
14:00 – 14:30 Posilování vlastním tělem  
14:30 – 15:20 Blok, základní činnost  
15:30 – 16:40 Hra  
16:40 – 17:00 Protážení

### Zhodnocení srazu:

Srazu se zúčastnilo cca 12 děvčat z celkového počtu 21. Důvodem neúčasti, byl pozitivní test na covid-19 (3 hráčky + 1 trenérka), karanténa a zranění (6 hráček).

Nově přichozí děvčata byla vybavena sportovním vybavením (4x triko, 1x šortky, 1x láhev na pití).

Zázemí a materiální vybavení na ZŠ Máj bylo výborné. Pro další srazy vyhovující.

Oproti předchozímu srazu byla fyzická připravenost děvčat vyšší.

Rozdílem mezi jednotlivými hráčkami je v individuální činnosti, především u spodního odbití – bagru a při bloku.

Na závěr srazu byla hra. Kluby mají rozdílná herní postavení, proto se při práci v užším kádru zaměříme na postavení. Důraz budeme klást i na podání (provedení a úspěšnost).

Poděkování hráčkám za výdrž a trenérům.

4. sraz, se bude konat 22. 12. 2021 v tělocvičně ZŠ Hluboká.

Zapsal: Přemysl Oulík