

Hľadáme talenty

11.-12.6.2022, STK LOKOMOTÍVA KOŠICE



Cez víkend 11.-12.6.2022 sa uskutočnilo prvé výberové sústredenie Východoslovenského regiónu v rámci projektu SSTZ Hľadáme talenty. Sústredenia sa zúčastnilo 31 detí z 13 klubov Košického a Prešovského kraja. Program bol rozdelený na dva dni. V sobotu hráči absolvovali 2 tréningové jednotky, v nedeľu dve tréningové jednotky a cvičenia s fyzioterapeutom.

Obsahová náplň:

Sobota 11.6.2022 9.00 – 11.30 hod.

Tréning bol rozdelený do troch tréningových fáz. Prvú fázu absolvovali hráči od 9.00 do 11.30 hod. V úvodnej časti tréningu sme sa zamerali na koordinačné cvičenia, tieňové cvičenia za stolom. V hlavnej časti boli hráči rozdelení do troch skupín. V prvej skupine boli vytvorené zásobníky, kde sa tréner zamerával prevažne na nácvik základnej techniky, keďže v skupine boli najmladšie ročníky. Druhá skupina dostala jednoduché herné kombinácie v časovom pomere 2x 10 minút. Herné kombinácie boli postavené tak, aby sa kládol dôraz na vyšší počet opakovaní úderov v kombinácií. Na záver tréningu absolvovali hráči strečing, a krátke vyhodnotenie tréningu.

Sobota 11.6.2022 15.30 - 17.30 hod.

Po obede a krátkom oddychu, pokračovali hráči druhou fázou tréningu. V úvodnej časti mali hráči rozcvičku, pohybové cvičenia a rozohrávku. V hlavnej časti tréningu sme sa venovali jednoduchým kombináciám. V druhej časti tréningu sme urobili krátke všeobecné testy.

Večierka bola naplánovaná na 22.00 hod.

Nedeľa 12.6.2022 9.00 – 11.50 hod.

Na úvod tréningovej jednotky sme zaradili pohybové cvičenia zamerané na detailnejší nácvik techniky a správneho postavenia nôh pri jednotlivých úderoch. Využili sme na to imitačné cvičenia mimo stola ako aj imitačné cvičenia pri stole. Pracovali sme so zásobníkom. Nácvik herných kombinácií bol zameraný na opakovacie kombinácie so servisom. Na záver sme zaradili ešte dve pohybové hry a strečing.

Nedeľa 12.6.2022 14.00 – 17.45 hod.

V úvodnej časti tréningu sme sa s hráčmi venovali pohybovým cvičeniam, zameraným na rozvoj rýchlosti a reakčnej rýchlosti. V hlavnej časti hráči hrali krátke sety medzi sebou. V druhej časti tréningu sa k nám pripojil fyzioterapeut. Deti hravou formou absolvovali cvičenia na správne držanie tela pri imitácii úderov, pracovali s vnútorným stabilizačným systémom ako aj kompenzovali nedominantnú časť tela.

Odporúčanie:

Vzhľadom na rôznorodosť herných štýlov a nie úplne správnych návykov prevedia techniky, by sme odporúčali, aby bol kladený väčší dôraz na prácu nôh v hernom priestore, správne držanie tela ako aj správnu techniku pri nácviku úderov. Bolo vidieť, že Východosleveský region má naozaj dostatok malých talentovaných hráčov, treba sa im však systematicky venovať.

Záver:

Radi by sme ocenili prácu klubových trénerov, ktorí sa zúčastnili na sústreďení, aktívne sa zapájali, pomáhali a zaujímali sa o nové poznatky, ktoré by mohli zapojiť do tréningového procesu vo svojich kluboch. Rovnako by sme chceli poďakovať pánovi Palušekovi za výbornú organizáciu, sparingom Samuelovi Palušekovi a Oliverovi Novickému ako aj Erikovi Hajdukovi za perfektnú spoluprácu počas celého kempu. Z jednotlivých tréningov sú vypracované podrobnejšie tréningové denníky.

Gestori projektu: Ing. Anton Kutiš, Bc. Lucia Čolovičková

Pomocní sparing: Oliver Novický, Samuel Palušek, Erik Hajduk

Fyzioterapeut: Mgr. Oliver Kuchta

Zoznam hráčov:

Hornák	Martin	2012	OŠK ŠAR.MICHALANY
Sontag	Dimitri	2011	OŠK ŠAR.MICHALANY
Drabik	Samuel	2010	SŠK POPROČ
Hiľovský	Rastislav	2011	SŠK POPROČ
Holováč	Richard	2012	SŠK POPROČ
Gregová	Miriam	2011	SŠK POPROČ
Holováčová	Miroslava	2013	SŠK POPROČ
Jalčová	Natália	2012	SŠK POPROČ
Bača	Roland	2010	OKST DUBY PARCHOVANY
Dugas	Martin	2014	STK LOKOMOTÍVA KOŠICE
Hladoník	Alex	2012	STK LOKOMOTÍVA KOŠICE
Petráš	Jakub	2011	STK LOKOMOTÍVA KOŠICE
Rievienko	Nikita	2010	STK LOKOMOTÍVA KOŠICE
Bacsová	Bianka	2012	STK LOKOMOTÍVA KOŠICE
Dudinská	Júlia	2010	STK LOKOMOTÍVA KOŠICE
Hladoníková	Sofia	2014	STK LOKOMOTÍVA KOŠICE
Petrášová	Ema	2014	STK LOKOMOTÍVA KOŠICE
Dráb	Adrián	2012	ŠK ORION BELÁ NAD CIROCHOU
Dobias	Lukáš	2012	ŠKST MICHALOVCE
Mikula	Patrik	2010	ŠKST MICHALOVCE
Palenčár	Tobias	2012	STO VALALIKY
Urda	Natan	2013	STO VALALIKY
Varga	Peter	2011	STO VALALIKY
Majerská	Dáša	2017	STO VALALIKY
Némethová	Linda	2013	STO VALALIKY
Sepeši	Amelia	2013	STO VALALIKY
Šebejová	Katarína	2015	STO VALALIKY
Timková	Diana	2017	STO VALALIKY
Popadič	Michal	2014	STŠK OBEC HRABUŠICE
Popadičová	Katarína Anna	2013	STŠK OBEC HRABUŠICE
Kovalčík	Dávid	2011	TJ STO SLOVENSKÁ VES

Stoják	Adam	2011	ŠKST HUMENNÉ
Juhászová	Eliška	2010	ŠSTK JUNIOR ČAŇA
Peng	Bo	2011	KST PLUS40 TREBIŠOV
Sun	Zibo	2012	KST PLUS40 TREBIŠOV
Švec	Rastislav	2011	OSK MICHALANY