

## Krajská volejbalová akademie chlapců 17.11. 2021 – Sportovní hala Raškovice

Máme za sebou celodenní kemp, na který jsme pozvali vybraných talentovaných 20 hráčů z ročníku 2007 a 2008. Dále jsme poslali pozvánku na kluby pro hráče ročníku 2009.

Kempu se zúčastnilo 17 hráčů ročníku 2007 - 2008 a 11 hráčů ročníku 2009. Myslím si, že účast byla výborná vzhledem k jednotlivým vládním nařízením a síle covidové situace. Ročník 2007 - 2008 trénovali Radovan Podola a Jakub Karásek. Kemp se zaměřil především v dopoledních hodinách na pádovou techniku a obranu. V odpoledních hodinách se trenéři zaměřili na spolupráci nahrávače a útočících hráčů.

Ročník 2009 byl veden pod taktovkou Romana Dvorana a Jana Sonnka. Zde jsme se soustředili především na všeobecnou techniku hráčů - smečářský úder, nahrávka bagrem, nahrávka prsty a odpoledne smečářský výskok s úderem a příjem.

Kempu nechyběl ani kondiční trénink zaměřený především na střed těla pomocí expandérů (odporové gumy) a vlastního těla.

Na prosinec máme naplánované přátelské utkání, celodenní kemp před vánoci a vánoční turnaj 27.12. v Ostravě.

S pozdravem

Sonnek Jan  
koordinátor KVA-CH

