

## Zpráva ze soustředění KCM dívek a chlapců (2. tréninkový den)

V neděli 12. prosince 2014 se v Chodově sešlo Krajské centrum mládeže (KCM) dívek a chlapců v pořadí k druhému soustředění. Pod vedením Štěpána Javůrka, Petera Makariuse, Jiřího Turečka, Petra Kořána a dalších trenérů absolvovali hráči následující program:

08.00 - 09.00 sraz pozvaných hráčů, organizační věci

09.00 - 09.45 základní odbití - prsty

09:45 - 10:30 základní odbití - bagr

10:30 - 11:30 přechod od základních odbití k přihrávce

11:30 - 13:00 oběd

13.00 - 14.30 útočný úder (základy útočného úderu, dvoukrokový vs. tříkrokový rozběh)

14:30 - 15:30 nahrávka z pole, útok po nahrávce z pole

15:30 - 16:15 základní teze útoku po přihrávce

Dovolte mi, abych Vám, klubovým trenérům zúčastněných hráček, sdělil pár základních dojmů a poznatků, které jsme během tohoto soustředění získali. Jedná se o všeobecné informace. Dále bych rád poděkoval za účast na tomto soustředění vzácným hostům. Soustředění shlédli a hráče pozdravili: hejtman Karlovarského kraje PaedDr. Josef Novotný, starosta města Chodova Ing. Josef Hora, předseda KVS Jan Meruna a Jakub Novotný.

### TJ č. 1, základní odbití - prsty

- **VYŽADUJEME NÁSLEDUJÍCÍ STANDARTY SPRÁVNÉHO ODBITÍ:** palce směřují do čela, lokty jsou nad úroveň ramen, míč odbíjíme nad čelem, hrajeme vždy s pomocí hracího kloubu (kloub mezi palcem a ukazovákem), nohy jsou rozkročeny minimálně na šíři ramen (psal jsem již minule),
- všichni hráči by měli být schopni provést nahrávku z pole prsty,
- při odbití prsty je třeba důsledně vyžadovat vytažení paží do propnutí po vypuštění míče z ruky.

### TJ č. 2, základní odbití - bagr

- **ZÁSADNÍ PROBLÉM** při nácvičku bagru je nasazení rukou. Ruce musí svírat s trupem hráče úhel cca 90°. Hráči nasazují ruce mezi kolena a poté máchají proti míči. **BAGR JE AKT TLUMENÍ MÍČE**, aktivní pohyb proti míči se vyskytuje maximálně při odbíjení volně letícího míče, tzv. míče zdarma,
- po hráčích **VYŽADUJEME** v první řadě správné (vysoké) nasazení rukou.

### TJ č. 3, od základních odbití k přihrávce

- Výchozí postavení přihrávajícího hráče, které budeme v KCM preferovat je cca 1,5 - 2 metry za deblou čarou, nikoliv dál,
- přihrávka je **VÝHRADNĚ** aktem tlumení míče, jakýkoliv pohyb proti míči je chybou!

- doporučujeme souběžné učení přihrávky v ose a mimo osu.

#### TJ č. 4, základy útočného úderu

- Zásadně dodržovat následující pravidlo smečářského rozběhu: První krok je krátký, druhý krok je dlouhý, vedený přes patu hráče, třetí krok je krátký, brzdící - špička nohy se mírně natáčí proti smečářské ruce,
- dvou krokový rozběh = poslední dva kroky klasického (tříkrokového) smečářského rozběhu, není to tedy žádná věda!!,
- hráči by měli mít jasnou informaci, ve kterých herních situacích použijí klasický (útok po vysoké nahrávce, po nahrávce z pole) a dvoukrokový (metr, střelba) rozběh.

#### TJ č. 5, nahrávka z pole, útok po nahrávce z pole

- Základní pravidlo pro nahrávku z pole: Osa ramen směřuje vždy tam, kam hráč vede nahrávku.

#### Plán příštího soustředění:

- Bude upřesněn po schůzce trenérů KCM.

Vážení trenéři, příští soustředění KCM se uskuteční dne 21. února 2014 od 9:00 do 17:00 v Chodově. Vzhledem k faktu, že se jedná o pátek, budou pro hráče připraveny omluvenky pro školy.

Všichni jste srdečně zváni. V případě dotazů se na mne prosím obračejte.

Štěpán Javůrek, šéftrenér mládeže KCM