

Zpráva z tréninkového kempu stolního tenisu výběru Středočeského kraje a regionů

7.4. – 9.4.2023, Brandýs nad Labem

Tréninkového kempu výběru Středočeského kraje a regionů mládeže se zúčastnilo 29 hráčů a hráček STČ kraje a regionů, kteří byli rozděleni do dvou výkonnostních skupin. Dopolední trénink byl rozdělený do dvou bloků dle výkonnostních skupin. Ostatní tréninkové jednotky byly za účasti obou skupin dohromady.

Trénovalo se na 14 stolech, volná místa byla doplněna z řad sparingů a rodičů (sparring + nahazování zásobníků).

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

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

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 nácviu podání. Velká část soustředění byla věnována nácviu podání a příjmu s návazností na první FH i BH topspin, další pokračování ve hře a zakončení vítězného míče. Součástí programu byla také regenerace v bazénu.

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

Tréninky hráčů a hráček probíhaly následovně:

pátek

17:00 – 19:30 – úvodní trénink stolní tenis, rozřazení dle výkonnosti

20:30 – 21:30 – společné sezení, představení, stanovení cílů

sobota

7:30 – 8:00 – rozcvička, zahájení hracího dne

9:00 – 11:00 – trénink stolní tenis – skupina 1

11:00 – 13:00 – trénink stolní tenis – skupina 2

14:30 – 15:30 – regenerace (bazén)

16:00 – 19:00 – trénink stolní tenis

20:00 – 21:30 – přednáška o podání – nácvik podání s různými rotacemi

neděle

7:30 – 8:00 – rozcvička, zahájení hracího dne

9:00 – 11:00 – trénink stolní tenis – skupina 1

11:00 – 13:00 – trénink stolní tenis – skupina 2

14:00 – 17:00 – drilování naučených signálů, tréninkové zápasy

Hráči/hráčky:

Daněk Š. (2009), Říčany, Cafmeyer N. (2009), Káraný, Koros F. (2010), Žebrák, Haklová D. (2009), Přední Lhota, Andrejsová Z. (2009), Nymburk, Baštová Z. (2011), Brandýs, Horská J. (2010), Hořovice, Kumstová A. (2014), Hořovice, Kumst F. (2012), Hořovice, Kureš J. (2011), Hořovice, Hluchý A. (2010), Mnichovo Hradiště, Fric T. (2012), Janov, Grigoriadi A. (2014), Neratovice, Pála F. (2012), Všetaty, Fikejs K. (2010), Nelahozeves, Luzar J. (2011), Všetaty, Malimánek V. (2013), Církvice, Špinar V. (2012), Nymburk, Baladrán D. (2010), Lysá, Hlavatý M. (2010), Poděbrady, Přenosil L. (2013), Brandýs, Janoušek J. (2014), Čelákovice, Klouček A. (2010), Říčany, Svatoš J. (2011), Říčany, Příhonský E. (2010), Roztoky, Hloch M. (2011), Roztoky, Cafmeyer T. (2011), Káraný, Kureš Š. (2009), Hořovice, Žižka V. (2009), Brandýs

Trenéři:

Jakub Klier – licence B, Pavel Papírník – licence B

Springové:

Milan Kureš, Denisa Hošková - licence C, trenéři studující lic. C

Realizační tým STČ kraje:

Tomáš Nekola, Jiří Kopřiva

Účastníci soustředění mládeže



Účastníci školení trenérů – licence C

