

December 2022 - Pred MSR U17, veľa odhlášok aj skrz choroby.

12+6 hráčov pozvaných, prítomní:

Matyáš Šulek, Lukáš Výboch, Samuel Fodor, Aleš Koščák,

Charlotte Hálová, Ella Eliášková

Ciel: Klamlivé údery v prednej časti kurtu - technika (ako?) + úvod do taktiky (kedy?).

		8.12.	9.12.	10.12.		
	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota		
Ráno	XXX	XXX	prebehy v dvojiciach s pinkaním			
Dopoludnia		klamlivý B krafas po čiare	B križny krafas. F lift/krátky klamlivý	prenesenie natrénovaného do hry		
Popoludní		klamlivý B lift + prepojenie s krátkym	F lift a krafas klamlivý, zápasy			
Dopoludnia		14:30 - 16:15	10:00 - 12:00	9.30-12.00		
Popoludní		18:00 - 19:30	17:00 - 19:00			

		8.12. štvrtok	
14:30	16:15	klamlivý B kraťas po čiare	
107			
cas (min)	začiatok	cvicenie	detail
15	14:30	lovci a mamuti	rozdiel "kde je" vs. "kde bude"
5	14:45	rozhrávka ind.	
10	14:50	rozohrávka riadená	po minúte. 1xdrop - 2x smeč - 3x kraťas na záver :)
10	15:00	úvod do klamlivých vpredú	Aké klamlivé údery v prednej časti poznáte? Ukážte cez silent coaching Princípy prevedenia
15	15:10	nahadzovanie z ruky - naznačím lift, zahrám kraťas	4x15k každý
5	15:25	mini zápas na 1/2	1k - nahrávač sa snaží chytiť klamlivý úder (kraťas, lift) chytiť do ruky
7	15:30	zápas na 1/2 s použitím klamlivého vpredú	po krátkom krížom (na 1/2), MUSÍ hráč zahrať krátky po čiare a vytvoriť tým súperovi príležitosť
10	15:37	návrat k nahadzovaniu z ruky	
10	15:47	úvod do klamlivého liftu	
10	15:57	zápas na celom, s obmedzením	bod len pri použití klamlivý vpredú+1 podanie vždy do B strany súperu a krátke!
10	16:07	zápas na celom, bez obmedzení	
	16:17	Rezerva	
	16:17	Koniec tréningu	
		strečing	
18:00	19:30	klamlivý B lift + prepojenie s krátkym	
100			
cas (min)	začiatok	cvicenie	detail
10	18:00	sliepka a kuriatko	
15	18:10	riadená rozohrávka, dôraz na klamlivé	aj zo zadnej časti kurtu. každý úder po minúte
10	18:25	zopakovanie klamlivý krátky, nahadzovanie z ruky	2x15 každý
15	18:35	nahadzovanie z ruky - naznačím krátky, zahrám lift	klúčové body zopakovať - totožná príprava, hrám čo najvyššie pri sieti, voľné držanie rakety 4x15k každý
12	18:50	prepojenie lift/kraťas klamlivý, z ruky	3x15 každý
5	19:02	mini zápas na 1/2	nahrávač sa snaží chytiť klamlivý úder rukou. 2min každý
15	19:07	zápas s obmedzením, na celom	len pri použití klamlivý (predná aj zadná časť) + prvý follow up zvážiť krátke podanie do B strany prijímajúceho pri danom skóre
8	19:22	zápas bez obmedzení	
10	19:30	rezerva	
	19:40	koniec	rýchly strečing a presun na večeru

9.12. piatok			
10:00	12:00	B krížny kraťas. F líft/krátky klamlivý	
120			
cas (min)	začiatok	cvicenie	detail
10	10:00	kameň, papier, nožnice	
10	10:10	Rozohrávka indi	
10	10:20	zopakovanie B líft + kraťas klamlivý	2x15 každý
20	10:30	B krížny kraťas - nahadzovanie ručne	4x15 každý
10	10:50	Dlhé podanie - drop I do B - klamlivý úder (1z3/4), dohrám výmenu [1]	2x4 min každý
30	11:00	Opakovanie posledného cvičenia	4x7 každý
	11:30		
	11:30		
	11:30		
20	11:30	zápas s obmedzením na celom	bod len po použití klamlivý vpredu/vzadu + 1 follow up
10	11:50	Rezerva	
	12:00	koniec tréningu	strečing, zhodnotenie
17:00	19:00	F líft a kraťas klamlivý, zápasy	
110			
cas (min)	začiatok	cvicenie	detail
10	17:00	sliedka a kuriatka	
10	17:10	rozohrávka individuálna,	dôraz na klamlivé
10	17:20	zopakovanie B líft/kraťas/kr.krížom	2x15 každý. kraťas s podseknutím si vyskúšať
15	17:30	F líft klamlivý, nahodený ručne	4x15 každý
15	17:45	F kraťas klamlivý, ručne nahodený	4x15 každý
10	18:00	spojenie oboch, ručne nahodené	2x15 každý
10	18:10	Dlhé podanie - drop I do F - klamlivý úder (1z3), dohrám výmenu	2x4 min každý, bez kraťasu krížom
10	18:20	2hra s obmedzením na celom	bod len po použití klamlivý vpredu/vzadu + 1 follow up
20	18:30	zápasy, 2hry bez obmedzení	4hru chceli dievčatá
10	18:50	rezerva	
	19:00		
	19:00	koniec, zhodnotenie tréningu, strečing	

		10.12. Sobota			
9:30	12:00	prenesenie natrénovaného do hry			
137					
Čas (min)	Štart	cvičenie	detail		
10	9:30	Zonglovanie			
15	9:40	individuálna rozohrávka, turnajová, 2hra, 4hra	pripomenúť podanie 2hra, P-P 4hra, stredné, umiestňovanie		
15	9:55	opakovanie F/B, všetky 4 rohy, nahadzovanie z ruky (zo stredu)	3x20k každý		
10	10:10	Dlhé podanie, drop kamkoľvek, klamlivý vpredu kamkoľvek, dohrať výmenu do konca (PRO)	2x4 min každý		
65	10:20	zápasy 2hra, 4hra	4 kolá po 15 min - 3 plánované, jedno extra podľa nich začiatok od 10/10	hráčov sa opýtať s kým / proti komu si chcú zahrať	
7	11:25	zápas na ihrisko v strede, spodné údery	podľa aktuálnej nálady hráčov :)		
15	11:32	rezerva			
10	11:47	dôsledný strečing			
	11:57	KONIEC			

[1] klamlivý lift, kraťas, lift krížom, kraťas krížom