

HODNOCENÍ SOUSTŘEDĚNÍ REPREZENTACE ČR - XV "A" NYMBURK 7.- 8.12. 2019

Místo konání: Sportovní středisko Nymburk

RT:

Pavel Pala
Miroslav Němeček
Marek Pluhař
Michal Šaroch

Počet pozvaných hráčů: 47

Počet zúčastněných hráčů: 12

Téma soustředění:

Jelikož mezi posledním zápasem reprezentace na podzim a prvním jarním zápasem je velice dlouhá (5 měsíců) pauza. Uznali jsme za vhodné, že by se hráči měli v mezidobí sejit jednak, abychom s nimi udrželi kontakt, a jednak abychom měli šanci posoudit v jaké se nachází fyzické kondici,

K posouzení jejich fyzické kondice nám měl sloužit jednoduchý yoyo-test.

Dalším cílem soustředění bylo dát hráčům podklady pro jejich individuální přípravu v zimním období. Za tímto účelem byl na soustředění pozván Marek Pluhař, který měl výše zmíněný bod zajistit. Hráčům měly být poskytnuty jak praktické ukázky, tak i teorie v rámci fyzické přípravy a prevence zranění.

Na soustředění jsme se také měli věnovat nácvikům herních situací. Mělo se jednat spíše o připomenutí kombinací a to v lehkém tempu.

Průběh:

Jak již bylo uvedeno, na soustředění se dostavilo pouze 12 hráčů ze 47 pozvaných.

Proto byl i program soustředění poněkud poupraven.

Původní plán soustředění přikládám společně se seznamem hráčů.

Pátek -

Sraz hráčů byl v 19.00. Následovala společná večeře.

Sobota -

7.30 - snídaně

9.00 - 10.30 - tréninková jednotka na venkovním hřišti - nácvik překonání obrany v přečíslení

12.00 - oběd

13.30 - původně plánovaný odpolední trénink byl zrušen

13.45 - společné sledování zápasu Champions cupu

13.00 -15.00 - byla k dispozici posilovna, kterou několik hráčů využilo

17.00 - 19.00 - původně plánovaný workshop Marka Pluhaře byl přesunut z neděle na sobotu

- hráčům byl prakticky předveden program na prevenci zranění a ukázky z plánu posilování, který budou každý individuálně realizovat během zimního období

19.00 - večeře + ukončení soustředění

Závěr:

- Soustředění se dá hodnotit jako velké zklamání a deziluze. Jsem přesvědčen, že takováto soustředění jsou potřeba. Termín byl zvolen záměrně tak, aby byl vzdálen od konce ligové soutěže a hráči tak měli možnost se uzdravit a odpočinout si. Zároveň bylo soustředění situováno před zimní období, které je nejvíce kritické co se týče fyzické přípravy hráčů.
- Jednoznačně velkou otázkou a negativem je přístup hráčů.. Myslím, že u hráčů došlo po víceméně lehkých výhrách proti Maďarsku a Lucemburku k jistému uspokojení. Chceme-li však postoupit a konkurovat týmům ve vyšší výkonnostní skupině, budeme muset náš postoj přehodnotit.
- Je tedy na zvazeni co udelat pro to aby se podobnych soustredeni ucastnilo vice hracu. Jelikoz tato soustredeni potrebna jsou.

Miroslav Nemecek

Trener reprezentace senioru

16.12.2019