



CZECH DEAFLYMPIC COMMITTEE ČESKÝ DEAFLYMPIJSKÝ VÝBOR

STK FUTSAL

Jiří KOLÍSKA

Office: Střední novosadská 87/53, 779 00, Olomouc
e-mail: jiri.koliska@gmail.com



Soustředění talentovaných hráčů U21 – hodnocení

Soustředění proběhlo v termínu ode dne 03.05 – 05.05.2024, toto soustředění bylo pro juniory podruhé. V pátek byl příjezd všech zúčastněných na ubytování v sportovním centru Nymburku kolem 18 hodin, celkem nás bylo 15 osob z 19 osob včetně trenérů, asistenta trenéra, kustoda a vedoucí výpravy. Hráči přijížděli z různých měst – ze Zlína (TJ Slovan Zlín), z Vítkovic (SSK Vítkovice), z Prahy (I.PSKN Praha), a z Hradce Králové (SKN Hradec Králové), někteří junioři z nějakých důvodů se nemohli zúčastnit.

První trénink jsme započali běháním, kontakt hráče s míčem, střelba a sprint. Druhý den – ranní běh necelých 5,5 km a poté sprint, někteří hráči dokázali doběhnout do cíle, někteří nováčci se snažili a postupně si zvykali.

Druhý trénink – okruh běhání, dotyk s míčem, střelba a přihrávky ve dvojicích, a pak malý zápas 3 týmy, kde bylo 5 hráčů. Zápas se vydařil. 4-5 hráči se museli naučit a více trénovat. Po obědě – po obědová pauza, tímto odpočinkem si hráči nabírali energii pro další trénink. Po odpoledním odpočinku byl trénink, vyšší stupeň tréninku, například bylo více sprintů než předtím, běh s míčem, dotyk s míčem a s hráčem, pak muset zpět na obranu dle futsalový zvyk. Po tréninku jsme šli po skupinách na bazén, měřili jsme rozplavby dle vlastního plaveckého stylu a nácvik dechu.

Nejrychlejším plavcem byl D. Starý s naměřeným časem (0:45). Po večeri proběhla přednáška na různá témata, konkrétně budoucnost talentovaných hráčů ČR. Po přednášce byla diskuse, většina hodnotila přednášku kladně a proběhlo to v přátelském duchu.

Třetí den jsme zase běhali 5,5 km a zaběhli delší sprint (cca 150 m), všichni doběhli do cíle.

V závěru tréninku byli už vyčerpaní. Junioři plnili všechna cvičení a pokyny trenérů bez problémů. Snažili se ze všech sil plnit různá těžká cvičení. V závěru dne byl zápas „hvězdy“ hráči pro budoucí reprezentaci a proti zbytku, zápas byl napínavý a skončilo konečným výsledkem 5:3 pro tým hvězdy.

V závěru společná fotografie pro NSA. Úklid pokojů, žádné problémy a po obědě odjezd domů. Děkujeme za všechno a zdar sportu!

Zapsali trenér: Kulda Tomáš

