



Vážení trenérky, vážení trenéři

o víkendu 8. - 9.1 2022 proběhne další sraz Regionálního Sportovního Centra Mládeže, a to pro kategorie U14, U18 a U23.

Prosíme tedy trenéry kategorií U14, U18 a U23 aby vyplnili nebo přeposlali hráčům k vyplnění tento přihlašovací formulář:

https://docs.google.com/forms/d/1SDjY4zI_IYInZKodTSp-CNNDR3DEoyQePkReOhvNAQk/edit

Dozvoľte mně připomenout, že hráči musí splňovat základní kritéria výkonnosti: velká chuť trénovat a učit se novým věcem, rychle pochopit zadání od trenérů, schopnost vstřebat vysokou intenzitu tréninku, zvládat vícefázový trénink, splnit minimálně tři z pěti kondičních testů:

Testovací přehled pro SCM										
Název testu	Charakteristika	Provedení	Obrázek	Hodnocení	Limity					
					U14		U16		U19-U23	
					První/druhá fáze	Třetí fáze útok	První/druhá fáze	Třetí fáze útok	První/druhá fáze	Třetí fáze útok
Sprint 30m	Test rychlosti	Startuje z polovysokého startu. Čas měříte stopkami s přesností na 0,1 sekundy.		Zaznamenejte čas	5,3s	5,15s	5,15s	5s	5s	4,85s
Illinois	Test agility (hbitosti)	Hráč z lehu a na zvukový signál vyběhne od kužle zraňující start a proběhne druhou kolem kužle bez doteku rukou na kužel. Čas je zastaven v momentě, kdy testovaná osoba proběhne kolem		Zaznamenejte čas	17s	16,15s	16,45s	16s	16,30s	15,45s
Skok snožmo	Test explozivní síly dolních končetin	Že stojí mimě kužle s nohou, špičky nohou těsně u odrazové čáry, nohy rovnoběžné. Hráč provede skok daleký odrazem s nožmo (povoleno je podřep).		Vzdálenost měřit v cm, zaznamenaná nejlepší ze tří pokusů. Vzdálenost měřit od zadního okraje stopy dopadu k čáře, odrazu. Odrazová a dopadová plocha má být na stejné úrovni.	190cm	190cm	210cm	210cm	220cm	220cm
Push up test	Test měří silové vytrvalosti schopnosti horních končetin a svalových skupin horní části těla.	Muži by měli používat tzv. vojenský způsob, země se dotýkají pouze ruce v šíři ramen a špičky chodidel, trup je napnutý v jedné rovině, hlava v prodloužení		Zaznamenejte celkový počet správně provedených kliků	20	20	25	25	35	35
Bronco	Test měří aerobní vytrvalost	Každý z hráčů běží v kuse 5x: 2x20m+2x40m+2x60m, s tím, že se vždy vrací na čáru startu. V celku uběhne hráč 1200m (5x240m).		Zaznamenejte čas po uběhnutí 5x běhu (5x240m=1200m)	7min	6min	6min30s	5min30s	6min10s	5min10s

Pokud nejsou hráči schopni tato základní kritéria splnit, není pro ně tento sraz určený, protože to neprospěje ani jim ani ostatním.

Kategorie U16 nebude mít sraz o tomto víkendu z důvodu dodržení maximálního počtu 100 osob na hromadných akcích dle nařízení vlády.

!!!! Každý účastník (i očkovaní) se musí prokázat negativním PCR testem, viz nařízení OLYMP CS MV!!!!:

"Před vstupem je nutné se prokázat RT-PCR vyšetřením na přítomnost viru SARS-CoV-2 s negativním výsledkem, které nesmí být starší než 7 dní nebo dokladem o prodělání onemocnění COVID-19, ze kterého je zřejmé, že od prvního pozitivního testu na přítomnost viru neuplynulo více než 180 dní!!!!"

Vstup rodičů do areálu není možný."



Regionální sraz kategorie U14 (ročníky 2008, 2009) proběhne v sobotu 8.1 2022 na Markétě, sraz v 9h30.

Regionální sraz kategorie U18 (ročníky 2004, 2005) proběhne v neděli 9.1 na Markétě, sraz v 8h30.

Regionální sraz kategorie U23 (ročníky 1999, 2000, 2001, 2002, 2003) v neděli 9.1 na Markétě, sraz v 10h.

V sobotu 8.1 jsou pro kategorii U14 naplánovány 2 tréninkové jednotky. Zároveň bude probíhat konference Klíčových národních témat:

08.01.2022	U14	Čechy-Markéta	Brabec, Ouředník, Vacek, Němeček, Beneš	
Téma-dle metodiky KNT: Komunikace, rozhodování				
9h30	Sraz trenéři	Dřevák Markéta	Sraz a prezence	
9h30-10h	Zahájení trenéři	Dřevák Markéta	Úvodní slovo a zadání úkolu v souvislosti s tématem KNT	
9h30	Sraz U14	Tělocvična Markéta	Sraz+prezence hráčů	
9h30-10h	Zahájení U14	Hřiště Markéta	Úvodní slovo+rozdělení hráčů do týmů	
10h-11h30	Trenéři	Hřiště Markéta	Sledování a hodnocení TJ U14	
10h-11h30	Trénink U14	Hřiště Markéta	TJ U14 č.4	
11h35-12h35	Trenéři	Dřevák Markéta	Vyhodnocení TJ/Klíčových faktorů/Příprava TJ	
12h-13h	Oběd U14	VIP sál Markéta	Oběd a odpočinek	
12h40-13h30	Oběd trenéři	VIP sál Markéta	Oběd/diskuze/Příprava TJ	
13h35-14h05	Konference KNT	Dřevák Markéta	Prezentace tématu dne-Komunikace a rozhodování	
14h05-14h20	Příprava TJ	Hřiště Markéta	Příprava TJ U14	
14h-14h20	Rozcvička U14	Hřiště Markéta	Activate U15	
14h20-15h40	Trenéři	Hřiště Markéta	Vedení tréninkové jednotky	
14h20-15h40	Trénink U14	Hřiště Markéta	TJ dle trenérů U14	
15h45-16h30	Konference KNT	Dřevák Markéta	Shrnutí a společná diskuze	

V neděli 9.1 jsou pro kategorie U18 a U23 naplánovány 2 tréninkové jednotky:

09.01.2022	U18+U23	Čechy-Markéta	Brabec,	
Téma-dle metodiky KNT: Komunikace, rozhodování				
8h30-9h	Sraz U18	Tělocvična Markéta	Úvodní slovo+prezence hráčů	
9h-10h30	Trénink U18	Hřiště Markéta	TJ dle KNT	
10h-10h30	Sraz U23	Tělocvična Markéta	Úvodní slovo+prezence hráčů	
10h30-12h	Trénink U23	Hřiště Markéta	TJ dle KNT	
11h-12h	Oběd U18	VIP sál Markéta	Oběd a odpočinek	
12h-13h	Oběd U23	VIP sál Markéta	Oběd a odpočinek	
12h-13h	Schůze U18	Tělocvična Markéta	Prezentace herního plánu, teorie, video	
13h-14h	Schůze U23	Tělocvična Markéta	Prezentace herního plánu, teorie, video	
13h30-15h	Trénink U18	Hřiště Markéta	TJ dle KNT	
15h-16h30	Trénink U23	Hřiště Markéta	TJ dle KNT	

Trenéři se mohou se mohou přihlásit na školení trenérů **KNT-Komunikace a rozhodování** na tomto odkazu:

<https://docs.google.com/forms/d/1mx--tVPDom3hQTB5pic9roAWSgnio0gZnHD9x5R85HA/edit>

Hráči si s sebou musí vzít oblečení pro trénink na venkovním hřišti-umělé trávy a peníze na oběd, cena 150,-Kč.

Pro další informace jsem k dispozici.

Roman Šuster