
PŘÍPRAVA TALENTOVANÝCH DÍVEK A VÝBĚRU MORAVSKOSLEZSKÉHO KRAJE NA LETNÍ OLYMPIÁDU V OLOMOUCI

10. 5. 2022 – Ostrava, Varenská – ODPOLEDNÍ KEMP

V úterý 10.5. 2022 se od 16.00-19.00 konal ve sportovní hale odpolední volejbalový kemp Krajské volejbalové akademie dívek 2007 – 2009. Pozváno bylo celkem 20 vybraných hráček.

Volejbalového kempu se zúčastnilo celkem 15 hráček a 3 trenéři – Ondřej Šimák, Saša Dedková a Tereza Matuszková. Zastoupení měly kluby VK Kylešovice, VK Raškovice, TJ Sokol Frýdek-Místek, Happy Sport Opava, SK Slezan Orlová.

Náplň volejbalového odpoledního kempu, organizace a trenéři:

Hráčky se na tomto kempu připravovaly především na Přípravný turnaj starších žákyň v Bílovci, kterého se mimo jiné zúčastnily také kluby ze Slovenska.

O zahřátí hráček na začátku tréninku a konečného protažení na konci se postarala tentokrát Tereza Matuszková. Poté po individuálním rozcvičení s míčem se hráčky zdokonalovaly v herním systému N-S-B, obrana i založení útoku po útočném úderu soupeře a po zahrání míče „zadarmo“ soupeřem. Trenéři vysvětlovali postavení hráček při vlastním podání a a při přípravě na obranu.

Hráčky obdržely sportovní tašky a teplákovky MS KVS.

O organizaci a zajištění kempu se postarala Šárka Sonnková.

foto: https://mskvs.rajce.idnes.cz/20220510_Krajska_volejbalova_akademie_divek_v_OSTRAVE/

14.-15.5. 2022 BÍLOVEC CUP - Přípravný mezinárodní turnaj starších žákyň v Bílovci

Na dvoudenní turnaj do Bílovce odjelo s trenérem Ondřejem Šimákem a trenérkou Terezou Matuszkovou celkem 10 hráček, 8 hráček ročníku 2008 a 2 hráčky ročníku 2007, které doplnily tým o chybějící vybrané hráčky, které reprezentovaly na tomto turnaji svůj klub -TJ Ostrava, TJ Sokol Frýdek-Místek. Na turnaji se hráčky učily lepší komunikaci a spolupráci na hřišti i mimo něj. Turnaj byl dvoudenní s noclehem. Hráčky zde utužily svá přátelství a navzájem se poznávaly. Výběr KVA MSK je složen z hráček z různých klubů a proto trenéři nemají v přípravě na LOM, která je pro tyto hráčky vrcholem roku 2022, jednoduchou úlohu.

Na turnaji hráčky odehrály celkem 5 utkání v sobotu a 2 utkání v neděli. Trenéři zkoušeli různé sestavy a posty jednotlivých hráček. Snažili se zdůraznit systém hry, správné postavení na hřišti a poprvé si vyzkoušeli systém s liberem.

KVA MSK – Prostějov	2:0
KVA-MSK – Lvi Praha	0:2
KVA-MSK – Bruggy	2:0
KVA-MSK -Liptovský Hrádek	0:2
o 5.-8. místo	
KVA MSK – TJ Ostrava	0:2
KVA-MSK – SVK Nový Jičín	2:0



Sekretariát:

Ing. Šárka Sonnková

Tel: +420 604 676708

e-mail: mskvs@seznam.cz

Moravskoslezský krajský volejbalový svaz

Vítkovická 3083/1, 702 00 Ostrava

IČ: 06617549

<http://ms.cvf.cz/>

Konečné pořadí družstev:

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| 1. VO TJ Lanškroun | 9. KCM Hr.Králové |
| 2.KCM Zlin | 10. Benátky nad Jizerou |
| 3.Sokol Frýdek Místek | 11. UP Olomouc |
| 4.Liptovský Hrádok | 12. Lvi Praha |
| 5.TJ Ostrava | 13. ŠSK Bílovec |
| 6, VK Prostějov | 14.Volejbal Přerov |
| 7. KVA MSK | 15. Volejbal Bruggy |
| 8. TJ Noqi Jičín | 16. Rožnov pod Radhoštěm |

Sestava:

Lucie Glombová	2007	Happy Sport Opava	nahrávačka
Kateřina Zoe Kubečková	2008	SVK Nový Jičín	nahrávačka, smečařka
Simona Blahutová	2007	VK Raškovice	smečařka
Vendula Černochová	2008	SVK Nový Jičín	smečařka
Klára Dvořáková	2008	SK Slezan Orlová	smečařka
Ema Bonková	2008	VK Raškovice	smečařka, libero
Emma Pommerová	2008	Happy Sport Opava	smečařka, libero
Hana Arendarčíková	2008	VK Kylešovice	blokařka
Vendula Ožanová	2008	VK Raškovice	blokařka
Amálie Lyková	2008	Happy Sport Opava	blokařka

31.5.-1.6. 2022 – Raškovice/Morávka – DVOUDENNÍ KEMP

Od úterý 31.5. 15.00 hodin do středy 1.6. 17.00 hodin se výběr dívek ročníku 2008-2009, připravující se na LOM v Olomouci, trénoval ve sportovní hale v Raškovicích. V úterý měly hráčky na začátku hodinovou důkladnou rozcvičku s kondičním trenérem Honzou Sonnkem a poté se se svými trenéry Ondrou a Sašou věnovaly především spolupráci nahrávaček s blokařkami. Piloval se útok středem, ze zóny 4 a zóny 2. Dalším důležitým krokem tréninku byl přechod do obrany a správné postavení na hřišti. Okolo 18.30 se hráčky po protažení přesunuly auty s trenéry a rodiči na ubytování do Rekreačního střediska Paskov na Morávce. Zde byla pro ně připravena večeře.

Po večeři, zhodnocení tréninkového odpoledne a poradě s trenéry jsme opékali špekáčky, trenér Ondra hrál na Ukulele, zpívalo se.

Ráno po snídani jsme se opět přesunuli do sportovní haly v Raškovicích, kde již měla připraven kondiční trénink Katrin Horváthová a hráčky tak připravila na další tréninkový maratón zaměřený na herní kombinace a týmovou hru.

Dvoudenní kemp opět napomohl k utužení kolektivu a zdokonalení přípravy na LOM 2022. Kempu se zúčastnilo celkem 14 hráček z 15 nominovaných, 2 trenéři-Ondřej Šimák, Alexandra Dedková, 2 kondiční trenéři-Jan Sonnek, Katrin Horváthová a koordinátorka Šárka Sonnková.



od 16.00-19.00 konal ve sportovní hale odpolední volejbalový kemp Krajské volejbalové akademie dívek 2007 – 2009. Pozváno bylo celkem 20 vybraných hráček.

Volejbalového kempu se zúčastnilo celkem 15 hráček a 3 trenéři – Ondřej Šimák, Saša Dedková a Tereza Matuszková. Zastoupení měly kluby VK Kylešovice, VK Raškovice, TJ Sokol Frýdek-Místek, Happy Sport Opava, SK Slezan Orlová.



V plánu přípravy dívek KVA MSK jsou následující akce:

14.6. odpolední kemp v Ostravě 15.00-18.00

22.6. odpolední kemp ve Frýdku-Místku, 6. ZŠ – 15.00-18.00

18.6. turnaj Malá cena Beskyd od 9.00 v Raškovících

Zpracovala:

Šárka Sonnková,
koordinátorka KVA-D



Sekretariát:

Ing. Šárka Sonnková

Tel: +420 604 676708

e-mail: mskvs@seznam.cz

Moravskoslezský krajský volejbalový svaz

Vítkovická 3083/1, 702 00 Ostrava

IČ: 06617549

<http://ms.cvf.cz/>