

## 2. Soustředění TSM při VČTOS 2012

2. soustředění Tréninkového střediska mládeže ČTS při VčOTŠ se konalo v Hradci Králové ve dnech 11.-13.8. 2012. Pod vedením šéftrenéra TSM Mgr. Ondřeje Dohnala a pražského trenéra Miroslava Malého se ho zúčastnilo sedm předních východočeských hráčů ve svých kategoriích: Adéla Josefová, Kristýna Fiedlerová, Markéta Holmanová, Kevin Kaiser, Daniel Rabas, Filip Kolář a Martin Blažek.

Každý den bylo odtrénováno 9 hodin na 3 kurtech, uděláno 6 hodin kondice a 2 hodiny regenerace v lázních. V Městských Lázních děti především plavaly a využily vířivku a páru. Celodenní stravování probíhalo v areálu TC DTJ Hradec Králové u pana Polanského. Ubytování bylo zajištěno v osvědčeném komplexu v Městských Lázních a ke kondici bylo využíváno sousedního areálu Sokola. Náplň tréninku byla následující: První den byl zaměřen především na odhad míče, správný bod trefení a cvičení na úderovou jistotu. Od druhého dne se vždy dopoledne trénovaly modelové situace a taktické varianty na zakončení míče, odpoledne se věnovalo sparringům. V rámci kondiční přípravy se 1. den běhala na oválu pyramida s pravidelným opakováním- 60 m, 100m, 200m, 400m, a skákání do písku, druhý den se věnoval pohybovým hrám a třetí den byl zaměřen na posílení vytrvalosti.

Při závěrečném vyhodnocení bylo konstatováno průběžné zlepšení v technice a řešení modelových situací, shledány rezervy v kondiční přípravě a hráčům bylo doporučeno věnovat větší pozornost fyzické přípravě i na klubové úrovni.



**„Tato akce byla finančně podpořena Pardubickým krajem“**