

Zpráva z tréninkového kempu stolního tenisu výběru Středočeského kraje a regionů

22.9. – 24.9.2023, Vlašim

Tréninkového kempu výběru Středočeského kraje a regionů mládeže se zúčastnilo přes 35 hráčů a hráček STČ kraje a regionů, kteří byli rozdělení do tří výkonnostních skupin - tréninkové jednotky probíhali dohromady.

Trénovalo se na 12 -15 stolech, volná místa byla doplněna z řad sparingů a rodičů (sparing + nahazování zásobníků).

V termínu soustředění mládeže probíhalo ve sportovním areálu školení trenérů (stáže lic. C + doškolení lic. C+D). Účastníci školení trenérů byli přítomni na trénincích mládeže. V rámci praktické části školení byli zapojeni do tréninku (trenérská licence C) nahazování zásobníků, zkoušeli si vést rozcvičení a pokoušeli se opravovat patrné chyby.

Tréninky stolního tenisu byli zaměřeny na správné provedení úderů, přenášení váhy při jednotlivých úderech, pohyb za stolem a správné držení pálky.

V úvodu každé tréninkové jednotky byl proveden WARM UP vždy se zaměřením na aktivaci CORE, stabilitu postavení a efektivitu pohybu. Hráči trénovali pravidelné či polo-pravidelné kombinace. Tréninkové jednotky byly zakončeny kompenzačním cvičením a závěrečným strečkem.

V sobotu byli hráči seznámeni s důležitými body při nácviku podání. Velká část soustředění byla věnována nácviku podání a příjmu s návazností na první forhendový nebo bekhendový topspin, další pokračování ve hře a zakončení vítězného míče.

Soustředění mládeže bylo zakončeno závěrečným zhodnocením tréninkového kempu a jednotlivých výkonů talentované mládeže.

Tréninky hráčů a hráček probíhaly:

Pátek - 22.9.2023

17.00 -18.00 úvodní trénink stolní tenis, rozřazení dle výkonnosti, od 18.00 sledování extraligy žen Vlašim - Hradec Králové

20.30-21.30 společné sezení, představení, stanovení cílů

Sobota - 23.9.2023

7.00-8.00 - rozcvička, zahájení hracího dne + snídane

9-11 trénink stolní tenis

11.30 oběd

(7.00-14.00 hráči U 11 BTM ČR Praha)

15-18 trénink stolní tenis, 18.30 večere

20-21.30 přednáška o podání - nácvik podání s různými rotacemi.

Neděle - 24.9.2023

7.00-8.00 rozcvička, zahájení hracího dne + snídane

9.00-11.00 trénink stolní tenis -

11.30 oběd

14.00-17.00 drilování naučených signálů+ kombinací + tréninkové zápasy, závěrečné zhodnocení TOP Kemp 2023.

Trenéři:

Jakub Klier - licence B

Pavel Papírník - licence B

Sparingové:

Denisa Hošková, Kristýna Pěnkavová, Milan Kureš, Pavel Kovařík, Michal Fejks, trenéři studující licenci C

Hráči/hráčky:

Koros (Žebrák), Gajdošík (Slaný), Hron (Černošice), Baladrán (Lysá), Špinar (Z Nymburk), Kovařík (Neratovice), Fric (Janov), Hloch (Roztoky), Hanišák (O. Voda), Malimánek (Církvice), Přenosil (Brandýs), Hluchý (Mn. Hradiště), Frydrych (Všetaty), Kriglová (Vlašim), Haklová (Sadská), Horská (Hořovice), Mullerová (Vlašim), Andrejsová (Z Nymburk), Maršíčková (Vlašim), Budilová (Vlašim), Plešnerová (Vlašim), Sedláčková (Vlašim), Baštová (Brandýs), Bielčíková (K D), Jíšová (Vlašim), Múčková (Všetaty), Fejksová (Dřínov), Lacina (Mníšek), Langer (Zruč), Veselý (Církvice), Hanišák (Od Voda), Mačok (Říčany), Žoha (Poděbrady), Fousková (Rynholec), Kumstová (Hořovice), Kumst (Hořovice)

Realizační tým STČ kraje:

Tomáš Nekola, Jiří Kopřiva, Pavel Kovařík

