

**Závěrečná zpráva Házenkářských nadějí chlapců ÚKSH
pro období 2013 – 2014**

Seznam pozvaných hráčů:

	JMÉNO HRÁČE	KLUB	HRÁČSKÁ FUNKCE
1	Blecha Martin	Baník Most	LEVÁ SPOJKA, PRAVÁ SPOJKA
2	Grobl Tomáš	Baník Most	PIVOT
3	Holub Jiří	Baník Most	LEVÉ KŘÍDLO
4	Karlovec David	HK ASA LOVOSICE	STŘEDNÍ SPOJKA, LEVÁ SPOJKA
5	Lacina Ondřej	Lokomotiva Louny	LEVÉ KŘÍDLO
6	Mareš Dominik	HK ASA LOVOSICE	PRAVÉ KŘÍDLO
7	Pacalaj Josef	Baník Most	LEVÁ SPOJKA, PIVOT
8	Poráč Ondřej	Lokomotiva Louny	PIVOT
9	Prokop Martin	Lokomotiva Louny	SPOJKA
10	Richter Jan	Baník Most	STŘEDNÍ SPOJKA, LEVÁ SPOJKA
11	Rychatřík Lukáš	Lokomotiva Louny	PRAVÉ KŘÍDLO
12	Smetánka Daniel	Baník Most	PRAVÉ KŘÍDLO, PRAVÁ SPOJKA
13	Urban David	Lokomotiva Louny	PIVOT
14	Vodička Václav	Baník Most	BRANKÁŘ
15	Zmatlík Tomáš	Lokomotiva Louny	BRANKÁŘ
16	Hála Tomáš	HSK Tygři ÚL	STŘEDNÍ SPOJKA, LEVÉ KŘÍDLO
17	Bauch Martin	HSK Tygři ÚL	PRAVÁ SPOJKA, PIVOT
18	Pacholík Jirka	HSK Tygři ÚL	BRANKÁŘ
19			

Plán přípravy HN:

V sezóně 2013/2014 proběhly 3 tréninkové kempy házenkářských nadějí ústeckého kraje. Kempu se zúčastnilo 16 hráčů ze 4 házenkářských klubů ústeckého kraje. Náplní tréninkových kempů bylo:

- testování pohybových schopností
- herní příprava
- kompenzační cvičení a protahování
- přátelská utkání

Prosinec 2013

15. – *neděle* – Výběrový minikemp házenkářských nadějí chlapců ÚKSH v ÚL.

Tréninková jednotka 9:30 – 11:30 – TESTOVÁNÍ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ

Tréninková jednotka 14:00 – 16:00 – HERNÍ TRÉNINK zaměřený na míčovou techniku, hra 1:1 a rychlý útok 2:2 a přechod do RÚ
2. vlny

Leden 2014

12. leden 2014 Minikemp házenkářských nadějí chlapců ÚKSH v Ústí n.L.

Tréninková jednotka 9:30 – 11:00 modelový herní trénink bundesligového družstva FUCHSE BERLÍN

Tréninková jednotka 14:00 – 16:00 přátelské utkání s družstvem staršího dorostu TYGŘI ÚSTÍ NAD LABEM

28. leden 2014 – přátelské utkání proti družstvu mladšího dorostu HK ASA Lovosice – přípravný turnaj

Únor

30.1. – 2.2. (čtvrtek až neděle) **Kemp házenkářských nadějí – Nymburk**

Na kemp házenkářských nadějí do Nymburka jsem vybrala 9 hráčů (karty hráčů v příloze). Nakonec bylo pozváno 6 hráčů.

Náplní kempu bylo opět testování pohybových schopností. Tréninky zaměřené na koordinaci, míčovou techniku. A herní tréninky, kdy byli hráči rozděleni do skupin podle hráčských funkcí. Druhý den byli hráči rozděleni do 5 družstev a sehráli turnaj. Každý hráč byl trenéry oznámkován a postupně rozřazen do 6 týmů A1-C2. Poslední den se hrála 3 utkání C1:C2 (hráči, kteří se umístili v poslední skupině), B1:B2 a A1:A2, což byla skupina hráčů, ze kterých by v budoucnu měl vzniknout tým reprezentantů do 17 let.

Z výběru ústeckého kraje se žádný hráč nedostal do elitní skupiny. Hráči Poráč, Karlovec, Prokop, Richter se dostali do týmů B a Lacina s Vodičkou skončili v týmu C.

HODNOCENÍ KEMPU

První kemp výběru ústeckého kraje proběhl bez problémů a zúčastnilo se ho 15 hráčů. Dalších 2 tréninkových kempů se bohužel zúčastnilo pouze 10 hráčů a posledního přátelského utkání v Lovosicích přijeli pouze hráči vybraní do Nymburka.

a) Hodnocení obecných pohybových schopností

Většina hráčů má problém s koordinací, především vyšší hráči, jako Martin Prokop. V kondičních testech se většina hráčů umístila hůře než na 40. místě z 56. Srovnání s hráči z jiných oddílů snesl pouze Jan Richter, který se umístil na 13. pozici a David Karlovec, který skončil 25. Míčová technika a atletická příprava asi není pravidelnou náplní tréninkových jednotek. Skloubit gymnastická cvičení s herní činností byl problém pro většinu hráčů.

b) Hodnocení herních dovedností

Je vidět rozdíl mezi hráči zařazenými do SCM. Ať jakkoliv kritizujeme organizaci práce s talenty, hráči SCM jsou připraveni mnohem komplexněji a převyšují hráče z týmů, které trénují jen 3x za týden. Rozdíl je nejen v provádění herních činností jednotlivce, ale i v herních systémech a především ve fázi rozhodování. Určitě nečekám, že tým, který nemá možnost trénovat více než 3x týdně bude mít stejnou úroveň jako tým který má větší hráčskou základnu a lepší tréninkové možnosti. Ale je potřeba sladit náplň tréninkových jednotek v celé České Republice a zaměřit se na všechny oblasti sportovní přípravy. Už jen jako prevence před zraněním.

c) Obecná doporučení pro trénink

OBECNÉ POHYBOVÉ SCHOPNOSTI:

- minimálně 1x týdně zařazovat koordinační a zpevňovací cvičení. Dbát na důkladné protažení po tréninku. Trenér by měl ukončit trénink o 10 minut dříve a protahovací cvičení dělat společně s hráči. Pokud začneme od malých dětí, ve starších kategoriích budou hráči schopni protáhnout se samostatně.

DOPORUČUJI 207 cvičení s medicinbaly, expandery a aerobary JAROSLAV KRIŠTOFIČ, vydalo nakladatelství GRADA

HERNÍ TRÉNINK – OPAKUJTE HRÁČŮM, ŽE PŘI KAŽDÉM CVIČENÍ HRAJEME HÁZENOU

- míčová technika a atletická abeceda jako součást rozcvičení 2x týdně. Míčovou techniku můžeme dělat i jako aktivní odpočinek během kondičních tréninků
- přihrávání v pohybu je klíčovou činností a velkým problémem nejen v mládežnických kategoriích. Přihrávání v pohybu můžeme zdokonalovat každou expanzní hrou (pokládání, házená do sedu, hra na 10 přihrávek). V herních šablonách důsledně dbát na metodiku přihrávání (opačné rameno a špička nohy směřují na branku, při správné přihrávce se hráč musí praštit odhodovou rukou do protilehlého boku)

DOPORUČUJI VIDEA www.absoluthandball.com HANDBALL COORDINATION 1(najdete potom další cviky)

- fáze rozhodování je klíčová pro úspěch. Mám pocit, že v našich podmínkách se na tuto oblast trénink moc nezaměřuje. Doporučuji začít jednoduchými herními kombinacemi – např. oblok pivota – a postupně ztížit situaci zapojením dalších hráčů, nebo hraní 2 míči, z nichž každý je zakončen po jiném řešení herní situace. Kombinace hrát spíše přípravné, aby se hráči naučili rozhodnout jak vyřešit situaci podle pohybu obránců.
- V kondiční připravenosti má ústecký kraj velké nedostatky. Jak jsem zjistila v Lounech kondiční testy vůbec nedělají. Podle mého názoru je dobré, aby si trenér zkontroloval jak pracuje. V hlavní sezóně je potřeba zařadit cvičení rychlostního charakteru na začátek nebo konec tréninku minimálně 2x týdně. Dá se určitě využít spoustu cvičení i z jiných sportů jako je tenis (startovní rychlost, výbušná síla) krasobruslení (stabilizační cviky, odrazová síla nohou). CORE TRAINING, který je dnes velmi populární, ale spoustu let známý pod názvem stabilizační trénink je v podstatě zlepšování kondice. YOUTUBE je velkou zásobárnou a najdete zde nekonečně mnoho cvičení, http://www.youtube.com/watch?v=QPQd_3mg71A
- PNF STRETCHING je soubor protahovacích cvičení, která se provádí ve dvojici. Je to cvičení proti odporu. Kromě zlepšení flexibility se používá i ve zdravotnictví pro rozcvičení po úrazech. Já tato cvičení používám hlavně při tréninku brankářů extraligových Lovosic.
- **DOPORUČENÁ CVIČENÍ**

PNF ([proprioceptive neuromuscular facilitation](#)) stretching

Je pracovní terapie a rehabilitační postup vytvořený k rehabilitaci pacientů s paralýzou, která kombinuje pasivní protahování a izometrické kontrakce. V roce 1980, se PNF začal používat jako součást sportovní přípravy. PNF strečink se nejběžněji používá k rozvoji a podpory flexibility a koordinace pohybu. V dnešní době je PNF běžnou součástí sportovního tréninku a díky této technice je možno celkem rychle zvýšit rozsah pohybu a tím i zvýšit sportovní výkon. Větší rozsah pohybu zlepšuje biomechaniku pohybu, odstraňuje únavu a je dobrou prevencí před úrazem.

Používat tak 2x týdně.

1) Dolní končetiny – stehno

Pozice v lehu na zádech. Partner klečí na straně protahované končetiny.

- Opřeme si nohu o rameno a partner tlačí nohu směrem k tělu – 10sc
- po deseti sekundách tlačíme nohu proti partnerovu ramenu – 6sc

- po té následuje další tlak nohy k tělu ve větším rozsahu než poprvé
- Znova tlak proti ramenu 6sc a poslední tlak končetiny k trupu ve větším rozsahu než před tím

2) Dolní končetiny – stehno přední část

Pozice v lehu na břiše. Partner klečí u nohou.

- Pokrčíme nohy v kolenou, partner uchopí nohy v kotníku a tlačí 10 sc končetiny směrem k hýždím
- 6 sc proti-tlak proti partnerově ruce
- 10sc tlak nohy k hýždím ve větším rozsahu
- 6 sc proti-tlak proti partnerově ruce
- 10sc tlak nohy k hýždím ve větším rozsahu

3) Hrudník a ramena

Pozice v kleku, paže pokrčíme v loktech, propleteme prsty a dáme ruce v týl, tlačíme ramena dolů a uvolníme se

- Partner stojí za zády cvičence, uchopí paže v loktech a tlačí lokty směrem vzad
- Po deseti sekundách tlačíme lokty do partnerovy ruky 6sc
- Následuje další tlačení paží vzad ve větším rozsahu 10sc
- Po deseti sekundách tlačíme lokty do partnerovy ruky 6sc
- Poslední tlačení paží vzad ve větším rozsahu

4) Protážení ramen a hrudníku

Stoj spatný, ruce pokrčíme v lokti a opřeme dlaně o záda (ve spodní části)

Partner uchopí paže v lokti a tlačí ruce vzad směrem k sobě

5) Lýtkové svaly, achilovky

Sed na zemi s nataženými končetinami, partner tlačí špičky nohou k tělu 10sc

- Následuje 6sc protitlak
- 10 sc tlak na špičku nohy ve větším rozsahu
- Následuje 6sc protitlak
- 10 sc tlak na špičku nohy ve větším rozsahu

6) Záda a dolní končetiny

Sed na zemi s nataženými končetinami, nohy jsou mírně od sebe, partner stojí za zády

- Tlačí trup vpřed ke kolenům 10sc
- 6sc protitlak proti partnerovým rukám
- 10sc tlak trupu vpřed ve větším rozsahu
- 6sc protitlak proti partnerovým rukám
- 10sc tlak trupu vpřed ve větším rozsahu

7) Vnitřní strana steh

Sed na zemi s pokrčenými koleny – chodidla nohou se dotýkají, rukama si držíme špičky u sebe.

Partner klečí proti nohám, položí ruce na pokrčená kolena.

- Tlak na kolena směrem ven k podlaze 10sc
- 6sc protitlak kolen proti partnerově ruce
- Tlak na kolena směrem ven k podlaze 10sc
- 6sc protitlak kolen proti partnerově ruce
- Tlak na kolena směrem ven k podlaze 10sc

Na závěr bych ráda napsala, že jsem nebyla spokojena s přístupem klubů a hráčů. Není možné, aby ze 16 vybraných hráčů přijelo na tréninkový kemp pouze 6 hráčů jen proto, že ostatní nebyli vybráni. Ráda bych nastavila lepší spolupráci a komunikaci mezi kluby v ústeckém kraji. Ráda se přijedu podívat na váš trénink, nebo si po dohodě s klubem s hráči zacvičím a ukážu vám jak bychom měli stavět trénink. Náš klubový zájem by měl být podřazen zájmům dětí a reprezentace. Doufám, že se najdeme společnou cestu, zkvalitníme přípravu dětí a v budoucnu přivedeme do reprezentačních celků více hráčů.

Zpracovala: trenérka Andrea ŘEZNIČKOVÁ

a.reznicek@hazenalovosice.cz

00420 603 176 477