

## VT č. 4 MIKULOV, 4. – 5. října 2015

Vydáno dne 12. 10. 2015 autor Ivan Pelikán

Od neděle do pondělí 4. – 5. října 2015 proběhlo čtvrté soustředění RD '97 v Mikulově. Objem tréninků kopíroval jiná soustředění (cca 9 hodin). Větší důraz byl kladen na regeneraci (většina hráčů měla za sebou víkendová mistrovská utkání a proto byli více v péči Elišky Kuboňové a Františka Molnára). Program byl „nahuštěn“ do dvou pracovních dní, přesto hráči odvedli velmi dobrou práci!

Realizační tým: PELIKÁN, SMOLKA, ŠVESTKA, KUBOŇOVÁ. MOLNÁR A KOČKA

### Zaměření – program:

- 4 tréninkové jednotky zaměřené na individuální herní činnosti – přihrávka, blok, vybírání a součinnostní vazby – vybírání, přihrávka, organizace obrany jako celku. Celkový objem 9h.
- Regenerace: masáže a služba fyzioterapeuta (vyšetření hráčů), kompenzačně – nápravná cvičení (větší prostor než obvykle – hráči byli po zápasech v klubech)
- Organizační záležitosti, doplnění zdravotních karet hráčů

V neděli se začalo pracovat dříve než obvykle. Stihli jsme 2 tréninkové jednotky + regeneraci

V pondělí byly věnovány dvě tréninkové jednotky organizaci hry – obrana.

Někteří hráči širšího výběru dostali možnost odehrát kvalitní mezinárodní utkání s muži v rámci klubu.

### Hráči:

1	<b>HANDLÍŘ</b> Tadeáš	<b>S</b>	Brno
2	<b>HUDÁK</b> Martin	<b>B</b>	ČZU
3	<b>INDRA</b> Patrik	<b>U</b>	V. Meziříčí
4	<b>JANEČKA</b> Jakub	<b>B</b>	Zlín
5	<b>KOP</b> Martin	<b>S</b>	ČZU
6	<b>MIKULENKA</b> Vladimír	<b>B</b>	ČZU
7	<b>NEUBAUER</b> David	<b>U</b>	Brno
8	<b>NOVÁK</b> Petr	<b>N</b>	Č. Budějovice
9	<b>ŠULC</b> Marek	<b>S</b>	ČZU
10	<b>KOČKA</b> Martin	<b>N</b>	ČZU