

V. tréninkový kemp talentované mládeže
Středočeského kraje v sezóně 2021 - 2022
uskutečněný ve dnech 15.04. – 17.04.2022 ve Vlašimi



Kempu ve Vlašimi se zúčastnilo celkem 15 dětí.

Účast středočeské mládeže:

Maršíčková, Slámová, Bárta, Maurerová, Šulek, Toužimská Rozálie, Koros, Budilová, Horák Jan, Horák Jakub, Čebišová, Balog, Lukáš, Plešnerová, Martínek. Poslední tři se zúčastnili poprvé.

Trenéři: Hana Valentová, Glogar Jaroslav.

Placený sparing – Balog, Marel, Škopek.

Neplacený sparing – Vaigl, Chaloupka, Koros st., Lukáš st., Křížka.

Cílem kempu bylo zaměření hlavně na fyzickou přípravu, stínování, první útočné údery po servisu, nácvik servisu.

V pátek dopoledne byla kontrolována fyzická připravenost dětí formou pravidelných cvičení – skok z místa, přenášení míčků, lehy-sedy, hod medicinbalem, skoky po pravé, levé noze. Večerní fáze byla zakončena fotbálem a bazénem. Ráno v sobotu bylo zahájeno výběhem v 07:40 do nádherného Vlašimského parku. Odpoledne byla regenerace formou masáže a bazén. V neděli po obědě byli účastníci rozděleni do dvou skupin a byl hrán turnaj každý s každým na dva sety. Po 16:00 hodině v neděli byl kemp ukončen.

Opakovaně je třeba zdůraznit, aby se trénink v oddílech orientoval na pravidelné začlenění nácviku servisu a jeho příjmu, stínování a **posilování všech partií těla vlastní vahou.**