

September 2022 - Herné sústredenie pred ME. 12 hráčov pozvaných, prítomní: Ajo, Viktor, Pali, Samo, Ela, Emma, Kvetka, Charlotte, Evka, Vaness
Cieľ - dostať sa do herného tempa - intenzita úderov i pohybu (v rýchlosti)

	4.9.	5.9.	6.9.	7.9.		
	Nedeľa	Pondelok	Utorok	Streda		
Ráno	Rozbeh námestie	Pašeráci a policajti (6/4), žonglovanie / návčik nastrelovania (na tubu)	Búchanie po.. :) + prebehy vo dvojiciach s košíkom	Švihadlo, Vybíjaná		
Dopoludnia	Rozohranie, dvojhrové cvičenia - útok aj keď je menej času	Dvojhrový útok a obrana v trojici.	Štvorhry zohrávanie, cvičenia, zápasy	4hrové cvičenia, zápasy (aj dvojhry)		
Popoludní	Útok vo dvojhre aj keď je menej času, pokračovanie z rána	Zápasy dvojhra	Mixy cvičenia, zápasy, zohrávanie			
	9.30-11.30	10.00-12.00	9.30-11.30	9.30-12.00		
	15.30-17.30	15.30-17.30	16.00-18.00			

		4.9. nedeľa				
9:30	11:30	Rozohranie, dvojhrové cvičenia - útok aj keď je menej času				
120						
cas (min)	začiatok	cvicenie	detail			
10	9:30	úvod do sústredenia				
10	9:40	Rozcvička riadená				
10	9:50	strielanie košíka na terč	tréning nastreľovania na multi			
25	10:00	Rozohrávka riadená - dvojhrová	po 1' - bez prestávok			
15	10:25	polomulti	bloky na strede-- 1 strana kedykoľvek lift ktorykoľvek roh, smeč čiara, obrana čiara, sklep.	striedať po 3'	každý 2x	
15	10:40		1. progresia - po lifte smeč čiara/slice krížom/ zadržaný drop, obrana krátka, follow up		každý 2x	
20	10:55		2. progresia - po lifte smeč čiara/slice krížom/ zadržaný drop, PRO		každý 1x	
15	11:15	zápasy - kráľ a kráľovna	3 bonusové body za bod získaný za útok alebo follow up	víťazi sa posúvajú na jednu stranu, porazení na opačnú	2,5 min/kolo, 4 kolá	
	11:30	koniec				
15:30	17:30	Útok vo dvojhre aj keď je menej času, pokračovanie z rána				
120						
cas (min)	začiatok	cvicenie	detail			
10	15:30	Mamuti a lovci				
15	15:40	Rozcvička riadená, dynamický strečing				
10	15:55	prebehy - rýchly štart na košík	1) zozadu dopredu 2) spredu dozadu			
15	16:05	Rozohrávka riadená	krátke podania na minútu zaradiť			
10	16:20	polomulti z rána zopakovať	bloky na strede-- 1 strana kedykoľvek lift ktorykoľvek roh, smeč čiara, obrana čiara, sklep.	striedať po 3'	každý 1x	
15	16:30	1. progresia	Krátke podanie - aktívny lift do oboch rohov - útok po čiare - blok - follow up a sklep alebo z krátkeho príjmu zavčasu zahraný krat'as - dohrať na sieti, snaha sklepnúť. príjem ale hrať viac dozadu	striedať po 3'	každý 2x	
10	16:45	2. progresia	Pridať v útoku slice krížom alebo zadržaný drop - z toho krátka obrana po čiare - follow up	striedať po 3'	každý 1x	
20	16:55	Kráľ a kráľovná	3 bonusové body (5 pre vybraných hráčov) za bod získaný za útok alebo follow up	víťazi sa posúvajú na jednu stranu, porazení na opačnú	2,5 min/kolo, 6 kolá	
15	17:15	Multi s trénerom, 4ia hráči v skupine	udržať útok aj v dlhej výmene. dozadu len vysoké a na prvú čiara, ostatné neutrálne	2ja zbierajú	1min/kolo, každý 2x	
	17:30	koniec				

5.9. pondelok					
10:00	12:00	Dvojhrový útok a obrana v trojici.			
120					
cas (min)	začiatok	cvicenie	detail		
15	10:00	riadená rozcvička		Trojica	Dvojica
15	10:15	samostatná rozohrávka, dvojhrová, pripravíť sa na útok, obrana	prípadne do toho vstúpiť		
10	10:30	nácvik nastrelovanie z ruky	4x10 košíkov každý, na 4 rôzne rohy, 2x zhora vedieť sii vyhodíť košík aby sa im nevrteľ		
20	10:40	1 na 2 útok dvojhra	plný útok (aj útočný klír), nahrávači každý svoju polovicu (NIE 4hrové krytie kurtu)	3x 90"/30" každý	nahrávač v obrane nesmie krátku, len blok 2x 90"/30", 3.pauza, druhý 2x90/30, 3.pauza, jeden 90/30, druhý 90/30, pauza(spolu 3x každý)
20	11:00	1 na 2 obrana dvojhra	2ja útočiaci nahrávači stoja za sebou (ako 4hra). môžu sa pretočiť. Zadný nahrávač ma za cieľ hráča rozbiť. Predný podržať dobrou krátkou, nie položiť za každú cenu. Slabší hráči bez útočného klíru.	2 x 2'/30" každý	hráč v obrane už môže krátku (útočiaci je len na polovičke) 2x 2'/30" na každej polovičke (spolu 3x každý)
20	11:20	Zápasy 1 na 2, na čas	Nahrávači každý svoja polovica. Možné sťaženie - nahrávači sa točia ako vo 4hre (útok/obrana)	5min/ hráč	4', 4', 3', 3'
10	11:40	Podanie - príjem 2hra, vo dvojici	Aktívny príjem, či už z dlhého alebo krátkeho podania. Tým výmena končí	po 10 košíkoch sa striedať - L/P strana	
10	11:50	Rezerva			
	12:00	Koniec tréningu			
15:30	17:30	Zápasy dvojhra			
125					
cas (min)	začiatok	cvicenie	detail		
15	15:30	Kohútí zápas (zhadzovanie sa na 1 nohe) - turnaj	princíp kráľ a kráľovná. celé kolo len na 1 nohe, až potom môže vymeniť	60s/kolo	
15	15:45	riadená rozcvička			
15	16:00	riadená rozohrávka, dvojhrová			
70	16:15	zápasy dvojhry	Ajo 3hra	15min / kolo	
10	17:25	podanie a príjem 4hra			
	17:35	koniec			
	17:35	strečing			

		6.9. utorok						
9:30	11:30	Štvorhry zohrávanie, cvičenia, zápasy						
120								
cas (min)	začiatok	cvicenie	detail					
	9:30		vybíjaná / mamuty a lovci pred tréningom					
10	9:30	Rozcvička individuálna						
20	9:40	Rozohrávka 4hrová, riadená	podanie príjem na záver					
15	10:00	2/2 obrana a prechod do útoku aktívna obrana - razancia používať	do jedného rohu max 1krát, boj o sieť. snaha o prechod do útoku (zvážiť max 2x vysoká obrana) prehratý pár začína dlhým podaním.	2x 6 minúty (v jednom opakovaní podáva vždy len jeden hráč z každej dvojice)				
70	10:15	Zápasy 4hry		4 kolá po 15 min				
5	11:25	Rezerva						
	11:30	koniec tréningu strečing, zhodnotenie tréningu						
16:00	18:00	Mixy cvičenia, zápasy, zohrávanie						
120								
cas (min)	začiatok	cvicenie	detail					
15	16:00	Vybíjaná						
15	16:15	rozcvička individuálna						
15	16:30	rozohrávka individuálna, 4hrová	pozorovať, čo z doobedia si zapamätali					
15	16:45	nahadzovanie na sieti - tlačiť sa proti košom na celú šírku		4x15 košíkov každý				
	17:00	Ajo Kvetka nastrelovanie mix - Maroš	20' Ajo Kvetka, 20' Emma, Ela					
50	17:00	4hry / mix pre ostatných 8	pod dohľadom LK	4 kolá po 10 min				
10	17:50	rezerva	zápas LK + Emma - Ajo + Kvetka					
	18:00	Koniec tréningu						

		7.9. streda	
9:30	12:00	4hrové cvičenia, zápasy (aj dvojhry)	
155			
<i>čas (min)</i>	<i>začiatok</i>	<i>cvičenie</i>	<i>detail</i>
10	9:30	naháňačka vo dvojici	
25	9:40	riadená rozohrávka, turnajová	
	10:05	Maroš - nastrelovanie Kvetka, Ela	2x20 min
50	10:05	nahadzovanie / nastrelovanie hráči na 4hru	
70	10:55	zápasy 2hra, 4hra	4 kolá po 15 min
	12:05	KONIEC	