

# CZECH DEAFLYMPIC COMMITTEE ČESKÝ DEAFLYMPIJSKÝ VÝBOR



## STK FUTSAL

Jiří KOLÍSKA

**Office:** Střední novosadská 87/53, 779 00, Olomouc  
mobil: +420 608 832 994 (jen SMS)  
e-mail: jiri.koliska@gmail.com



## Reprezentace juniorů U21 – hodnocení

Soustředění proběhlo dne 08.03. – 10.03.2024, toto soustředění bylo pro juniory poprvé. V pátek byl příjezd všech zúčastněných na ubytování v sportovním centru Nymburku kolem 17 hodin, celkem nás bylo 14 osob z 17 osob včetně trenérů, asistenta trenéra a vedoucí výpravy. Junioři přijížděli z různých měst – ze Zlína (TJ Slovan Zlín), z Vítkovic (SSK Vítkovice), z Prahy (I.PSKN Praha), z Českých Budějovic (BSKN České Budějovice) a z Hradce Králové (SKN Hradec Králové), někteří junioři z nějakých důvodů se nemohli zúčastnit.

První trénink jsme započali běháním – sprinty, kontakt hráče s míčem, střelba a sprint s časem. Druhý den – ranní běh necelých 4,5 km a poté sprint, někteří hráči dokázali doběhnout do cíle, někteří 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. 2-3 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 wellness, aby mohli nabírat síly a uvolnit napětí ve svalcích. Po večeri proběhla přednáška na různá témata, konkrétně budoucnost, návykové látky (nikotin, HHC, vapo apod.) a reprezentaci ČR. Po přednášce byla diskuze, většina hodnotila přednášku kladně a proběhlo to v přátelském duchu.

Třetí den jsme zase běhali 5 km a dlouhý sprint, ale všichni doběhli do cíle. Poslední tréninkem byl kruhový trénink či kruháč, na určitou časovou dobu hráči prováděli různé cviky na žebřinách, kliky ve dvojicích, skoky přes lavičku, plank na různé způsoby, posilování různých svalových částí. Junioři plnili všechna cvičení a pokyny trenérů bez problémů. Snažili se ze všech sil plnit různá těžká cvičení. V závěru dne byl zápas hvězdy pro budoucí reprezentace a proti zbytku, zápas byl napínavý a skončilo konečným výsledkem 3:1 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

