



Zpráva z tréninkového kempu stolního tenisu výběru Středočeského kraje a regionů 28.03. – 31.03.2024, Brandýs nad Labem

Tréninkového TOP kempu výběru mládeže STČ kraje a regionů se zúčastnilo 36 hráčů a hráček Středočeského kraje a jednotlivých regionů, kteří byli rozdělení do tří výkonnostních skupin. Tréninkové jednotky skupin probíhaly dohromady ve dvou sportovních halách. Tréninkového procesu se zúčastnili pozvaní sparingové a účastníci školení trenérské licence C, kteří také přispěli ke zkvalitnění tréninků.

Tréninky stolního tenisu, byli zaměřeny na správné provedení úderů, přenášení váhy při jednotlivých úderech, pohyb za stolem a správné držení pátky. V úvodu každé tréninkové jednotky byl proveden Warm UP vždy se zaměřením na aktivaci Core, stabilitu postavení a efektivitu pohybu. Hráči a hráčky trénovali pravidelné a polopravidelné kombinace, tréninkové jednotky byli následně zakončené kompenzačním cvičením a strečinkem.

Velká část soustředění byla věnována nácviku podání a příjmu s návazností na první forhendový nebo bekhendový topspin a další pokračování ve hře až do zakončení do vítězného bodu. Soustředění bylo i přípravou a vyladění formy na turnaje mládeže v jednotlivých kategoriích MČR a současně se soustředění zúčastnili hráči a hráčky nominování za Středočeský kraj na blížící se Letní olympiádu dětí a mládeže (LODM 2024), která se bude konat na konci června 2024 v Českých Budějovicích.

Soustředění zakončeno závěrečným zhodnocením TOP kempu výběru mládeže a odjezdem hráčů.

Rozpis tréninků

Čtvrtek - 28.3.2024

16:00-19:00 - úvodní tréninková jednotka zaměřená na pohybové aktivity

19:15 - večeře

20:30-21:30 – nácvik podání, příjem

Pátek 29.3.2024

8:00 - rozběhání plus příprava na tréninkové jednotky

8:30 - snídaně

10:00-13:00 - 1. tréninková jednotka

13:30 - oběd + osobní volno + příprava na další tréninkovou jednotku

14:30-18:30 - 2. tréninková jednotka - video rozbor hry, regenerace plavání

19:00 - večeře

20:30-21:30 - nácvik podání, příjem

Sobota 30.3.2024

8:00 - rozběhání plus příprava na tréninkové jednotky

8:30 - snídaně

10:00-13:00 - 1. tréninková jednotka

13:30 - oběd + osobní volno + příprava na další tréninkovou jednotku

16:00-19:00 - 2. tréninková jednotka

19:15 - večeře

20:30-21:30 nácvik podání, příjem

Neděle 31.3.2024

8:00 - rozběhání plus příprava na tréninkové jednotky

8:30 - snídaně

10:00-13:00 - 1. tréninková jednotka

13:30 - oběd + osobní volno + příprava na další tréninkovou jednotku

15:00-17:00 - 2. tréninková jednotka

17:15 - zhodnocení Top kempu mládeže STČ kraje a regionů v Brandýse nad Labem a odjezd hráčů

Trenéři:

Jakub Klier - licence B

Pavel Papírník - licence B

Luboš Pěnkava - licence A

Realizační tým:

Kopřiva Jiří

Kovařík Pavel

Nekola Tomáš

Sparing:

Kureš Milan

Strnad Richard

Sysel Vojtěch

Špínar Rostislav

Sobková Martina

Fejks Michal

Pěnkavová Kristýna

+ účastníci školení trenérské licence C

Hráči a hráčky:

Elicer Lukáš, Grzonka Albert, Špinar Vincent, Plešnerová Iveta, Zinke Dominik, Bárta Jiří, Baštová Zuzana, Andrejsová Zuzana, Langer Josef, Přenosil Lukáš, Daněk Šimon, Haklová Denisa, Malimánek Vít, Fric Tomáš, Luzar Jonáš, Mučková Zuzana, Novák František, Kureš Jakub, Hanišák Tomáš, Hanišák Lukáš, Mačok Marek, Lacina Thomas, Švorc Vojtěch, Lundák Pavel, Fejksová Faustýna, Cafourek Radim, Cafourek Ondřej, Fousková Pavla, Matějčíková Karolína, Suková Petra, Tiago Juan, Veselý David, Kalný Jakub, Pála František, Kaiserová Karolína, Maršíčková Laura.

