



Zpráva z tréninkového kempu stolního tenisu výběru Středočeského kraje a regionů 27.12. – 29.12.2023, Brandýs nad Labem

Tréninkového kempu výběru Středočeského kraje a regionů mládeže se zúčastnilo 21 hráčů a hráček STČ kraje a regionů, kteří byli rozdělení do dvou výkonnostních skupin - tréninkové jednotky probíhaly dohromady.

Trénink probíhal na 10 - 11 stolech, volná místa byla doplněna z řad sparingů a rodičů (sparing + nahazování zásobníků). Tréninky stolního tenisu byly 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 a polo-pravidelné kombinace. Tréninkové jednotky byly zakončeny kompenzační cvičením a strečkem. V pátek byli hráči seznámeni s důležitými body při nácviu podání. Velká část soustředění byla věnována nácviu podání a příjmu s návazností na první forhendový nebo bekhendový topspin, další pokračování ve hře a zakončení do vítězného míče.

Soustředění mládeže bylo zakončeno závěrečným zhodnocením kempu.

Tréninky hráčů a hráček probíhali:

Středa - 27.12.2023

15.00 - 17.30 úvodní trénink stolní tenis a rozřazení dle výkonnosti.

18.00 večeře

19.30-20.45 hodin stínový pohyb + fyzická příprava

Čtvrtek - 28.12.2023

7.30 rozcvičení + strečink

8.00 snídaně

9.00-11.30 dopolední trénink stolní tenis

12.00 hodin oběd

13.30-14.30 bazén

15.- 17.30 odpolední trénink st. tenisu

18.00 večeře

19.30 - 20.30 večerní trénink - nácvik podání s různými rotacemi

Pátek - 29.12.2023

7.30 rozcvičení + strečink

8.00 snídaně

9.00 - 11.00 dopolední trénink stolní tenis

12.00 oběd

14.00 - 16.00 odpolední trénink stolní tenis - nácvik naučených herních kombinací+ tréninkové sety

16.00-17.00 závěrečné protažení+ strečink

Závěrečné zhodnocení Kempu - Brandýs 2023, odjezd hráčů a hráček z kempu.

Trenéři:

Jakub Klier - licence B

Pavel Papírník - licence B

Sparingové:

Richard Strnad, Martin Blažek, Milan Kureš, + další rodiče hráčů

Hráči/hráčky:

Koros (Žebrák), Baladrán (Lysá), Fric (Janov), Hloch (Roztoky), Hanišák (O. Voda), Malimánek (Církvice), Frydrych (Všetaty), Haklová (Sadská), Kureš (Hořovice), Andrejsová (Z Nymburk), Baštová (Brandýs), Bielčíková (K D), Múčková (Všetaty), Fejksová (Dřínov), Langer (Zruč), Hanišák (Od Voda), Fousková (Rynholec), Novák (O. Voda), Suková (Všetaty), Matějčíková (K D), Cabadová (K D),

Realizační tým STČ kraje:

Tomáš Nekola, Jiří Kopřiva, Pavel Kovařík

