

## Správa zo sústreďenia regionálneho výberu

---

*Termín* : 4.-5.2.2017

*Miesto* : Malacky

*Organizátor* : MSK Malacky

### *Účasť*

Z vybraných hráčov chýbala 1 (ospravedlnená) a 1 hráč čiastočne (vopred hlásené), nahradení nasledujúcimi dvomi zo skupiny náhradníkov (Kucmen, Bilka). Všetci potvrdení sa zúčastnili. Konečný počet hráčov tak bol 16 v sobotu a 17 v nedeľu.

Hralo sa na 8 stoloch.

Sparingpartneri – Samuel Novota, Oleksandar Didukh, Vladimír Jančí a Ivan Jefimovič (posledne menovaní sa vystriedali v roli sparingpartnera a trénera)

Tréneri – Ľubka Gogová, Martin Grežo, Braňo Kalužný

### *Priebeh*

Začalo sa načas krátkym príhovorom

- predstavenie sparingpartnerov
- zameranie sústreďenia
  - o pohyb nôh + zlepšovanie F topspinu v pohybe
  - o zaraďovanie nepravidelných kombinácií
  - o nácvik podania
- programu tréningu

### Dopoludňajší tréning

- začali sme vzorovou rozcvičkou vedenou reprezentantom S. Novotom
- 10 min ŠTP – nácvik úderov bez lopty bol zameraný na pohyb nôh, ktorý bol následne potrebný pri kombináciach (bočné presuny, krátka-dlhá lopta)
- následne tréning prebiehal v dvoch skupinách, v jednej (mladší) boli 2 (čiastočne až 3) sparingovia, v druhej 1 sparing a zásobník (Ľ. Gogová)
- hráči sa striedali v dvojiciach a pokiaľ nebola dvojica u sparinga alebo na zásobníku, hrala proti sebe; všetci sa prestriedali v rámci svojej skupiny na všetkých pozíciách
- rozohranie bolo opäť začaté 5 min obojstranným pinkom + následne po čiarach
- kombinácie boli v dlhších časových úsekoch ako na prvom sústreďení (2x10 min), na ešte výraznejšie sa zameranie na nohy (dostať sa do tempa a vydržať v ňom)

- prvé dve kombinácie boli pravidelné, aby umožnili sústrediť sa na správne prevedenie
- po dvoch kombináciach nasledovala prestávka 10 min
- posledná kombinácia už obsahovala malý prvok nepravidelnosti a vyžadovala si zvýšenú pozornosť a reakciu na zmenu v spojení so správnou reakciou nôh
- v záverečnej časti sme zaradili žumpu so zapojením rôznych úloh
- posledné boli uvoľňovacie cvičenia
- stručné zhrnutie tréningu :
  - o všetci hráči vynikali nasadením, motiváciou a koncentráciou, toto bola zatiaľ najlepšia tréningová jednotka z oboch sústredení
  - o pohyb nôh bol na lepšej úrovni ako na prvom sústredení
  - o takisto sa menej často objavovala chyba púšťania ruky pod stôl
  - o dlhšie trvanie kombinácie pomáhalo držať skutočne vysoké tempo, hráči nemali problém vydržať v tempe túto dlhšiu dobu (vyžaduje to však vysokú koncentráciu, ktorá v tomto prípade bola)
  - o nepravidelnosť v kombinácii (hoci malá) robila niektorým hráčom problémy, všetci sa však snažili s tým vysporiadať
  - o v žumpe dostali úlohy, ktoré boli pre hráčov nové -> tu sme chválili u všetkých snahu vysporiadať sa s novými prekážkami

#### Popoludňajší tréning

- Vzhľadom na vysokú náročnosť prvého tréningu a výborné zvládnutie sme pre popoludnie rozhodli vymeniť plánovanú jednotku s nedeľou dopoludnia (na nedeľu bol pôvodne plánovaný malý turnaj) a začať s prvou časťou turnaja
- Prvá časť tréningu (kratšia) bola ako dopoludnia – rozcvička, ŠTP, rozohranie
- Následne sme zaradili dve kratšie kombinácie (1 nepravidelná, 1 servisom a prvý topspin) 2x5min
- Hlavná časť programu popoludní boli zápasy – nácvik koncoviek, s handicapom na vyrovnanie výkonnostných rozdielov
  - o hráči sa museli sústrediť na každú loptu + vyrovnáť sa s rôznymi situáciami (vedenie nad silnejším súperom, otáčanie zápasu, keď prehávali so slabším)
- Na záver švihadlo, výklus
- Krátky sumár
  - o v prvej časti tréningu už bolo badať trošku slabšiu koncentráciu ako ráno
  - o v druhej časti (zápasy) bolo zaujímavé, že každý mohol poraziť každého (čo bolo aj vidno na výsledkoch, keďže nikto neostal bez prehry ani bez výhry), podľa toho, ako sa dokázal vyrovnáť so situáciou a hrať o každú loptu
    - Nie všetkým sa darilo sa s tým vysporiadať
  - o aj v tréningových zápasoch bolo vidieť vysokú motiváciu

#### Nedeľa dopoludnia

- Začiatok krátkym príhovorom (spätná väzba k sobote – najmä pozitívna + program na nedeľu a pripomenutie zamerania)
- Zaradili sme nácvik kombinácii (tréningovú jednotku pôvodne plánovanú na sobotu)
- Pribudol 1 hráč, s čím sme sa museli vysporiadať (zaradili sme až 3 hráčov na zásobník a kompenzovali to pri striedaní) + vzhľadom na výpadok v sobotu sme mu zaradili hlavne nácvik kombinácií (aj počas popoludňajšieho turnaja ostatných hráčov)
- Zaradili sme opäť dlhšie kombinácie (2x10 min)
- Rozvička + ŠTP + rozohratie ako predošlý deň (v ŠTP sme pridali nový cvik)
- Kombinácie – menší 2 pravidelné a 1 nepravidelná, väčší 1 pravidelná, 1 nepravidelná, 1 servis+topspin
- Servis – s koncentráciou na prípravu, prevedenie podľa pravidiel + umiestnenie
- Malá súťaž so servisom na záver
- Uvoľňovacie cvičenia
- Sumár
  - o Opäť u väčšiny hráčov výborné nasadenie a koncentrácia, u niektorých bolo badať známky únavy
  - o pri nácviku podania bolo potrebné veľa upozorňovať na správne veci, na ktoré hráči pri snahe o umiestnenie zabúdali

cez obedňajšiu pauzu sme mali zážitok – fandanie a víťazstvo Saša Valúcha vo finále ME21 v priamom prenose

#### Popoludňajší tréning

- Opäť v zložení prvá časť kombinácie + druhá časť turnaj, tentokrát časť kombinácií o niečo dlhšia ako v sobotu
- Rozvička, ŠTP, rozohranie (kratšie, ľubovoľné)
- Kombinácie 1 nepravidelná, 1 servis s otvorením
- Následne sme dohrali turnaj zo soboty
- Na záver uvoľňovačky

#### Záver a ďalší postup

- Všetci hráči udržiavajú vysokú motiváciu
- Pozorovali sme zlepšený pohyb nôh, chyby už neboli také výrazné ako na prvom sústreďení
  - o V niektorých prípadoch ešte pretrvávajú padanie na pravú nohu v prípade lopty v hlbokom forehande (u pravákov)
  - o je potrebné naďalej spevňovať nohy a postavenie pri údere
  - o napriek tomu, že niektoré deti majú prácu nôh dobrú, budeme na tom trvale pracovať na ďalších sústreďeniach
- Úderová technika až na malé výnimky je veľmi dobrá

- občas sme museli upozorňovať na doťahovanie úderov
- Servis
  - potrebné pracovať na kvalitnom a dobre umiestnenom servise a naučiť sa využívať ho pri zápase
  - budeme sa zvýšene zaoberať servisom na každom sústreďení
- Zameranie pre nasledujúce sústreďenie
  - väčšie deti – pohyb nôh (pokračovanie, ale menší dôraz ako na predchádzajúcich sústreďeniach), servis, prvý topspin + pokračovanie útoku, nepravidelné kombinácie
  - menšie deti – pohyb nôh, istota v hre, servis, servis+prvý topspin

## Prílohy

## Účasť

	Priezvisko	Meno	8.1.2017	4.-5.2.2017	4.-5.3.2017			
1	Bilkovičová	Sára	X	X				
2	Darovcová	Nina	O	X				
3	Vanišová	Vanda	X	X				
4	Bunček	Štefan	X	X				
5	Nagyová	Veronika	X	X				
6	Mikluščák	Valentín P.	X	X				
7	Kopec	Viktor	X	X				
8	Stankovičová	Hana	O	X				
9	Žirko	Dominik	X	X				
10	Puškárová	Lucia	X	O				
11	Herman	Hugo	X	X				
12	Biksadská	Ema	X	X				
13	Godál	Milan	X	X				
14	Medviď	Artur	X	X				
15	Vlašič	Leo	X	X				
16	Klasek	Nikolas	X	X				
17	Drahoš	Damian	X	O				
18	Kucmen	Richard	X	X				
19	Bilka	Pavol	N	X				
20	Fabián	Jakub	N	N				
21	Turuk	Luka	N	N				
22	Polakovičová	Bianka	N	N				
23	Godál	Patrik	N	N				
24	LESŇÁK	DOMINIK	N	N				
25	Némethová	Noemi	N	N				

X-účasť, O-ospravedlnený, N-náhradník, A-absencia

## Prílohy

### Program tréningu

#### sobota

10 min úvodný prihovor - program oboch dní (privítať reprezentantov + zameranie tréningu + program cez obed)

10 min rozcvička – tentokrát vedená niektorým reprezentantom (Novota, Diduch)

10 min ŠTP S raketou

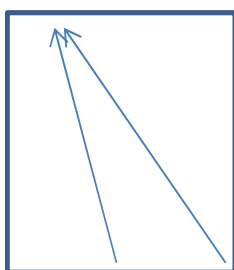
Forehand-Backhand v 30 sekundových intervaloch (30 s workout-15 pauza)  
5 krát

Forehand – Forehand (rovnako)

Kratka lopta – dlhá do strany (rovnako)

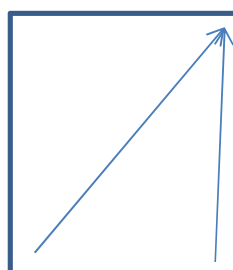
15 min rozohratie

60 min 3 kombinácie 2 x 10 min (pravidelné, pohyb nôh, najprv jednoduchšie, neskôr pridať prvok nepravidelnosti )



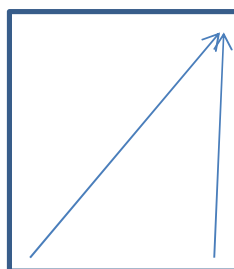
F topspin 1x

F topspin 1x



2 x B

2 x F



2-3 B 1 F  
rozhadzuje blokujúci

5 min prestávka (po 2 kolách kombinácii)

## Prílohy

25 min žumpa - s využitím predchádzajúcich cvičení + rôzne úlohy (napr. hra po celom stole iba F alebo iba B, jedna strana rozhadzuje druhú, atd)

10 min uvoľňovačky

## Obed

- Spoločný odchod na obed a spoločný návrat do haly

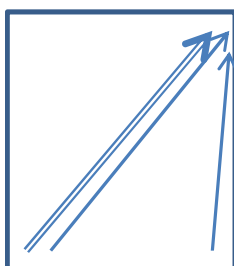
## Poobede

10 min rozcvička (niekto z detí)

10 min ŠTP (ako ráno, menší počet)

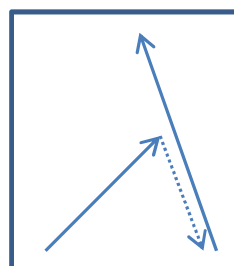
10 min rozohratie

20 min 2 kombinácie 2x5 min (1 nepravidelná, 1 servis a prvý topspin)



Televizna, ale viac B

2xB, 1xF (zB), 1 x F



Kratky servis, dlhy prijem do F, F topspin do stredu, zakončenie

5 min

5 min pauza (po druhej serii kombinácií)

75 min sety (turnaj)

5 min švihadlo / výklus

## Prílohy

### **Nedeľa**

10 min úvod (feedback sobota, program nedeľa)

10 min rozvička

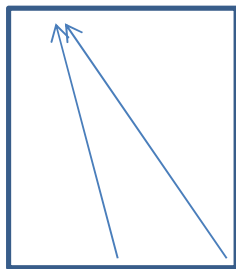
10 min ŠTP (ako predošlý deň, pridáme osmičku)

15 min rozohratie

60 min kombinácie

3 kombinácie 1 pravidelná, 2 nepravidelné

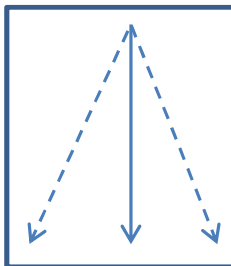
Úvodná pre všetkých rovnaká



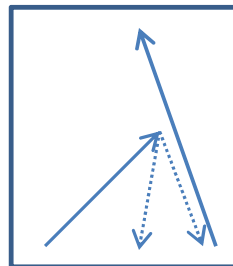
F topspin 1x

F topspin 1x

Potom pre väčších :



1 x stred, 1xľubovolne  
F alebo B

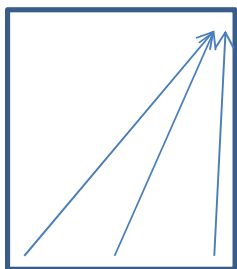


Kratky servis, dlhy  
prijem do F alebo  
stred, F topspin do  
stred, zakončenie F  
topspin

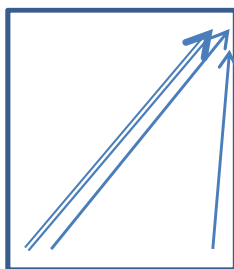


## Prílohy

Pre mladších :



F, stred, B, potom  
znova od F



Televizna, ale viac B

2xB, 1xF (zB), 1 x F

5 min pauza (po druhej kombinácii)

15 min servis

10 min uvoľňovačky

**Obed** Spoločný odchod + spoločný návrat

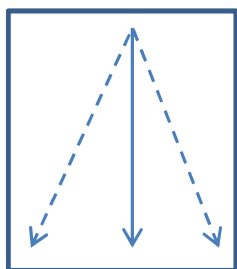
**Poobede**

10 min rozcvička

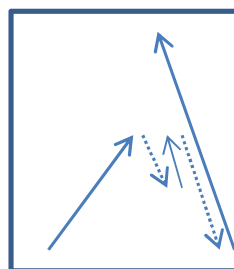
10 min ŠTP

10 min rozohratie

20 min kombinácie (2 x 5 min) - 1 nepravidelná, 1 s otvorením



1 x stred, 1xľubovne  
F alebo B



Kratky servis, kratky  
prijem, kratky pink  
spat, dlhy pink a potom  
topspin

70 min turnaj (pokračovanie)

5 min brušáky

5+5 min švihadlo + uvoľňovačky