

# Hľadáme talenty

6.-7.7.2022, ŠKST Bošany



---

V dňoch 6.-7.7.2022 sa uskutočnilo prvé výberové sústredenie v rámci projektu SSTZ Hľadáme talenty. Sústredenia sa zúčastnilo 23 detí zo 4 klubov Nitrianskeho a Trenčianskeho. Program bol rozdelený na dva dni. V stredu hráči absolvovali 2 tréningové jednotky, vo štvrtok 2 tréningové jednotky.

### **Obsahová náplň:**

*Streda 6.7.2022 9.00 – 11.00 hod.*

Tréning bol zameraný na nácvik techniky a pohybu v hracom priestore. V úvodnej časti tréningu sme sa zamerali na koordinačné cvičenia. V hlavnej časti boli hráči rozdelení k jednotlivým trénerom a sparingom. Na záver tréningu absolvovali hráči strečing, a krátke vyhodnotenie tréningu.

*Streda 6.7.2022 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 nácviku jednoduchých herných kombináciám. Na záver tréningu hráči sme zaradili kolotoč po celej hale. Rovnako sme zaradili cvičenia na silu dolných končatín.

*Štvrtok 6.7.2022 9.00 – 11.00 hod.*

Na úvod tréningovej jednotky sme zaradili pohybové cvičenia zamerané na detailnejší nacvik 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 pri tých najmenších, pre starších kvoli ombinácie zamerané na správne prevedenie techniky a práce nôh. Na záver sme zaradili ešte dve pohybové hry a strečing.

*Piatok 19.8.2022 14.00 – 16.00 hod.*

V úvode tréningu sme sa zamerali na rozvoj rýchlosti a reakčnej rýchlosti. V hlavnej časti po 3 herných kombináciách, hráči hrali žumpu.

---

### **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. Odporúčame pri nácviku techniky viac využívať zásobníky.

### **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 Ivanovi Gašparíkovi, Jakubovi Gašparíkovi, Sáře Habarovej a hráčom ŠKST Bošany . Z jednotlivých tréningov sú vypracované podrobnejšie tréningové denníky.

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

**Pomocní tréneri:** Ivan Gašparík

**Sparing:** Jakub Gašparík, hráči ŠKST Bošany

### **Zoznam hráčov:**

Murková Vivien	2012	ŠKST Bošany
Breče Andrej	2011	ŠKST Bošany
Očovský Adam	2010	ŠKST Bošany
Hanuska Sebastian	2014	ŠKST Bošany
Báleš Oliver	2012	ŠKST Bošany
Hrčka Jakub	2014	ŠKST Bošany
Grznár Filip	2012	ŠKST Bošany
Denko Stanislav	2010	ŠKST Bošany
Hanusova Sara	2012	ŠKST Bošany
Dobiášová Laura	2010	ŠKST Bošany
Deviatkova Dominika	2011	ŠKST Bošany
Durišová Simona	2011	ŠKST Bošany
Rusňáková Rebeka	2015	ŠKST Bošany
Rusňáková Barbora	2012	ŠKST Bošany
Hodálová Ema	2013	ŠKST Bošany
Bátovská Michaela	2014	ŠKST Bošany
Kmotorka Lukaš	2013	ŠKST Bošany
Juraj De Miguel	2014	
Viliam Habara	2011	KST Raksit
Stela Pirohár	2012	TTC Nové Zámky

---

Slavič Matej	2012 ŠKST Topoľčany
Kocáková Sofia	2013 ŠKST Topoľčany
Haritun Libor	2012 ŠKST Topoľčany
Grác Matúš	2012 ŠKST Topoľčany