

Správa zo sústredenia regionálneho výberu

Termín : 4.-5.3.2017

Miesto : Záhorská Bystrica

Organizátor : SPST Záhorská Bystrica

Účasť

Vzhľadom na zvýšený počet stolov bolo pozvaných 18 účastníkov. Z vybraných hráčov chýbala 1 (ospravedlnená). Doplnenie do počtu 18 účastníkov bolo nasledujúcimi tromi zo skupiny náhradníkov (Drahoš, Kucmen, Bilka). Všetci potvrdení sa zúčastnili, jeden (Leo Vlašič) pre chorobu v nedeľu nahradený náhradníkom z domáceho klubu (Martin Straka). Konečný počet hráčov tak bol 18 po oboch dňoch.

Hralo sa na 9 stoloch.

Sparingpartneri – Jaro Gunar, Matej Kurilla, Krajčovič

Tréneri – Ľubka Gogová (sobota), Martin Grežo, Braňo Kalužný, Ján Alexy (nedeľa)

Priebeh

Sobota

Začali sme krátkym príhovorom

- plán sústredenia
- vyhodnotenie turnaja z predchádzajúceho sústredenia
- pochvala (odmena) Nine Darovcovej za umiestnenie na SPM

Vzhľadom na počasie bolo možné rozcvičku a ŠTP absolvovať vonku. Hodnotíme to ako veľmi vhodné, budeme opakovať v budúcnosti. (dôležité – pripomenúť potrebu vonkajšej obuvi a oblečenia v pozvánkach)

Krátke ŠTP s raketou (imitovanie úderov) nasledovalo pri stoloch

Rozohranie začalo obojstranným pinkom, pokračovalo po krátkej kontre dvomi setmi (jedna strana nepravidelne rozhadzuje druhú, druhý set naopak).

3 kombinácie v dlhších časových úsekoch (2x10 min) boli zamerané na nohy a topspin. Starší hráči hrali 1 pravidelnú (sústrediť sa na správnu techniku nôh a ruky), 1 nepravidelnú a jednu so servisom a otvorením. Maldší hrali dve pravidelné kombinácie a jednu nepravidelnú.

Nasledoval 15 min nácvik servisu. Pred začatím sme spoločne zopakovali základné chyby (proti pravidlám) a základné zásady/ciele pri nácviku servisu. Pri nácviku servisu sme videli zlepšenie v prístupe a koncentrácii na podstatné prvky. V nácviku budeme pokračovať, pri udržaní prístupu sa

bude kvalita(efektivita) servisu výrazne zlepšovať. Zatiaľ sme menej videli prenášanie týchto prvkov do hry, na tom budeme pracovať ďalej.

Poslednou časťou tréningu bola žumpa so zaradením niektorých niektorých prekážok/prvkov z tréningu (zdôraznenie podania, koncovky, hranie iba F,...)

Stručný sumár

- Zatiaľ najslabší prvý tréning zo všetkých doterajších sústrezení, najmä u mladších hráčov; dôvodom bola slabá disciplína a koncentrácia na úlohy
- Pohyb nôh bol o niečo slabší ako na predchádzajúcom sústrezení
- Naopak, nácvik podania bol lepší, z pohľadu prístupu a zamerania sa na dôležité veci sa dostávame do stavu, kedy sa bude dať s podaním účinne pracovať

Popoludňajší tréning

Štruktúra popoludňajšieho tréningu bola veľmi podobná dopoludňajšiemu, so zameraním na kombinácie a servis.

(tentokrát sme sa rozhodli zamerať prvý deň na kombinácie, výraznú záťaž a druhý deň spestriť obidva tréningy zápasmi)

V krátkom príhovore sme sa vrátili k dopoludňajšiemu tréningu, pozitívam (nácvik servisu) aj negatívam (disciplína) + predstavili plán tréningu a zameranie pre druhý tréning (nohy, prvý topspin).

Tréning opäť začal rozcvičkou a ŠTP vonku

Rozohranie bolo po čiarach (vo dvojiciach určených pre ďalší tréning)

Nasledovali 3 kombinácie (vždy 2x10 min) – prvá zameraná na pohyb nôh s malou nepravidelnosťou, ďalšie dve na servis + prvý topspin (druhá aj s malou nepravidelnosťou na príjme), u starších posledná kombinácia s otvorením backhandom

Ďalej nasledoval rovnaký nácvik servisu (aj s úvodným zopakovaním dôležitých prvkov) a žumpa.

Krátky sumár :

- Popoludňajší tréning bol oveľa lepší ako dopoludnia, najmä u mladších hráčov
- Prvýkrát po tvrdom dopoludňajšom tréningu popoludní nepokleslo nasadenie, hráči boli schopní udržať koncentráciu a prístup napriek dvom namáhavým (a „nudným“) tréningovým jednotkám v jednom dni
- Opäť dobrý nácvik servisu z pohľadu koncentrácie
- V žumpe sa hráči dobre vysporiadávali s rôznymi prekážkami

Nedeľa

Na úvod sme predstavili plán dňa – po namáhavej sobote menej kombinácií a zaradenie turnaja

Rozcvička a ŠTP opäť prebehli vonku

Rozohranie v náhodných dvojiciach mladších so staršími

Kombinácie (už v určených dvojiciach) iba dve (2 x 7,5 min) – jedna na pohyb nôh (pravidelná), druhá na servis + prvý topspin (s malou nepravidelnosťou na príjme)

U mladších zásobník zameraný na pohyb nôh (1 séria) + prvý topspin (1 séria, tu s nízkou frekvenciou hádzania a dôrazom na správne prevedenie)

Opäť sme zaradili krátky nácvik servisu a nasledoval turnaj – riadne zápasy na tri vyhraté sety, v siedmich skupinách po troch hráčoch (vrátane sparringov, menší spoločne s väčšími)

Cez obedňajšiu pauzu Zuzka Juríková zábavnou formou (kvíz) deti precvičila z pravidiel ST

Poobede

- kombinácie zamerané na prvý topspin + nepravidelnosť, u mladších aj starších
- na zásobníku boli starší hráči, zameranie na topspin v pohybe a kontratopspin v pohybe (každý jeden zásobník topspin, jeden kontratopspin)
- turnaj v troch pavúkoch (vítazi skupín z dopoludnia, druhí v skupinách, tretí v skupinách)
- na záver uvoľňovačky

Záver :

- naďalej pracovať na pohybe nôh (v kombináciach je zlepšený, ale v zápasoch u niektorých stále rovnaké chyby)
- prvý topspin (mladší forehand, starší obe strany)
- starší nácvik kontratopspinu v pohybe (správneho pohybu nôh a tela)
- podanie sa zlepšilo pri nácviku, ale v zápase väčšinou stále rovnaké, pracovať na zlepšovaní + pripomínať hráčom použitie v zápasoch + budeme modelovať v zápasoch
- pre ďalšie sústredenia by bolo vhodné pozvať jedného sparringpartnera – obranára

Príloha 1

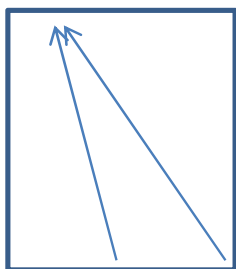
Účasť

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

Program tréningu

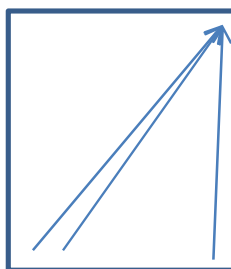
sobota

- 10 min úvodný prihovor
- privítanie
 - vyhodnotenie turnaja minule
 - program oboch dní
- 10 min rozcvička – vonku
- 10 min ŠTP - vonku
- Forehand-Backhand v 30 sekundových intervaloch (30 s workout-15 pauza)
- 5 krát
- Zrkadlové úskoky do boku (jeden začína, druhý nasleduje) intervaly 45 s, 15 s pauza
- 5 min presun
- 15 min rozohratie (5 min pinkanie, 2x set jeden rozhadzuje druhého)
- 60 min 3 kombinácie 2 x 10 min (pravidelné, pohyb nôh, najprv jednoduchšie, neskôr pridať prvok nepravidelnosti)



F topspin 1x

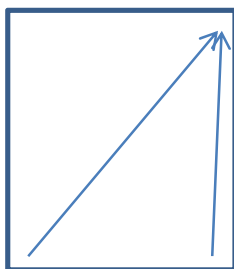
F topspin 1x



2-3 x B 1F

1 x F

Televízna s viac B



2-3 B

1 F

rozhadzuje blokujúci

5 min prestávka (po 2 kolách kombinácii)

15 min servis

15 min žumpa

5 min uvoľňovačky

Obed

- Spoločný odchod na obed a spoločný návrat do haly

Poobede

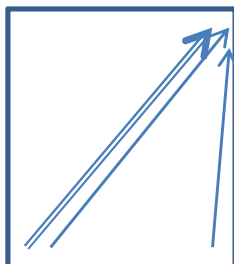
10 min rozcvička

10 min ŠTP (zrkadlo, krátka-dlhá do strany)

5 min presun

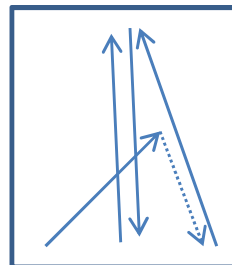
15 min rozohratie

60 min 3 kombinácie 2x10 min

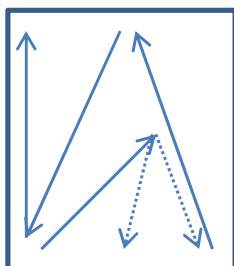


Televizna, ale viac B

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



Kratky servis, dlhy
prijem do F, F topspin
do stred, blok do
stred, zakoncenie



Kratky servis, dlhy
prijem do F alebo
stred, F topspin do
stred, blok do B, B po
čiare

5 min pauza (po druhej serii kombinácií)

15 min servis

15 min žumpa

Nedeľa

10 min úvod (feedback sobota, program nedeľa)

10 min rozcvička

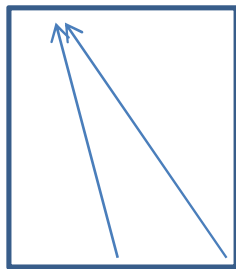
10 min ŠTP

10 min rozohratie

30 min kombinácie

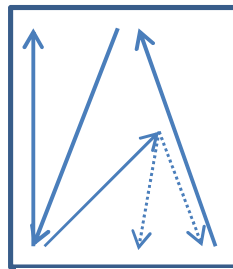
2 kombinácie 1 pravidelná, 1 nepravidelná

Úvodná pre všetkých rovnaká



F topspin 1x

F topspin 1x



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

min pauza

10 min servis

45 min turnaj

5 min uvoľňovačky

Obed Spoločný odchod + spoločný návrat

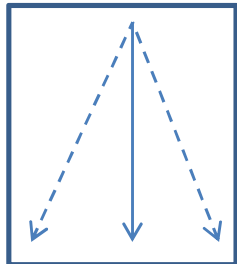
Poobede

10 min rozcvička

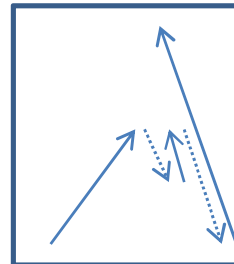
10 min ŠTP

10 min rozohratie

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



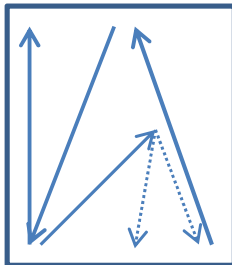
1 x stred, 1xľubovolne
F alebo B



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

veľkí 10 min kontratopspin

menší



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

5 min pauza

70 min turnaj (pokračovanie)

5 min uvoľňovačky