
Krajská volejbalová akademie v MSK

Příprava chlapců na Letní olympiádu dětí a mládeže v Jižních Čechách 22.-27.6. 2024

28.1. 2024 – Ostrava, sportovní hala v Třebovicích – celodenní kemp chlapců

Poslední lednovou neděli se poprvé v roce 2024 sešel širší výběr talentovaných chlapců ročníku 2009 a mladších, aby zahájili finální fázi příprav na nadcházející vrchol této sezóny, čímž, zcela jistě, letní olympiáda dětí a mládeže je. Ve sportovní hale v Ostravě-Třebovicích se v průběhu celodenního kempu hráčům věnovali volejbaloví trenéři Roman, Honza a Nikol. „Na place“ nechyběla ani kondiční trenérka Blanka a fyzioterapeutka Katka. Dopolední část kempu byla ve své hlavní části zaměřena na techniku podání a útoku - primárně z hlavního kúlu. Na úvod nechybělo řádné rozcvičení, do kterého trenéři zapojili i „zábavné“ prvky. Závěr byl věnován strečinku. Odpolední část se cíleně zaměřila na týmovou součinnost. Ta navazovala na cvičení z dopoledního bloku.

Zastoupení na kempu měli hráči z klubů:

Green Volley Frýdek-Místek, Red Volley Frýdlant n/O, TJ Sokol Palkovice, VK Ostrava, Happy Sport Opava a Sportovní volejbalový klub Nový Jičín

Hráčům se věnoval tým trenérů:

Roman Dvoran z VK Ostrava, Jan Sonnek, trenér ČVS a VK Raškovice, Nikola Němcová z volejbalového projektu Volley Beskydy, Blanka Vašutová kondiční trenérka a Kateřina Silvestrová fyzioterapeutka Black Volley Beskydy.

3.3. 2024 – Ostrava, sportovní hala Třebovice – celodenní kemp chlapců

První březnovou neděli se ve sportovní hale Ostrava-Třebovice sešlo 21 hráčů, kteří zastupovali své mateřské kluby z Green Volley Frýdek-Místek, Red Volley Frýdlant n/O, TJ Sokol Palkovice, VK Ostrava, Happy Sport Opava a Sportovní volejbalový klub Nový Jičín. Dle modelu z předchozího, lednového kempu, se hráčům na třech stanovištích věnovali trenéři Honza, Nikol, Blanka a Katka. Dopolední tříhodinový blok byl herně zaměřen na techniku přihrávky a to jak plachtícího, tak i rotovaného servisu. Kondiční cvičení měla opět pod taktovkou Blanka ve spolupráci s Katkou.

Odpolední, dvouhodinový blok, volejbalově navázal na dopolední téma. Chlapci byli dle věku a výkonnosti rozděleni do týmů primárně o počtu šesti hráčů.

Hráčům se věnoval tým trenérů:

Jan Sonnek, trenér ČVS a VK Raškovice, Nikola Němcová z volejbalového projektu Volley Beskydy, Blanka Vašutová kondiční trenérka a Kateřina Silvestrová fyzioterapeutka Black Volley Beskydy.

28.3. 2024 – Ostrava, sportovní hala Třebovice – celodenní kemp chlapců

Velikonoční prázdniny chlapci zahájili volejbalovým kempem, který se i tentokrát konal ve sportovní hale Ostrava-Třebovice. Připravený tréninkový plán, který zahrnoval primárně obranu na síti byl zpestřen milou návštěvou Tomáše Miška, náhrávače sportovního týmu Black Volley Beskydy. Za zmínku jistě stojí, že Tomáš byl součástí týmu České reprezentace.

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/>

Bylo na místě využít jeho zkušeností, tudíž byla operativně vytvořena tréninková skupina nahrávačů, které se Tomáš věnoval téměř celé dopoledne. Součástí cvičení byli dle potřeby také hráči dalších specializací, primárně se jednalo o přihrávající hráče a libera.

Dopolední část tréninku zahrnovala opět kondiční přípravu pod vedením Blanky.

Odpolední blok, stejně jako tomu bylo na předchozích akcích, úspěšně zakončil poslední březnový kemp herní činnosti celého týmu.

Kempu se zúčastnilo celkem 20 hráčů zastupujících kluby:

Green Volley Frýdek-Místek, Red Volley Frýdlant n/O, TJ Sokol Palkovice, VK Ostrava, Happy Sport Opava a Sportovní volejbalový klub Nový Jičín

Hráčům se věnoval tým trenérů:

Roman Dvoran z VK Ostrava, Nikola Němcová z volejbalového projektu Volley Beskydy, Blanka Vašutová kondiční trenérka a Kateřina Silvestrová fyzioterapeutka Black Volley Beskydy.

5.5. 2024 – Ostrava, sportovní hala Třebovice – celodenní kemp chlapců

První květnová neděle patřila opět volejbalu. Hala v Třebovicích se tentokrát zaplnila nejen výběrovými hráči připravujícími se na letní Olympiádu dětí a mládeže, ale součástí kempu se po předchozí dohodě s trenéry KVA_CH stali také začínající trenéři, kteří ten víkend měli v Ostravě, pod vedením trenéra Michala Provazníka, vlastní školení III. třídy. V rámci jejich praxe byla účast na přípravných tréninzích akademie vítaným prvkem. Trenéři KVA_CH si pro nastávající trenéry a samozřejmě i hráče připravili tři dílčí bloky. Na všech těchto blocích se mohli přítomní trenéři aktivně zapojit. Na prvním kurtu se trenér Jan Sonnek zaměřil na útok prvním sledem. Při cvičeních mu asistoval nahrávač týmu Black Volley Beskydy Tomáš Mišek. Na druhém kurtu dle aktuálního složení hráčů se trenérky Nikola Němcová a Kateřina Silvestrová věnovaly obraně na síti nebo technice přihrávky. Kondiční trenérka Blanka Vašutová v rámci kondičních cvičení měla své pole působnosti na kurtu č.3. Odpolední část kempu, vzhledem k blížícímu se termínu Olympiády, byla v rámci hry 6 na 6 primárně vyhraněna sehrávání se v týmu.

Kempu se zúčastnilo celkem 16 hráčů z klubů:

Green Volley Frýdek-Místek, Red Volley Frýdlant n/O, TJ Sokol Palkovice, VK Ostrava, Happy Sport Opava a Sportovní volejbalový klub Nový Jičín

Zpracovala 25.5. 2024:

Nikola Němcová
koordinátorka KVA-CH