

Zpráva ze soustředění U 16 – Vítkovice 14 – 15.3.2009

Realizační tým: trener Jiří Brt
tech.vedoucí Václav Amort
kustod Josef Schneider
zdr./fysiot.Veronika Šolcová
atl.trener Martina Stárová

Pozn.:Zdeněk Zapletal /omluven z důvodu plánovaného zahraničního zájezdu klubu./

Úkolem srazu bylo zaměření na obranu všeobecně,dále opakování některých již praktikovaných cvičení na všeobecný pohyb hráčů ve hře a atletickou přípravu vedenou Martinou Stárovou.

Časový snímek soustředění:

13.3. 20.00 Příjezd hráčů z Čech,ubytování

14.3. 9.30 - 10.00 Seznámení hráčů s plánem soustředění,ubytování Morava
11.57!!- 13.00 Dopolední trenink:

Atletická rozcvička,protahení, strečink,rozcvičení hráčů ve čtveřicích dvě skupiny proti sobě vzdálenost 20m – různé přihrávky,přebírání míče,rozehrání, komunikace mezi hráči.Po základním zahřátí zkrácení vzdálenosti mezi skupinami na 15m a zrychlení přihrávek. /Čas rozcvičení : 45min./

Hlavní úkol treninku: jednoduché vysvětlení základů obrany, postavení bránících hráčů po zastavení soupeře skládkou /ruck,otevřený mlýn/nebo nahoře/po maulu/
Rychlé přemístování hráčů zrcadlovitě proti útočnickům,komunikace mezi hráči, přivolávání obránců.Vysvětlení postavení nohou strážců a jejich úkolů ,pohyb ostatních bránících hráčů ,vysvětlení postavení rezervy,mlýnové spojky,křidel a zadáka včetně jejich úkolů v obraně.

Cvičení:

Dvě skupiny po 2 x 7 hráčů proti sobě stojící dvě řady trenér přihraje útočící straně /vybere si ji/ hráči jsou od sebe vzdálení cca 10 metrů, postupují přihrávkami. Správně musí zvolit okamžik kontaktu /když už nelze přihrát/ + čištění míče, podpora vnitřního ramene ,dva hráči přechází.

Úkol obrany: řadit se podle vysvětlené teorie, komunikace mezi sebou, v začátku cvičení nebrat míč, nechat útočící stranu rozehrávat, ke konci cvičení skládat a brát míč soupeři. Strečink po tréninku. /Čas cvičení: 20 min./

Hodnocení cvičení:

Hráči tvořili v obraně díry , chyběla zde komunikace, důvodem je,že se ještě neznají – říkají si hele – nebo ty, v této fázi cvičení vynikla spíš útočící strana. Ke konci tréninku jsme skupiny spojili 14 proti 14 a obrana se zlepšila.

Celkově se dá říci, že je ještě co zlepšovat. Je nutné se k tomu vracet v klubech a neustále připomínat /trenéři/ jak tvořit pohyb obrany.

14.3. 15.30 – 17.15

Využití dlouhé odpolední pauzy k teorii, seznámení z pravidly souvisejícími s daným tématem – obrana /skupinová, jednotlivce/. Různé otázky ze strany hráčů /zájem/.

14.3. 18.00 – 19.30

Atletická rozcvička – Stárová, strečink, Rozcvičení s míči: na jedné straně vybíhal hráč s míčem, nahrával křížem v zástupu nabíhající trojici, úkolem hráčů bylo rozvinout z jednoho bodu co nejvíce do šířky útočnou linii /harmonika/, dbalo se na rovný běh, ostrou přihrávku, načasování příjmu přihrávky rozběh z hloubky a komunikaci mezi hráči.

Dále jsme toto cvičení změnili přihrávkou druhému nabíhajícímu hráči. Přehozený hráč měl úkol nastavovat - podporovat . Rozcvičení končilo vysláním těchto dvou skupin hráčů proti sobě křížem.

/Čas rozcvičení: 55 min./

Hlavní úkol tréninku:

Cvičení obrany, skládaný/skládající + jedna podpora na každé straně. Ke cvičení jsme použili naražeče, ty suplovaly skládaného hráče. Skládající hráč obejmul naražeč, padl na zem, trenér položil za naražeč míč, úkolem skládajícího bylo okamžitě se postavit na nohy a zvedat ze země míč. Trenér vypouštěl proti obraně jednoho hráče útočící strany někdy dříve, někdy zpožděného a skládající hráč měl úkol buď míč zvednout /byl li na to dostatečný čas/, anebo se postavit a přes míč překročit /dočistit míč/. Skládající hráč měl zpožděnou podporu s úkolem buď přijmout přihrávku, přebrat balon od úspěšně zvednutého míče skládajícím hráčem, nebo zvednout míč po vyčištění připravený k rozehrávce. Cvičili jsme na sedmi místech po čtyřech hráčích. Následně jsme toto cvičení zkusili zařadit 14 proti 14 ve dvou řadách herním stylem proti sobě.

Uvolnění – strečink.

/Čas cvičení: 35 min./

15.3. 10.00 – 12.00

Atletická rozcvička - /Stárová/
Rozcvičení s míči různá opak. cvičení,

Cvičení

Hráči /3 + 2 zpoždění v podpoře/měli úkol v pruhu širokém 5 metrů dlouhém 15 metrů překonat tři obránce po sobě/1 + 1 + 1/.Po proběhnutí úzkého pruhu /5m/ nabíhají po přihrávce trenera do širšího pásma 20metrů v postavení 3 + 2 proti obráncům v menšině /2 + 1/.

Hlavní úkol dne :

Rozdělení hráčů do dvou stejně silných skupin,utkání 2 x 30min.Hráči měli úkol využívat ve hře trénovaná cvičení na obranu ale i pro pohyb ve hře,přemístování hráčů,podpora,komunikace.Ve hře jsme nepoužívali mlýn,ani aut.Rozehrávalo se z 10ti metrů od soupeře.Utkání bylo vyrovnané,někteří hráči využívali své vyhranosti, a po komunikaci mezi sebou aplikovali nacvičované herní prvky.Ty ovšem nevycházely z vyvolané herní situace ale z předem domluvené akce /resp signálů/. Opět byli úspěšnější útočící nežli obránci,obrana nestíhala při rychlých akcích.

Hledisko sportovní

Opět lze pochválit tento ročník,v celku solidně zvládli zadaná cvičení,je samozřejmě nutné vše neustále opakovat v klubech a dalších srazech.Objevili se další noví hráči,mrzí nás zranění velmi šikovného Richarda Voříška /zlomená klíční kost/. Hráči se po dobu soustředění chovali vzorně.

Zázemí

Ve Vítkovicích je skvělý areál, zázemí, stravování.Co je ovšem problém, dodržování slíbených časů pro treninky.V sobotu dopoledne jsme trénovali pouze přes hodinu na umělce.Nezdá se nám vhodné využití časů.Ráno v neděli nastal opět pokus o „vylífování“, všech z pokojů což jsme částečně ustáli a vyklidili jenom čtyři.

Jiří Brt tr. U16