

Október 2022**Cieľ - používanie natrénovaných úderov v hre + rozvíjanie taktických schopností (kedy a prečo použiť ktorú možnosť)**

	26.10.	27.10.	28.10.	29.10.		
	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota		
Ráno	XXX	švihadlo, podanie/prijem 4hra staticky	žonglovanie	rozbehanie		
Dopoludnia	Úvod, 4hry obrana/útok	4hry útok obrana, boj o útok	správna príprava na úder (klamané údery)	zápasy		
Popoludní	4hry obrana/útok, prechod do útoku	Klamlivé údery zo zadnej časti - zopakovanie, zapojenie	využitie klamaných úderov v hre a v zápasoch			
Dopoludnia	14:30 - 16:00	10:00 - 12:00	10:00 - 12:00	9.30-12.00		
Popoludní	18:00 - 19:30	17:00 - 19:00	16:00 - 18:00			

		26.10. Streda	
14:30	16:00	4hry - útok / obrana, zápasy	
95			
cas (min)	začiatok	cvicenie	detail
10	14:30	úvod do sústredenia	
10	14:40	naháňačka vo 2iciach	oslobodenie za 3 angl, 3 sklápačky
15	14:50	4hrová rozohrávka, individuálne	dôraz na umiestňovanie útok i obrana
5	15:05	narážanie na stred dvojice na T s rotáciou	
30	15:10	obrana 2na2, 3min int.	vykrývanie kurtu, umiestňovanie obrany, max 2krát do toho istého rohu. dôraz na blok po čiare v poslednom kole
25	15:40	zápasy 4hra, 3x6 minút, od 14/14	miešanie dvojíc po každom kole
	16:05	Koniec tréningu, strečing	strečing, rýchle zhodnotenie
18:00	19:30	4hry - nácvik obrany, technika prechod do útoku	
90			
cas (min)	začiatok	cvicenie	detail
10	18:00	Mamuti a lovci	
10	18:10	Rozcvička riadená, dynamický strečing	
10	18:20	Rozohrávka riadená	štvorhrová - zaradiť podania na minútu
15	18:30	vysoká obrana technika - LIFT - postoj, švih, lakeť vpredu	z ruky od siete 4x12 každý, spodné nahodenie progresia individuálne (komu ako pôjde) - prudšie nahazdovanie zospodu
10	18:45	detto, ale DRAJV	3x12 každý
20	18:55	2na2 útok / obrana - boj o sieť	5 min int, 3x celkovo, premiešať dvojice
15	19:15	zápasy 4hra	2x6minút. LEN krátke podanie
	19:30	Koniec tréningu, strečing	strečing, rýchle zhodnotenie

		27.10. štvrtok	
10:00	12:00	4hry útok obrana, boj o útok	
120			
cas (min)	začiatok	cvicenie	detail
15	10:00	kamieň papier nožnice + naháňačka	kráľ a kráľovná, na 2 víťazné / kolo
15	10:15	4hrová rozohrávka, samostatná	stredné rozohrávky pripomenúť
10	10:30	multi z ruky, 4x12 spoza siete - vysoká obrana 3x12 každý drajvová obrana	dôraz na uvoľnenú ruku+zápästie, lakeť pred sebou, krátky švih pozor na krytie sa nahrávača spoza siete!!
15	10:40	3 x 2 min každý, sklep, obrana	dôraz na uvoľnenú ruku, lakeť pred sebou, švih
5	10:55	rotácia na T vpredu na celú šírku, 2na2	4hrovo - proti košíku sa tlačím
20	11:00	3 x 5 min, súboj o útok	úder, ale následne pohyb s pokrytím siete
35	11:20	zápasy 4hra, povinne krátke podanie a príjem zhora	4x8 min, miešanie dvojíc,
5	11:55	Rezerva	
	12:00	Koniec tréningu, strečing	strečing, rýchle zhodnotenie
17:00	19:00	Klamlivé údery zo zadnej časti - zopakovanie, zapojenie	
120			
cas (min)	začiatok	cvicenie	detail
15	17:00	pašeráci	hviezdice v rámci rozcvičenia
25	17:15	riadená rozohrávka, dôraz na klamlivé	každý úder po minúte
50	17:40	zápas o zlatky na skrátene ihrisko - klamlivé údery zo zadnej časti kurtu.	hráč zadná a stredná časť kurtu, nahrávač predná a stredná časť kurtu. 5x4 min, potom zmena hráč a nahrávač. N po prvom bloku H musí opäť lift.
20	18:30	zápasy s bonusom 2hra. len dlhé podanie	klamlivý + prvý follow up za tri body.
10	18:50	rezerva	
	19:00	Koniec tréningu, strečing	strečing, rýchle zhodnotenie

		28.10. piatok			
10:00	12:00	klamané údery, zadná časť kurtu			
115					
cas (min)	začiatok	cvicenie	detail		
10	10:00	vybíjaná			
10	10:10	Rozcvička			
15	10:20	Rozohrávka 2hrová, riadená			
20	10:35	dlhé podanie, príjem kamkoľvek z rovnakého náprahu a postavenia	podávajúci hráč sa snaží dotknúť košíka, má na to len 1 krok/skok, na body	4 na kurte zápas družstiev, rátajú si body po dvojiciach	
5	10:55	zápas opačná ruka			
25	11:00	zápas box na celú šírku, bez full smeču	2 body za bod po mojej aktivite, rovnaká príprava na úder	kráľ, kráľovná, 4 len na polke box	
15	11:25	2 x 3 min na nejaký klamaný úder, podľa vlastného výberu			
10	11:40	krátke podanie			
5	11:50	Rezerva			
	11:55	Koniec tréningu, strečing	strečing, rýchle zhodnotenie		
16:30	18:00	využitie klamaných úderov v zápasoch			
95					
cas (min)	začiatok	cvicenie	detail		
10	16:30	kameň, papier, nožnice			
15	16:40	rozohrávka individuálna, zápasová			
10	16:55	zápas box na celú šírku, bez full smeču	rovnaký náprah, klamané údery, follow up		
20	17:05	zápasy, 4 dvojhy + 1 štvorhra	dvojhra - body len po použití klamaného úderu +1 štvorhra - len krátke podanie, príjem s raketou zhora	5x8 min	
20	17:25	zápasy, 4 dvojhy + 1 štvorhra	dvojhra - za úspešný klamaný úder +1 sú 3 bonusové body, inak 1 bod štvorhra - len krátke podanie, príjem s raketou zhora		
20	17:45	zápasy, 4 dvojhy + 1 štvorhra	dvojhra, štvorhra bez obmedzení		
	18:05	Koniec tréningu, strečing	strečing, rýchle zhodnotenie		

		29.10. Sobota		
9:30	12:00	herný tréning		
140				
čas (min)	začiatok	cvičenie	detail	
15	9:30	papier - kameň - nožnice naháňačka		
15	9:45	individuálna rozohrávka, turnajová, 2hra, 4hra	pripomenúť podanie 2hra, P-P 4hra, stredné, umiestňovanie	
10	10:00	2 x 3 min na nejaký klamaný úder, podľa vlastného výberu		
20	10:10	dlhé podanie, príjem kamkoľvek z rovnakého náprahu a postavenia - dôraz na rovnakú prípravu úderu + klamlivý úder	podávajúci hráč sa snaží vrátiť košík na druhú stranu, na body 3x6 min	4 sa striedajú na poslednom kurte (zápas družstiev), rátajú si body po dvojiciach
70	10:30	zápasy 2hra, 4hra	4 kolá po 15 min	
10	11:40	zápas opačnou rukou al. rotácia vpredu na 3/4 šírky	podľa aktuálnej nálady hráčov :)	
10	11:50	dôsledný strečing		
	12:00	KONIEC, zhodnotenie sústredenia		