



CZECH DEAFLYMPIC COMMITTEE ČESKÝ DEAFLYMPIJSKÝ VÝBOR

STK FUTSAL

Petr Valášek

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

e-mail: valapete@gmail.com



Soustředění talentovaných hráčů U21 – hodnocení

Soustředění proběhlo ve dnech 01. 05. – 04. 05. 2025 a šlo již o čtvrté soustředění pro juniory. Ve čtvrtek dorazili všichni účastníci do sportovního centra Nymburk přibližně ve 13 hodině. Celkový počet byl 14 osob z 17 osob, včetně asistenta trenéra, kustoda a vedoucího výpravy. Junioři 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 se z osobních důvodů nemohli zúčastnit.

První večerní trénink byl zahájen cvičením zaměřeným na kontakt hráče s míčem, následovaným střelbou, nácvikem signálů a sprintem.

Druhý den začal ranním kondičním tréninkem, po němž následoval sprint – někteří hráči doběhli do cíle, zatímco nováčci se postupně snažili a adaptovali se. Následoval druhý trénink, který sestával z okruhu zaměřeného na běhání, práci s míčem, střelbu a přihrávky ve dvojicích, a poté z malého zápasu, kde se utkaly tři týmy po pěti hráčích. Zápas proběhl úspěšně, nicméně 3–4 hráči ještě potřebovali další trénink. Po obědové pauze, kdy si hráči načerpávali energii pro další část dne, následoval další – náročnější – trénink s větším důrazem na sprinty, běh s míčem, práci s míčem a hráčem a následný přechod do obranné fáze, jak je obvyklé ve futsalu. Po tréninku si jsme odpočinuli ve wellness. Po večeri proběhla přednáška na různá témata, konkrétně o budoucnosti a reprezentaci ČR, po níž následovala diskuse. Většina hodnotila přednášku kladně a vše probíhalo v přátelském duchu.

Třetí den jsme opět zahájili ranním kondičním tréninkem, po němž následoval běh s gumovým provazem, který většina zvládla úspěšně. Třetí trénink byl opět v rámci okruhu – opakoval se motiv běhání, práce s míčem, střelba, přihrávky ve dvojicích a nácvik správných rohových přihrávek se signály. Po další obědové pauze následoval trénink s ještě vyšší intenzitou, kdy bylo opět více sprintů, běh s míčem, práce s míčem i s hráčem a opět obranná fáze dle futsalových pravidel, což vyžadovalo doplňující nácvik rohových situací. Večer byl trénink lehčí, nicméně na jeho konci bylo patrné, že hráči už byli značně unavení.

Čtvrtý den proběhl čtvrtý trénink, který zahrnoval okruh s dlouhým během, práci s míčem, střelbu, přihrávky ve dvojicích a nácvik rohových přihrávek se správnými signály. Junioři plnili všechna cvičení a pokyny trenérů bez problémů a snažili se ze všech sil zvládat náročná cvičení. Na závěr dne se opět konal malý zápas mezi třemi týmy, který proběhl bez komplikací. Den byl zakončen společnou fotografií pro NSA a FAČR, úklidem pokojů a po obědové pauze odjezdem domů.

Děkujeme všem za účast a zdar ve sportu!



Zapsal: Valášek Petr