

Zpráva ze srazu širšího výběru U17 - leden 2009

Ve dnech 28.2.-1.3.2009 se konal v Nymburce sraz širšího národního výběru ČR U17. Srazu se zúčastnilo 30 hráčů ročníku narození 1992 z 12 klubů, 9 hráčů se omluvilo a 1 se neomluvil.

Hráči a členové RT z Moravy přijeli už v pátek večer, česká část pak v sobotu ráno. Ubytování přímo ve Sportovním centru Nymburk.

Realizační tým pro tento sraz tvořili:

Trenéři: Daniel Chytil, Daniel Beneš
Manager: Richard Mazúr
Kustod, atl. trenér: Martina Stárová
Fyzioterapeut: Veronika Šolcová

Tréninky:

Opět jsme měli naplánovány tři tréninkové jednotky na umělé trávě zaměřené tentokrát na obrannou činnost a atletickou přípravu v atletickém tunelu s tartanovou dráhou.

1. trénink

Zahřátí:

- Přihrávky ve velkém a malém čtverci 8 skupin po 3-4 hráčích (čtverce 3x3 a 10x10m vedle sebe) - v každém rohu jedna skupina, různé varianty přihrávek, na pokyn trenéra přesun do druhého čtverce se zachováním momentálních pozic a pokračování v dané variantě.
- Přebírání míče – tři skupiny po 5 hráčích (2 naražeče 5-7m proti sobě, mezi nimi trojice hráčů s míčem) – hráč s míčem naráží do naražeče, 2.hr. se navazuje a přebírá míč, 3.hr. jako mlýnovka bere míč, otáčí se a celá skupina běží k protějšímu naražeči. 1' v neustálém pohybu, střídání u naražečů.
- Zrcadlo – 2 linie 7-8 hráčů proti sobě (obrana – útok). Trenér stojí za zády obrany a ukazuje útoku směr pohybu. Útok se pohybuje stále v jedné linii a udržuje stejné rozestupy. Obránci reagují na pohyb útoku (tvoří zrcadlo). Na povel **T** obrana vybíhá a simuluje skládku.

Hlavní náplň:

- Obrana – 3 skupiny po 5 hráčích (prostor 30x15m -> 2 spojené čtverce 15x15m). Na stranách svých čtverců stojí vedle sebe 2 útočné linie, uprostřed celého prostoru je připravena obranná linie. Trenér přihrává míč jedné z útočných linií – obrana reaguje a brání v daném čtverci. Při „mrtvém“ míči nebo pětce **T** dává povel obraně, počítá do tří a přihrává míč druhé útočné linii -> obrana se musí přesunout do druhého čtverce a bránit v jedné linii. To se opakuje po dobu 3', pak výměna obrany.

Cílem nácviku bylo udržet obrannou linii v rychle po sobě jdoucích sekvencích. Hráči v tomto fyzicky náročném nácviku někdy tvořili „zuby“, což oslabovalo kompaktnost celé formace.

2. trénink

Zahřátí:

- Přihrávky s křížem – 5 hráčů ve skupině, prostor 20 x 15 m – hráči rozdělení v rozích na 1 (s míčem) + 4. Nosič míče vybíhá, cca po 5m mění směr šikmo. Současně vybíhá čtveřice hráčů, první z nich dostává do kříže míč od nosiče a ostatní postupně rozvíjí útočnou linii v úzkém prostoru. Napřed jen jedna linie, pak dvě současně proti sobě. Další varianta -> kříž až s druhým hráčem.
- Obranná linie bez opozice - všichni hráči stojí v jedné linii -> rozdělení střídavě na tři barvy. T₁ má před sebou po jednom terči stejné barvy jako hráči + 1 terč odlišné barvy. Pak sáhne vždy na jednu barvu a skupina hráčů téže barvy vyráží vpřed a mění směr pohybu dle pokynů T₂. Pokud T₁ označí odlišnou barvu, vyráží všichni. T₁ může označit dvě barvy zaráz.

Hlavní náplň:

- Obranná formace - 4 vs 11 hráčů, na celou šířku hřiště, dvě barvy. 4 hráči + T tvoří útok, 11 hráčů tvoří obrannou linii. T s míčem se pohybuje mezi oběma skupinami jako mlýnovka a přihrává útoku, jehož hráči hledají po 1-2 krátkých přihrávkách mezeru v obraně. T opět přebírá míč a nahrává dlouhou přihrávkou do strany. Obrana skládá, ale nebere míč, reaguje na útok a formuje obrannou linii → strážci, rezerva, mlýnovka, stažená křídla + zadák.

Cílem tohoto nácviku bylo co nejrychleji reagovat na vzniklou herní situaci a zformovat obranu, aby se netvořily mezery kolem skrumáží. Bránící hráči však mnohdy nestihli pokrýt prostor při rychlém přenesení hry ze strany na stranu, přestože byli ve výrazné početní výhodě oproti útoku.

Atletický tunel

Hráči si zde zopakovali atletickou krokovou přípravu za dohledu Martiny Stárové a v rámci fyzických testů prováděli maximální počet shybů na hrazdě. Fyzioterapeutka Veronika Šolcová na konci s hráči provedla uvolňovací strečinková cvičení.

3. trénink

Zahřátí:

- Rozběhání v liniích s míčem, různé druhy přihrávek.
- Herní situace: útok 4 vs 1+1+1, a 2+1 (2 skupiny po 15 hráčích): skupina vybíhá, v úzkém koridoru 5m, překonává 3 obránce za sebou, přihrává trenérovi, okružním během se staví v opačném směru do útočné formace a v sousedním koridoru (šířka cca 15-20m) útočí, obránci přebíhají -> 2 v rovině a 1 zpožděný

Hlavní náplň:

- Modelové utkání Modrá – Bílá na tři třetiny (15+15+20 min.). Po hráčích jsme chtěli spojit obě hlavní herní činnosti nacvičované na dosavadních srazech, tedy obranu a všeobecný pohyb hráčů po hřišti.
V prvních dvou třetinách byly týmy i hra vyrovnanější, ale někdy hráči zapomínali na podporu.
Ve třetí jsme sestavili jedno družstvo silnější, abychom si ověřili, co z toho hráči vytěží. Převaha tohoto týmu ve hře byla patrná především v ofenzivě, kde jsme zaznamenali několik individuálních průniků obranou s nabízející se podporou hráčů z druhé vlny. Ovšem zřejmě díky podvědomé převaze v útoku zapomínal tento tým na zásady v obranné činnosti a jen málokdy zformoval obranu tak, jak jsme to vyžadovali v předchozích tréninkových jednotkách. To by se pak mohlo vymstít v utkáních proti silnějším soupeřům.

Závěr:

Podmínky ve Sportovním centru Nymburk byly pro přípravu U17 výborné. Veškeré aktivity jsme absolvovali v námi požadovaných naplánovaných časech. Někteří hráči využili i možnost regenerace ve whirlpoolu. Ubytování na standardní úrovni. Chování hráčů bez problémů. Jediným nedostatkem je vzdálenost centra od vlakového nádraží, takže při příjezdu moravské skupiny odvezl hráče kyvadlově svým vozem manager týmu R.Mazúr, českou skupinu pak také za pomoci místního mikrobusu. Při odjezdu pak šli hráči na nádraží pěšky. Příště je třeba dohodnout svoz z nádraží předem s vedením sportovního centra. Počasí jsme měli optimální, až na menší zdravotní problémy několika hráčů se sraz obešel bez většího zranění.

Ve Zlíně 10.3.2009
Daniel Chytil
za
realizační tým U17