

Zpráva z tréninku č. 1 KCM dívek - naděje

Termín:	28. ledna 2014
Místo:	Sportovní hala Jiskra, Sokolov
Trenéři:	Štěpán Javůrek, Antonín Bican, Jaroslav Chochola
Náplň tréninku:	Základní odbití - prsty - standarty odbití - základní úchop míče - odbití v klidu ve dvojici - odbití pod úhlem

Zúčastnili se hráčky oddílů VSK Baník Sokolov, BVC Chodov a VK Karlovy Vary

Znovu opakuji základní požadavky na všechny hráče při odbití prsty:

VYŽADUJEME NÁSLEDUJÍCÍ STANDARTY SPRÁVNÉHO ODBITÍ:
palce směřují do čela, lokty jsou nad úrovní 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 po soustředění KCM).



Příjemně mne překvapila úroveň zúčastněných hráček lze konstatovat, že se na úrovni odbití prsty pozitivně projevuje příprava hráček na barevný minivolejbal.

Prosím trenéry, aby apelovali na následující:

- Hráčky mají tendenci obracet prsty proti míči, nedodržovat zásadu palce do čela (správná technika viz obrázek.



- Hráčky mají tendenci odbítet v pohybu, před odbitím musejí vždy použít zastavovací dvoukrok a odbítet v klidu.
- Činnost hráček vždy začíná přípravným postojem a končí odbitím.



- Po odbití míče ruce kopírují dráhu letu do propnutí.



Plán příštího soustředění:

- **Základy útočného úderu.**

Štěpán Javůrek, šéftrenér mládeže KCM