

# CZECH DEAFLYMPIC COMMITTEE ČESKÝ DEAFLYMPIJSKÝ VÝBOR



STK FUTSAL

Jiří KOLÍŠKA

**Office:** Střední novosadská 87/53, 779 00, Olomouc

mobil: +420 608 832 994 (jen SMS)

e-mail: jiri.koliska@gmail.com



## Hodnocení zimní soustředění

Ve dnech 24.-26.2. probíhalo zimní soustředění futsalové reprezentace ve Špindlerově mlýně. Účastnilo se ho 14 hráčů. Toto soustředění bylo zaměřeno hlavně na fyzickou kondici. Po pátečním seznámení s plánem soustředění se hráči věnovali večerní zábavě v podobě kulečnicku, šipek i stolních her.

V sobotu ráno před snídaní jsme s celým týmem absolvovali ranní rozevřičku s výběhem, který byl cca 2 km dlouhý a většinu cesty do kopce po čerstvě napadaném sněhu. Po snídani a nabrání sil, jsme si udělali delší výlet do kopců a to 6 km okruh po hřebenech hor, kde si každý hráč poctivě plácnul s místním medvědem a tou samou cestou běžel zpět do chaty na zasloužený horký čaj.

Po obědě a krátkém relaxu na pokojích přišla odpolední část fyzicky náročného dne. Tentokrát jsme si vybrali opačnou cestu, tedy dolů cca 2,5 km, abychom na zpáteční cestě běželi 2,5 km nahoru k chatě. Po zdolání této trasy jsme si s druhým trenérem připravili menší bonus v podobě 200 metrového sprintu a jak jinak než do kopce. Všichni hráči tento úkol zvládli perfektně, a tak na ně čekala zasloužená odměna v podobě fotbálku na místním hřišti. Hráči se rozdělili do 3 týmů a zahráli si zápasy každý s každým. Potom jsme hráčům dopřáli to nejlepší, tedy relax ve výřivce a sauně. Večer ještě proběhla porada celého týmu, která byla spíše informativní o následujících plánovaných akcích, včetně informací o listopadovém mistrovství světa v Brazílii.

V neděli jsme měli možnost si zatrénovat v hale, což všichni hráči velice ocenili, neboť se mohli pořádně pomazlit s balónem. Po krátkém rozevřičení jsme zahájili trénink, s hráči jsme zkoušeli nová cvičení, která byla zaměřena na přesnost přihrávek, kombinaci a obranu. Brankáři měli svůj vlastní trénink s trenérem, který také byl ve vysokém tempu. Na závěrečných 20 minut jsme si zahráli fotbálek opět každý s každým, který se hrál opravdu ve vysokém tempu. Po krátkém zhodnocení celého soustředění se hráči i realizační tým odebral k domovu. Další soustředění nás čeká v dubnu, které bude zaměřeno více na práci s balónem zakončeno přátelským utkáním s týmem Malibu, které se uskuteční v neděli.

Zapsal trenér: Krejčí David

