

Správa z VT mužov Vrútky zo dňa 14.-17.7.2022

Tréneri: Oršula, Brúder

Ved. družstva: Gyurcsi

Hráči: vid' nominačný list

Ospravedlnení: Čaraj (korona), Mihál (rodinné dôvody)

Neospravedlnení:

Zloženie družstva konečne bolo ideálnym zložením pre prípravu reprezentácie s možnosťami vlastnej hry. Prípravu viedol Tomáš Brúder.

Všeobecná časť:

Plavecká príprava bola zameraná hlavne na rozplavbu a krátku hlavnú časť.

Suchá príprava: cvičenia zamerané na hĺbkové svalstvo a stabilizátory. Pripojili sa aj úpolové prvky

Všeobecná príprava:

Formou špecializovanej záťaže prebiehal rozvoj sily, výbušnosti a vytrvalosti. V úvodnej a koncovej časti prípravy každej tréningovej jednotky bola snaha dostať hráčov do stavu vysokej záťaže až agónie kde boli donútení robiť chyby, kde sa sledovali ich reakcie a zapojiteľnosť do hry. Tento stav bol vyvolávaný v modelovej hre a systémom momentálnych prepisových hier. V strednej časti TJ boli zaradené prvky, kde sa odstraňovali chyby pri obrane centra, pohyby a uvoľňovanie krídelných postov, pohyb centrov.

Dril herných činností presing.

Práca s loptou, strelba, herné činnosti jednotlivca- zdokonaľovanie

Záver:

Družstvo bolo vystavené vysokej intenzite a chlapci ku koncu vykazovali vysoké percento vyčerpanosti no morálne bolo na dobrej úrovni. Každopádne je nutné ich výkonnosť neustále zvyšovať aj napriek riziku možného zranenia. Do súčasnosti sa zranenia družstvu vyhýbajú. No stále pretrvávajú vysoká fluktuácia hráčov a nedosahuje sa udržateľnosť tých istých hráčov v príprave. Takto celý dojem z družstva vypadá neutrasene a nekonzistentne. Tento stav prispieva k celkovému dojmu pripravenosti družstva na nízkej úrovni čo nezodpovedá ich individuálnej kondičnej a hernej pripravenosti, ktorá u niektorých hráčov je vysoká.

Stabilizáciu družstva by mal priniesť nasledujúci mesiac, no nie je vôbec po súčasných skúsenostiach pravdepodobné, že výkonnosť hráčov bude postačujúca pre plnenie cieľa. Príprava v auguste, ktorá by mala už spočívať viac menej vo vlastnej hre a zohrávaní družstva. Budeme musieť naďalej pracovať vo vysokej intenzite čo môže viesť k vysokej únave hráčov, ktorí sú v príprave od začiatku. Budeme musieť prípravu tak diferencovať vo všeobecnej časti prípravy!!! Práca v skupinách.

Vypracoval: Milan Oršula, 18.7.2022

