

3. soustředění TSM při VčOTS

Ve dnech 29. - 31. 8. 2011 se uskutečnilo 3.soustředění TSM při VčOTS na kurtech LTC HK. Zahájení tenisového soustředění bylo v 9 hodin u penzionu U Mlejna. Poté následovalo ubytování a přesun do areálu LTC HK, kde byla zahájena 30 minutovou kondiční příprava. Po kondiční přípravě byli hráči rozděleni na 4 dvorce a odstartovali 2 a půl hodinový tenisový program. Tenisové soustředění bylo zaměřeno na herní a zápasové situace, kterému odpovídal i celkový třídní program. Program se skládal z herních přípravných cvičení pro zápasy dvouher a čtyřher. Stěžejním úkolem tohoto soustředění bylo sehrání co největšího počtu zápasů a to i ve zkrácené formě na jeden set s častými obměnami hráčů a zároveň do tohoto herního programu vstoupili i starší hráči s vyšší výkonností viz. Ducháč a Pokorný atd. Odpolední program byl zahajován kolektivními hrami (fotbal, frisbee, ...). Vlastní tenisová jednotka začínala cca ve 14 hodin a trvala do 16:30 hodin a navazovala na dopolední program. Po skončení byla provedena analýza všech dosavadních odehraných zápasů s hráči a trenéry, poté proběhla krátká kondice a na závěr uvolňovací cvičení. Závěrečný den opět začínal budíčkem v 8:00. V 9:00 snídaně, po snídani cca 30 minutové rozběhání včetně ukázky kompletní atletické abecedy. V 10:00 pokračování v tréninku a dohrávek zápasů do tabulky. Na závěr soustředění bylo odehráno několik čtyřher, do kterých se přímo zapojili i trenéři.

Během tří dnů hráči odehráli velké množství zkrácených zápasů v různých variantách. Soustředění zcela určitě splnilo účel v této části sezóny, hráči sbírali především herní a zápasové zkušenosti a měli prostor k nácviku řešení nových taktických vedení zápasů. Jako trenéři se zúčastnili Petr Šanovec a Michal Brunclík. Hráči Ducháč Jan a Pokorný Jaroslav byli přizváni na sparingy s hráči TSM. Účastníci: Janko, Fiedlerová, Josefová, Váša, Pustějovský, Rabas, Pražák, Heřmanová, Janoušek, Rous.



Realizováno za finanční podpory Královéhradeckého kraje