

VT s nahrávačkami a liberami

V termínu 29. – 31. 1. 2012 se uskutečnilo v pořadí druhé VT zaměřené na individuální práci nahrávaček a liber. Tohoto VT se zúčastnily:

| | | |
|-------------|-----------------------|--|
| nahrávačky: | Pospíšilová Anna | VK KP Brno – ex ž |
| | Kavková Denisa | PVK Přerov – ex jky |
| | Nejedlá Klára | VK Madeta České Budějovice – ex kky, částečně ex jky |
| | Zatloukalová Michaela | VK Prostějov – ex kky, 1 jky |
| | Kurková Marie | VK KP Brno – ex kky |
| libera: | Uhlířová Klára | SG LD – ex ž |
| | Prokúpková Anna | TJ Bižuterie Jablonec – 1 jky. |

Z VT se omluvila Pešková V.

VT bylo zaměřeno především na zlepšení techniky nahrávky, částečně i taktiky nahrávky v podmínkách vytvořených pro tento nácvik. Nahrávačky prošly řadou cvičení od nahozených míčů až po nahrávky po příjmu podání a vybraných míčích v poli. Tuto práci přihrávaček a polařek plnila libera pozvaná do tohoto VT.

Nahrávačky prošly znovu elementárními cvičeními (skladba prstů k míči, palcová technika vpřed i vzad). Dále pak nahrávkou ze země, ve výskoku, po pohybu z jednotlivých zón, po dopadu z bloku, po přihrávce excelentní i špatné. K tomu si prošly obrannými cvičeními v zóně I a II. To vše v jednoduchých i ve značně ztížených podmínkách. Jedinými pomocníky jim byla libera, terče a sběrné koše, do kterých směřovaly své nahrávky.

Individuální činnost nahrávky se postupně u všech zúčastněných lepší, obranná činnost v zóně I je značně neuspokojivá.

Libera plnila převážně roli přihrávajících a polařících hráček, přesto četnost opakování a přístup obou zúčastněných byl příkladný. Se všemi hráčkami počítáme do závěrečné přípravy pro MEJ a na soupisku CH05 pro tento šampionát.

Stanislav Mitáč, Ondřej Foltýn