

Info k soustředění 26. – 27.5. 2018 (sobota, neděle)

Program 26.5. – sobota:



10:00 – příjezd účastníků

10:00 – 10:30 - měření míčků a WARM UP

10:30 – 12:30 - technická část



KURT č.1



KURT č.2



KURT č. 3

Jan Bajtek a Josef Žabka	Simona Blažková a Radek Procházka	Katka Cuřínová a Jakub Ševčík
--------------------------	-----------------------------------	-------------------------------

V dopolední části budou mít hráči úkoly zaměřené na jednotlivé typy hodů nebo jednoduché herní kombinace. Na některých úkolech hráči budou pracovat samostatně a některé úkoly budou založené na spolupráci. Technická část bude mít více cílů, hráči mohou předvést herní stabilitu získanou z domácích tréninků, koncentraci při hodech, komunikaci s týmovým kolegou a mohou také nasbírat body. Na závěr budou body sečteny dvojici dohromady tento pár se stane "Párem kurtu" v technické části.

10:30 – 11:00 – Úkol č. 1 – Zaměřeno na **dohoz/rovrázení/dohoz**
Mezi úkoly budou mít hráči 2 pokusy dohozu do cílového boxu.

11:00 – 11:30 – Úkol č. 2 – Zaměřeno na **dorážení**
Mezi úkoly budou mít hráči 2 pokusy dohozu do cílového boxu.

11:30 – 12:00 – Úkol č. 3 – Zaměřeno na **pyramidy**
Mezi úkoly budou mít hráči 2 pokusy dohozu do cílového boxu.

12:00 – 12:30 – Úkol č. 4 – Zaměřeno na **hody obloukem**
Mezi úkoly budou mít hráči 2 pokusy dohozu do cílového boxu.

12:30 – 14:00 – oběd a informační část

14:00 – 17:00 – testovací a soutěžní část

14:00 – 14:30 – WARM UP

14:40 – 15:40 – 9-bodové testy

15:40 – 16:40 – týmový zápas

17:00 – konec

Program 27.5. – neděle:

9:00 – 10:00 - měření míčků a WARM UP

10:00 – 14:00 – soutěžní část



KURT č.1



KURT č.2

10:00
zápas č. 1

R. Procházka
vs.
J. Žabka

J. Bajtek
vs.
J. Ševčík

11:00
zápas č. 2

J. Bajtek
vs.
R. Procházka

J. Žabka
vs.
J. Ševčík

12:00
párový zápas

Vítěz zápasu č.2 + vítěz zápasu č.2
vs.
Poražený zápasu č.2 + poražený zápasu č.2

Mezi zápasem č.2 a párovým zápasem je možná přestávka na oběd nebo je možné odehrát párový zápas hned po zápasu č.2 a potom jít na společný oběd, dohodneme se na místě.

Cíl pro reprezentanty:

Identifikace a uvědomění si vlastních chyb při hře pod tlakem, nastavení pozitivních změn v domácím tréninku.

Záměr soustředění:

Vytvořit soutěžní prostředí, v němž si otestují hráči své herní návyky a vytrénují reakce pod tlakem a odolnost při fyzické zátěži.

Na soustředění bude k dispozici po celou dobu platný BISFed roll test k přezkoušení míčků.

Máte-li jakékoliv dotazy, neváhejte se na mě obrátit.

S pozdravem

Michaela Řiháčková
koordinátorka tréninkové přípravy reprezentace
Email: Michaela.rihackova@gmail.com
Tel: 606 848 952