

PŘÍPRAVA NA SEZÓNU 2010/2011

Soustředění ml. elévů v Chrastí

Dne 19. 8. 2010 jsme s ml. elévy zahájili soustředění v Hotelu Dvořák v Chrastí. Po ubytování a první svačině (lívance s pěnou) jsme se lehkým výklusem přesunuli na místní stadiónek. Po důkladném rozcvičení nás měla čekat první tréninková jednotka, leč z důvodu chybných informací v táboře místního oddílu jsme odehráli přípravný zápas již ve čtvrtek místo v pátek. Ještě před tím kluky a holky čekal vytrvalostní běh na 10 minut, ve kterém se nejlépe vedlo A. Starému (5,5 okruhů). Pak již došlo k samotnému utkání na 3 x 15 minut, který jsme prohráli 2: 5 (Kovařík, Schejbalová). Byl to náš první zápas po letní přestávce, tak jsme se trochu hledali. Pro Tomáška a Kát'u Sochůrkovi to byl vůbec první zápas v životě. Vedli si velice dobře. Po zápase jsme se procházkou vrátili na hotel, kde již čekala večeře (svíčková s knedlíkem). Po večeři všechny děti dostali jako odměnu za snahu nanuky. A poté se již šlo do pelechu, neboť ve 20:30 byla večerka.

V pátek po snídani jsme se přesunuli na stadion, kde probíhala fyzická příprava i formou různých soutěží, které se dětem velice líbí. Po obědě (rajská s těstovinami) měli děcka polední klid a odpočinek na pokoji. Odpoledne dostali každý zmrzlinu a šli jsme na stadion. Zde jsme se věnovali nácviku různých herních i standardních situací. Po večeři (kuř. plátek s rýží) a osobní hygieně došlo i na taktickou poradou s využitím videa, kde jsme dětem názorně ukazovali především chyby, kterých se dopouštějí. A poté již následovala večerka.

V sobotu ráno jsme se auty přesunuli do nedaleké Skutče kde jsme odehráli přátel. utkání s místním týmem, s kterým se budeme utkávat v mistrovské soutěži. Zápas se hrál po dohodě na 5 x 12 minut. Opět jsme začali velice vlažně, po první části prohrávali 2:0 a to nás ještě dvakrát zachránila tyč. Ve druhé části to bylo lepší, ale dostali jsme další gól - 3:0. Pak se nám podařilo vstřelit branku, která nás neuvěřitelně nastartovala. Během deseti minut byl stav 4:3 v náš prospěch. Jenže domácím se podařilo ještě do další pauzy srovnat. Nepodařilo se nám zachytit další trháč soupeře - 7:4. Jenže to si nenechalo mužstvo líbit a bylo sníženo na 7:6. Do konce to bylo jako na houpačce. Bohužel, i přes nás drtivý tlak v závěru, skončilo utkání Skuteč – Holice 9:8. Branky: M.Roček 2, A. Kovařík 2, V. Roučka 2, Š. Černý, J. Prášek. Nebýt prospaného začátku, asi bychom vyhráli, protože v závěru jsme byli lepší. Už si dokážeme přihrávat a někdy i něco vymyslet. Některé akce byly opravdu pohledné. Po obědě (kuř. řízek a hranolky) následoval přesun na místní hřiště, kde jsme se podívali na zápas místního dorostu. Poté následoval trénink zaměřený na práci s míčem, nácvik rohů.... Pro velký zájem se ještě jednou konala soutěž ve skoku vysokém. Tato disciplína bavila děti asi nejvíce. Další byla střelba do dálky, pravou i levou nohou a bez kopaček. Večer vypuklo opékání špekáčků a poté jsme zhlédli video ze zápasu.

Neděle začala fyzičkou - běh na 10 minut, člunkový běh, sprint na 50 metrů a soutěží sed-leh. Tady bych chtěl opravdu ocenit výkon všech borců, protože nikdo takové skvělé výsledky nečekal. Následovala opět práce s míčem a soutěž ve střelbě do šibenice. Vše zakončil tréninkový zápas. V něm bylo vidět, co všechno se nám podařilo zlepšit a naučit se.

Chceme pochválit hráče za to, jak přistupovali k tréninku a chování. Všichni se chovali slušně, poslouchali, nebyl v tomto směru jediný problém. Při tréninku se makalo naplno. Nikdo nezůstal v bodování soutěží na nule. Někomu šlo více běhání, dalšímu skákání, jinému střelba. Na třetím místě v bodování byl Š. Šafr, druhý A. Kovařík, první A. Starý.

Všichni se vrátili bez vážných zranění. Za to děkujeme našemu doktorovi a masérovi v jedné osobě panu Šafovi, který se o nás staral opravdu pečlivě.

Děkujeme majiteli a personálu Hotelu Dvořák za pěkné ubytování, výbornou kuchyni a příjemnou obsluhu.

Děkujeme městu Chrast, panu starostovi, panu správci za půjčení hřiště.

Děkuji všem trenérům a rodičům za pomoc při zajištění tohoto soustředění. Doufám, se všem líbilo a příští rok vyrazíme znovu.

P.Č.