
Krajská volejbalová akademie dívek a chlapců ročníku 2008-2009
28.9. 2022 - Ostrava

Ve středu 28.9. 2022, v den Státního svátku, se od 9.00-15.00 v hale míčových sportů a badmintonové hale v Ostravě uskutečnil další celodenní volejbalový kemp Krajské volejbalové akademie dívek a chlapců ročníků 2008 – 2009.

Volejbalového kempu se zúčastnilo celkem 30 hráček (Happy Sport Opava, VK Raškovice, TJ Sokol Frýdek-Místek, TJ Ostrava, SK Slezan Orlová, VK Kylešovice) a 26 hráčů (Happy Sport Opava, Green Volley Frýdek-Místek, SVK Nový Jičín, VK Ostrava, VK Raškovice).

Hráčky byly rozděleny do tří skupin. S hráčkami pracovali trenéři Tomáš Jambor, který se zaměřil na útočný úder a Saša Dedková, která pilovala s děvčaty pádovou technikou. Kondiční trenér Jiří Dedek se zaměřil na důkladné zahřátí organismu před tréninkem, poté vždy s jednou skupinkou trénoval akcelerační rychlost, změny směru a rychlé reakce dopoledne a v odpoledním programu jsme posilovali pomocí expanderů. Na závěr proběhlo s Jiřím důkladné protažení.

Kluky, trenéři Roman Dvoran a Tomáš Široký, rozdělili kluky na 2 skupiny, kdy jedna skupina v dopoledním programu pilovala kondici, s kondičním trenérem Honzou Sonnkem a druhá pracovala na útočném úderu a příjmu. Na začátku kempu nechybělo důkladné zahřátí organismu, v průběhu kondičního tréninku se dbalo na správné držení těla a po skončení následovalo protažení celého těla.

Pro všechny zúčastněné byly zajištěny obědy v místní restauraci, ovoce, energetické tyčinky a pitný režim

O organizaci a zajištění kempu se postarala koordinátorka Šárka Sonnková ve spolupráci s Ondřejme Šimákem, Tomášem Jamborem a Honzou Sonnkem.

foto a video:

https://mskvs.rajce.idnes.cz/20220928_Krajska_volejbalova_akademie_divek_a_chlapcu_v_Ostrave/

Další kemp pro 45 hráčů a hráček ze všech klubů MSK (max.4 hráči z klubu) ročníku 2010-2012 se koná 24.-25.10.5.2022 v Bílovci ve spolupráci s trenéry ČVS.

Šárka Sonnková,
koordinátorka KVA-D

