

Správa z VT muži BA zo dňa 7.-10.7.2022

Tréneri: Oršula, Holas

Ved. družstva: Gyurcsi

Hráči: vid' nominačný list

Ospravedlnení: Laciak (mail 5.7.2022)

Neospravedlnení:

Zloženie družstva nebolo o nič vyššom počte ako to bolo na zraze v TO. Zrazu sa zúčastnilo 8 hráčov z toho 1 brankár, 2 x center, 1 obranca a 4 krídelníci. Z dôvodu herných činností sa nám podarilo získať hráčov z miestneho klubu v počte 2.

Vzhľadom k opakujúcej sa situácii zo zrazu v TO bola príprava identická:

Všeobecná časť:

Plavecká príprava pokračovala v intenzívnom intervalovom tréningu.

Suchá príprava: cvičenia zamerané na hĺbkové svalstvo a stabilizátory

Všeobecná príprava:

Formou špecializovanej záťaže prebiehal rozvoj sily

Dril herných činností presing a zóna

Práca s loptou, strelba, herné činnosti jednotlivca- zdokonaľovanie

Záver:

Družstvo bolo opäť vystavené vysokej záťaži pre zvýšenie kondičných schopností a herných zručností. Zatiaľ až na pár boľavých miest, ktoré nikoho neobmedzujú v príprave všetci dobre znášajú zaťaženie a plnia si taktické povinnosti. Naďalej sa vyžaduje vysoká koncentrácia a precíznosť v herných systémoch, opravujú sa nedostatky v modelovej hre, ktoré sú zväčša spôsobované únavou. Taktiež lídri v družstve si začínajú koordinovať hru a komunikujú verbálne s ostatnými hráčmi, čo vnímam veľmi pozitívne.

V príprave sa používajú náčinia pre zvyšovanie náročnosti vykonávaných cvičení.

Vypracoval: Milan Oršula, 11.7.2022

