

Zpráva – 2. sraz KCM

Datum : 28.11. , 9:00 – 17:00

Místo : ZŠ O. Nedbala, České Budějovice

Trenéři : Schwachová, Ungerová, Koranda, Kosař, Fábera, Skolka

2. sraz proběhl poslední listopadovou neděli na ZŠ O. Nedbala v Českých Budějovicích. I přes nepřízeň počasí dorazilo 18 hráčů ze 3 klubů Jihočeského kraje ročníku narození 2007 a 2008. Trénink probíhal na 2 hřištích. Hlavními tématy dopoledního programu byly herní činnosti jednotlivce (prsty a bagr v různých modifikacích) a útok. Zejména druhé téma (útok) bylo pro nás trenéry stěžejním programem. Všechny varianty útoků jsme natáčeli a do příštího srazu chceme mít zpracované. Zpracování útoku je důležité pro zpětnou vazbu klukům. Při vyhodnocení se zaměřujeme na správnost provedení – postavení nohou při odrazu a správné časování odrazu, zášvih rukou před vlastním odrazem, pohyb smečující ruky před úderem (výška lokte atd.), vlastní rozběh a celá řada dalších detailů ovlivňující správnost provedení.

Při polední pauze došlo na videorozbor příjmu s jednotlivými hráči.

Odpolední program začal cvičením na atletických žebřicích a jednoduchá odrazová cvičení. Pak přišel na řadu blok – celá řada cvičení na správnost provedení bloku v klidu či po jednoduchém přesunu (postavení rukou atd.).

Cca 30 min. jsme též věnovali servisu a jeho stabilitě.

Po svačtinové pouze už přišly na řadu hráči oblíbené dohrávky zaměřené na vykrývání a pohyb hráčů bez míče. Zde vidíme obrovské rezervy a víme na čem pracovat.

Posledních 30 min. si kluci zahráli turnaj trojic o sladkosti a dobrý pocit z výhry.

Celá akce proběhla bez zranění a za profesionálního přístupu hráčů i trenérů.

Další srazy následují v prosinci 2021 – 12.12. a 19.12.

Zpracoval : Tomáš Skolka