

Správa z TV TO zo dňa 1.-3.7.2022

Tréneri: Oršula, Brúder, Holas

Ved. družstva: Gyurcsi

Hráči: vid' nominačný list

Ospravedlnení: Tabačár, Baláž, Kaid

Neospravedlnení: Takáč Maroš

Z 15 pozvaných hráčov sa prípravy zúčastnilo 11 hráčov v zložení : 3 brankári, 3 centri, 2 obrancovia, 3 krídelníci. Pôvodný zámer postavený na vlastnej hre a modelovanej hre pre určenie kondičných loptový a herných zručností bol zmarený a zámer prípravy bol preto zmenený nasledovne:

Hráči:

1. Všeobecná príprava:
 - a. Plávanie: intenzívny intervalový tréning vo vysokom zaťažení
 - b. Silová príprava: zameraná na dolné končatiny
 - c. Posilňovňa: rovnovážne cvičenia spojené s úpolovými prvkami pre rozvoj sily hlbokého svalstva a stabilizátorov.
2. Špecializovaná príprava:
 - a. Loptové zručnosti
 - b. Strelecká príprava
 - c. Herná príprava: zameraná v nácvik a zdokonaľovanie zónovej obrany a útoku, presingová obrana

Brankári:

1. Všeobecná príprava:
 - a. Plávanie: rozvoj kondičných schopností využitím plaveckých spôsobov prsia, delfín
 - b. Silová príprava: zmeny polohy tela, výskoky za pohybu na šírku bazéna alebo v bráne
 - c. Posilňovňa: rovnovážne cvičenia spojené s úpolovými prvkami pre rozvoj sily hlbokého svalstva a stabilizátorov.
2. Špecializovaná príprava:
 - a. Brankárske techniky: sila reflex, koncentrácia na cieľ
 - b. Herné a brankárske aktivity: modelovaná hra, chytanie

Záver:

Príprava preverila výkonnosť družstva po kondičnej stránke, ktoré hodnotím ako uspokojivé. Taktiež boli odhalené, identifikované hráčske individuálne nedostatky. Po taktickej stránke boli hráči vyspelí, chápali a pozitívne reagovali na zmeny počas herných situácií. Jediné čo im zväzovalo ruky bola nedostatočná kondičná pripravenosť, ktorá je v tomto štádiu z mojej strany akceptovateľná no do budúcnosti je nutné, aby na nej hráči pracovali aj mimo reprezentačných zrazov. O tejto skutočnosti boli na záver zrazu informovaní a upozornení. Značný problém sa nám však vyskytuje pri nedostatočnom hráčskom obsadení a stálom dopĺňaní družstva novými hráčmi

Vypracoval: Milan Oršula, 4.7.2022

