

# Hľadáme talenty

21.-22.11. 2022 RUŽOMBEROK



V dňoch 21.-22.11. 2022 sa uskutočnilo tretie sústreďenie v rámci projektu SSTZ Hľadáme talenty v rámci Žilinského a Banskobystrického kraja v Ružomberku. Kempu sa zúčastnilo 9 hráčov. Tréningový program bol rozdelený do dvoch dní. Deti absolvovali 4 tréningové jednotky.

### **Obsahová náplň:**

*Pondelok 21.11.2022 - 1. tréningová jednotka od 9.00 – 11.00 hod.*

Prvý tréning bol po dôkladnej rozcvičke zameraný na nácvik správnej úderovej techniky. Samozrejme sme na to využívali jednoduché kombinácie, pričom sme sa sústredili na čo najväčší počet opakovaní. Pritom sme dávali pozor na správne vykonanie jednotlivých úderov ako aj postavenie nôh a trupu pri úderoch. Na to sme využili našich sparringov, ktorí nám v tom boli nápomocní. Využili sme zásobníky loptičiek počas celého tréningu. Na záver tréningu sme zaradili populárny kolotoč a strečingové cvičenia.

*Pondelok 21.11.2022 - 2. tréningová jednotka od 15.00 – 17.00 hod.*

Na úvod druhej tréningovej jednotky sme zaradili pohybové cvičenia zamerané na detailnejší nácvik techniky a správneho postavenia nôh pri jednotlivých úderoch a na udržanie loptičky na stole. Využili sme na to imitačné cvičenia mimo stola ako aj imitačné cvičenia pri stole zamerané na správne držanie rakety a prácu zápästia. Pracovali sme so zásobníkom, kombinácie boli zamerané na správne prevedenie techniky a práce nôh. Na záver sme zaradili ešte krátky kolotoč a strečing.

*Utorok 22.11.2022 - 3. tréningová jednotka od 8.30 – 10.30 hod.*

Po rozcvičke sme na úvod tretej tréningovej jednotky zaradili krátky kolotoč, pri ktorom sa chlapci lepšie zahriali a pripravili na ďalšie kombinácie. Pracovali sme so zásobníkom pri tých najmenších, pre starších boli kombinácie zamerané na správne prevedenie techniky a práce nôh. U niektorých už bolo badať mierne zlepšenie postavenia pri forhendovom topspine, ako aj pohybe za stolom do strán. Samozrejme sa ešte stále vyskytujú chyby najmä v nastavení rakety pri forhendovom topspine a to zatvorené zápästie ako aj lakeť trochu viac hore ako v prirodzenej polohe. Ako vždy ja som sa snažil opravovať chyby jednotlivých hráčov a názorne ukazovať správne prevedenie úderov a postavenie nôh

a trupu ako aj paže pri nich. Chlapci trénovali s veľkou chuťou a snažili sa naprávať jednotlivé chyby. Na záver tréningu sme zaradili jednosetovú žumpu.

*Utorok 22.11.2022 - 4. tréningová jednotka od 13.00 – 15.00 hod.*

Po rozcvičke a následnej dlhšej rozohrávke sme na záver sústredenia dali hrať turnaj ( len 3 sety každý zápas ) medzi hráčmi rovnakej výkonnosti a samozrejme veku. Chlapci predviedli solídnu hru, niektorí sa snažili hrať aj veci , ktoré sme trénovali.

### ***Odporúčanie:***

Vzhľadom na rôznorodosť herných štýlov a nie úplne správnych návykov prevedenia techniky, by som odporúčal, aby bol kladený väčší dôraz na prácu nôh v hernom priestore, správne držanie tela, oboch rúk, rakety ako aj správnu techniku pri nácviku úderov. Odporúčam pri nácviku techniky viac využívať zásobníky loptičiek a najmä správne hádzanie loptičiek.

### ***Záver:***

Rád by som ocenil prácu klubových trénerov, ktorí sa zúčastnili na sústrezení, aktívne sa zapájali, pomáhali a zaujímali sa o nové poznatky, ktoré by mohli zapojiť do tréningového procesu vo svojich kluboch - Milana Mariaka, Martina Budiaka a Michala Mikušiaka.

Kluboví tréneri : Milan Mariak – Čadca

Michal Mikušiak - Ružomberok

Martin Budiak – Ružomberok

Peter Sabacký – Kalinovo

P. Vršanský - Žilina

*Zoznam hráčov:*

<b>1. Dorník Adam</b>	<b>2014</b>	<b>ŠKST Ružomberok</b>
<b>2. Piták Michal</b>	<b>2011</b>	<b>ŠKST Ružomberok</b>
<b>3. Vršanský Michal</b>	<b>2012</b>	<b>TT KLUB Žilina</b>
<b>4. Sabacký Patrik</b>	<b>2014</b>	<b>STK Kalinovo</b>
<b>5. Ifrim Eliáš</b>	<b>2013</b>	<b>STK Kalinovo</b>
<b>6. Šuch Branislav</b>	<b>2012</b>	<b>KST ZŠ Turčianske Teplice</b>
<b>7. Vráblik Matúš</b>	<b>2012</b>	<b>KST ZŠ Turčianske Teplice</b>
<b>8. Večerek Denis</b>	<b>2013</b>	<b>MŠK Čadca</b>
<b>9. Mariak Milan</b>	<b>2012</b>	<b>MŠK Čadca</b>

**Vypracoval – Ing. Anton Kutíš**