



**Krajská volejbalová akademie dívek
27.1. 2023 – Ostrava, ročníky 2009-2011**



V pátek 27.1. 2023, se od 9.00-15.00 ve sportovní hale míčových sportů na Varenské v Ostravě uskutečnil další celodenní volejbalový kemp Krajské volejbalové akademie pro výběr talentovaných dívek ročníků 2009 – 2011. Volejbalového kempu se zúčastnilo celkem 61 dívek z klubů VK Raškovice, TJ Sokol Frýdek-Místek, TJ Ostrava, SVK Nový Jičín, ŠSK Bílovec, TJ Hlučín, Vam Havířov, SK Metylovice, VO Slezská Orlice, VK Beskydy Frýdlant n/O, VK Kylešovice a VK Polanka.

Tento první kemp v roce 2023 byl zaměřen na smečářský úder, především pohyb paže a kyčlí. Pod vedením Ondry Šimáka byly jednotlivé fáze této volejbalové činnosti podrobně rozebrány a při nácviu trenéři KVA Michal Barnet, Saša Dedková a Tomáš Jambor dbali na detaily u všech hráček, které se kempu zúčastnily. Nápomocni byli také Radana Staňková a Šárka Sonnková.

Nácvik smečářského úderu byl rozdělen do několika bloků, které byly vždy rozděleny hrami a soutěžemi.

O kondici a koordinaci s důrazem na výbušnost se postaral kondiční trenér Jirka Dedek, který také po skončení tréninku vedl závěrečné protažení.

Cílem kempů v 1. polovině roku 2023 je vybrat nejtalentovanější hráčky ročníku 2009, které se zúčastní turnaje krajských výběrů dívek Memoriálu M. Kavky, který se koná v Plzni 16.-18.6. a zlepšovat herní úroveň hráček všech klubů Moravskoslezského kraje. Úspěchem našich kempů, které probíhají již od roku 2018 v rámci projektu Krajské volejbalové akademie dívek i chlapců, finančně podporovaného Moravskoslezským krajem je zapojení talentovaných hráček ze všech klubů MSK, které mohou předat své zkušenosti z kempů svým spoluhráčkám a tím zvednout celkovou úroveň mládežnického volejbalu v MSK.

**Další celodenní kemp pro dívky 2009-2011 se uskuteční 24.2. 2023.
ve sportovní hale v Ostravě, Varenská od 9.00-15.00 hodin.**