

## Správa zo sústredenia regionálneho výberu

---

*Termín* : 8.1.2017

*Miesto* : Pezinok

### *Účasť*

Z vybraných hráčov chýbali 2 (ospravedlnení), nahradení nasledujúcimi dvomi zo skupiny náhradníkov (Kucmen, Drahoš). Všetci potvrdení sa zúčastnili, vzhľadom na meškanie dvoch hráčov bol prizvaný aj náhradník z domáceho klubu (Jakub). Konečný počet hráčov tak bol 17.

Sparingpartneri – Sklenár, Mudrík, Ján Alexy

Tréneri – Grežo, Kalužný, Bella (pre zdravotné problémy iba dopoludnia), Pavol Alexy

### *Priebeh*

Začalo sa načas krátkym príhovorom

- P.Alexy sa vrátil k výberovému kempu a výberu hráčov, zhrnul ciele celého projektu a plánovanú činnosť a termíny
- M. Grežo oboznámil s programom a zameraním tohto sústredenia
  - o Cieľom úvodného sústredenia je bližšie sa oboznámiť s úrovňou, nastaviť priority pre ďalší tréning
  - o hlavný dôraz na kombinácie zamerané na prácu nôh a hru blízko pri stole
  - o najprv pravidelné kombinácie, neskôr pridanie prvku nepravidelnosti
  - o všetci sa vystriedajú na zásobníku, krátky časový úsek, ale vysoká intenzita

Dopoludňajší tréning (program v prílohe)

- všetci hráči boli náhodne rozdelení na rozohratie; rozohratie bolo trochu dlhšie – zaradené bolo aj 5 min obojstranný pink; rozohranie bolo po čiarach
- po rozohratí a po každej kombinácii sa menili partneri + zmena na zásobník
- po štyroch kombináciach (každá 2 x 7,5 min) všetci hráči hrali 20 min žumpu s využitím toho, čo sa trénovalo (len kontra a topspin, vždy jedna strana rozhadzovala druhú)

Popoludňajší tréning

- začali sme krátkym zhrnutím dopoludnia – pozitíva (disciplína a koncentrácia) a veci na, ktoré sa treba sústrediť popoludní (správny pohyb nôh, nepúšťať ruku pod stôl)
- hráči boli rozdelení do dvoch skupín (mladší, starší) + zostávajúci hráči sa vystriedali na zásobníku

- kombinácie boli zredukované na 3, každá iba 2x5 min (bolo už badať pokles koncentrácie a únavu)
- mladší hráči opakovali dve dopoludňajšie kombinácie (s malou obmenou), starší hrali nepravidelné kombinácie; tretia kombinácia bola spoločná – servis a prvý útočný úder z forehandu
- nasledovali sety formou súťaže „žumpa“, do ktorej boli zapojení všetci hráči spoločne; dôraz bol kladený na prípravu na každú loptu

### *Záver a ďalší postup*

- všetci hráči pristúpili k tréningu s vysokou motiváciou a koncentráciou
- počas tréningu dodržiavali veľmi dobrú disciplínu
- niektorí hráči majú veľmi dobré základy pohybu pri stole
- najdôležitejšie oblasti pre ďalšiu prácu (pre nasledujúce sústredenie+ odporúčame pre prácu v kluboch)
  - správne postavenie a práca nôh
    - Mnohí hráči pri F údere (kontre, ale najmä topspine) majú váhu tela „padnutú“ na pravú nohu -> nácvik pevného postavenia na oboch nohách s prenášaním váhy tela
      - korigovať na zásobníku, prípadne pri hre na obranu (dostatok času na správny prenos váhy tela)
    - pri presunoch pri stole niektorí hráči nepoužívajú správne bočné úskoky, často aj pri jednoduchých pohyboch krížia nohy
      - budeme nacvičovať cvičeniami ŠTP na úvod nasledujúcich tréningov
      - kombinácie budú opäť zamerané na bočný pohyb pri stole (predĺžené na 2x10 min na jednu kombináciu)
      - zásobník s pomalšou frekvenciou a koncentráciou na správny pohyb, následným zvyšovaním frekvencie (nasledujúce sústredenie bude dva dni, bude teda viac času na jedného hráča na zásobníku) – zásobník bude dávať jeden zo sparingov a tréner bude sledovať pohyb hráča
  - ruka medzi údermi ostáva pripravená hore (niektorí hráči majú tendenciu púšťať ruku pod stôl)
  - hra pri stole (niektorí hráči majú tendenciu utekať od stola)
  - servis
- Cieľ sústredenia – zoznámiť sa s úrovňou hráčov, nastaviť spoločný systém práce bol splnený
- Nasledujúce sústredenie bude zamerané na
  - väčšiu individualizáciu jednotlivých hráčov
    - Väčšia pozornosť individuálnym potrebám rozvoja, u niektorých hráčov aj odstraňovaniu chýb
    - Individuálne odporúčania pre kluby
  - Práca nôh
  - servis a prvý topspin

## Prílohy

### Účasť

			8.1.2017	4.-5.2.2017				
	Priezvisko	Meno						
1	Bilkovičová	Sára	X					
2	Darovcová	Nina	O					
3	Vanišová	Vanda	X					
4	Bunček	Štefan	X					
5	Nagyová	Veronika	X					
6	Mikluščák	Valentín P.	X					
7	Kopec	Viktor	X					
8	Stankovičová	Hana	O					
9	Žirko	Dominik	X					
10	Puškárová	Lucia	X					
11	Herman	Hugo	X					
12	Biksadská	Ema	X					
13	Godál	Milan	X					
14	Medvid'	Artur	X					
15	Vlašič	Leo	X					
16	Klasek	Nikolas	X					
17	Drahoš	Damian	X					
18	Kucmen	Richard	X					
19	Bilka	Pavol	N					
20	Fabián	Jakub	N					
21	Turuk	Luka	N					
22	Polakovičová	Bianka	N					
23	Godál	Patrik	N					
24	LESŇÁK	DOMINIK	N					
25	Némethová	Noemi	N					

X-účasť, O-ospravedlnený, N-náhradník, A-absencia

### Program tréningu

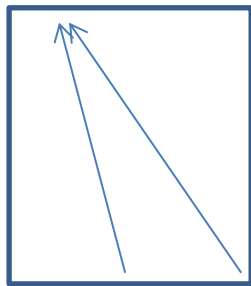
10 min prihovor

10 min rozcvicka

15 min rozohratie

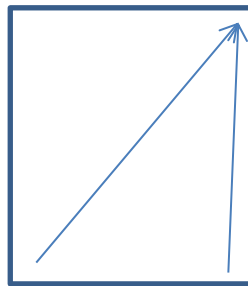
## Prílohy

60 min      4 kombinácie 2 x 7,5 min (pravidelne, pohyb noh, najprv jednoduchšie, neskôr pridať prvok nepravidelnosti – cieľ zistiť stav – pohyb noh, technika topspinu)



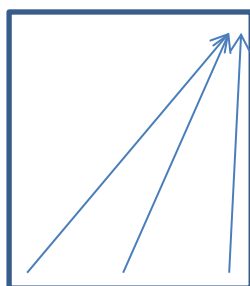
F topspin 1x

F topspin 1x

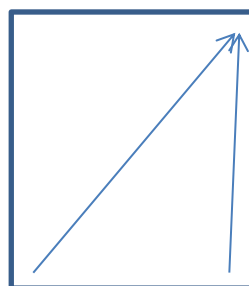


2 x B

2 x F



F, stred, B, potom  
znova od F



2-3 B

1 F

rozhadzuje blokujúci

5 min prestávka (po 3 kolach kombinácii)

20 min      žumpa - s využitím predchádzajúcich cvičení

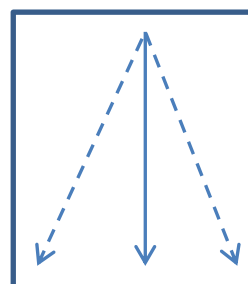
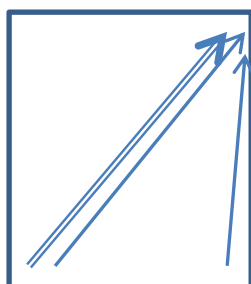
15 min      uvoľňovacký

## Poobede

10 min      rozcvička

15 min      rozohratie

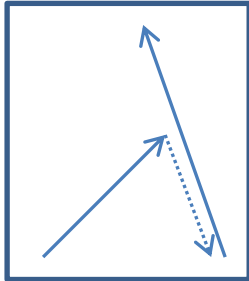
50 min      4 kombinácie 2 x 7,5 min, 2 x 5 min (jedna pravidelná, potom prvky nepravidelnosti, jedna-dve servis + prvý topspin)



## Prílohy

Televizna, ale viac B

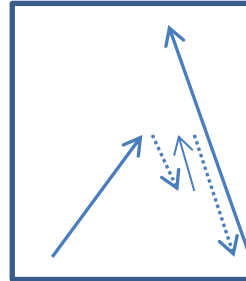
2xB, 1xF (zB), 1 x F



Kratky servis, dlhy  
prijem do F, F topspin  
do stredu, zakončenie

1 x stred, 1xľubovolne

F alebo B



To iste, len s pridanim  
kratky prijem, kratky  
pink spat, dlhy pink, az  
potom topspin

uprostred 5 min pauza (po druhej serii kombinacii)

40 min sety (sutaze)

15 min uvolnovacky