

U17 (ročník 2000)

– zpráva z přípravy reprezentačního družstva

Příprava reprezentačního výběru kategorie U17 obsahovala celkem 3 VT jejichž součástí byla také 4 tréninková utkání. Vzhledem k silnému ročníku 99', jehož vrcholem bylo ME 2017 v Šoproni, se i s ohledem na nadcházející reprezentační sezónu a velké zastoupení hráček ročníku 2000 vytvořila níže vyjmenovaná tréninková skupina. Z potencionálního výběru pro U18 nadcházející sezónu chybělo v této skupině pouze trio Kopecká (SBSŠ Ostrava), Jindrová (BA Sparta) a Navrátilová (BK Žabiny Brno). Navrátilová se ještě stihla zúčastnit posledního z kempů. Jelikož družstvo nemělo vrchol v podobě závěrečné akce, jednotlivé kempy byly zaměřeny přednostně na IČJ, tzv. "basic fundamentals" a jejich implementace při řešení převahových situací a základních herních kombinací. Pro zpestření jednotlivých kempů jsme v jejich rámci sehráli taktéž 2 přátelská utkání proti nejdříve mladším kolegyním (U16) v Luhačovicích a posléze těm starším (U18) v Pardubicích a Krkonoších. Pro získání širšího povědomí bylo postupně osloveno 16 hráček, pro některé to byla vůbec první zkušenost s reprezentací. Některé z nich však bohužel nepříliš se zájmem reagovali na pozvánky, což může být určitě také jeden z faktorů jejich budoucího zapojení. Proto se dá říci, že všech 3 kempů se účastnily stále stejná dvanáctka hráček.

Plán přípravy:

28.05. - 30.5. 2017 VT Luhačovice (2x sparing U16)

15.06. - 18.06. 2017 VT Pardubice (1x sparing ČR U18)

08.07. - 11.07. 2017 VT Krkonoše (1x sparing ČR U18)

Složení RT:

- hl.trenér : V. Pruša
- as. trenéra: R. Šír
- vedoucí družstva : J. Večerka
- doktor : MuDr. Pavel Říman
- masér: A. Schuster
- fyzioterapeut : M. Knoflíčková

Nominace:

Švagerová, Havlíková, Galíčková (BK Žabiny Brno)

Holubová, Dudáčková (Strakonice), Frgalová, Miklíková (SBŠ Ostrava)

Žilová (USK Praha), Pitrová, Rosecká (BA Sparta), Černožorská (Pardubice), Lačná (Trutnov)

Omluvenky:

Levínská (Pardubice), Slanařová (BA Sparta), Bollardtová (Hradec Králové), Kučová (USK)

1.VT 28.05. - 30.05.2017 VT Luhačovice

Nominace : 12 hráček

Plán VT:

Neděle: 2 x TJ (fotbalové hřiště + hala)

Pondělí: 2 x TJ, zápas vs. U16+ kompenzační cvičení, rehabilitace

Úterý: 1 x TJ, zápas vs. U16

Úvodní soustředění v Luhačovicích, bylo svým charakterem primárně zaměřené na technickou stránku jednotlivých hráček, zjištění jejich individuální vybavenosti v rámci IČJ s cílem jejich následného zdokonalování. Kemp byl zahájen tréninkovou jednotkou na venkovním fotbalovém hřišti, jehož náplní byl krátký teambuilding, stabilizace a kompenzace pod vedením naší fyzioterapeutky. Podstatná část kempu byla věnována tzv. „fundamental skills“ (techniky úniku a zakončení hráče s míčem, technika střelby, footwork, ballhandling, přihrávky, zahájení RP). Součástí prvního bloku byla také 2 přípravná utkání s reprezentací U16, která dopadla vítězně a prostor dostalo všech 12 hráček. Přestože z hlediska herního konceptu byla nastíněna pouze základní pravidla na útočné i obranné polovině, některé pasáže působily velmi slibně a hráčky dobře reagovaly na zadané pokyny. Vysoké nasazení bylo v tomto týmu samozřejmostí.

Regenerace: masáže, sauna

Další nominace: na další VT pozváno opět 16 hráček (bez Jindrové, Navrátilové, Kopecké jež byly s reprezentací U18), ale opět s omluvenkami.

2.VT 15.06. - 18.06.2017 VT Pardubice

Nominace: 12 hráček

Plán: Čtvrtek: 1 x TJ

Pátek: 2 x TJ, odpoledne sledování ME žen v Hradci Králové, rehabilitace

Sobota: 1 x TJ, zápas vs.U18, odpoledne sledování ME žen v Hradci, rehabilitace

Neděle: 1 x TJ

Součástí druhého VT v hale na Univerzitě Pardubice jsme navazovali opět na zdokonalování IČJ s důrazem na maximální kvalitu provedení. Každý TJ byla specificky zaměřena na některou část individuálního rozvoje. Fokus především na následující aspekty:

- finishing (bez kontaktu, s kontaktem, s obranou směřované do 1x1)
- technika střelby, střelecký footwork
- Ballhandling (využití tenisových míčků), technika zahájení úniku - techniky zakončení (využití nudlí)
- uvolnění hráče s míčem/bez míče
- herní kombinace - spacing drive, spacing pick n'roll, spolupráce křídlo-post

Druhý kemp v Pardubicích obsahoval také další neoficiální herní prověrku, soupeřem byl reprezentační výběr U18, se kterým jsme sice prohráli v poměru 52:88, avšak herní projev byl proti starším kolegyním ve fázi plné přípravy opticky zcela vyrovnaný. Opět se ve hře objevovaly velmi dobré pasáže obou polovinách hřiště. Stejně tak se projevovala nejistota v individuálním řešení při zvýšeném tlaku soupeře (zbytečné ztráty v driblinku nebo při nutnosti rychlého rozhodnutí v přihrávce)

Regenerace: masáže

3.VT 8.07.-11.07.2017 VT Krkonoše

Nominace: 11 hráček (přibyla Navrátilová)

Omluvena: Černoorská, Lačná

Zranění: Švagerová - vykloubený prst (poslední trénink kempu)

Sobota – 1 TJ

Pátek – 2 TJ, horská túra, bazén

Sobota - 1 TJ, zápas vs. U18, aquaerobic

Neděle –1 TJ

regenerace: masáže, bazén

Třetí kemp v Pardubicích měl neoficiální herní prověrku, soupeřem byl reprezentační výběr U18 připravující se na ME v Šoproni.

Tréninková náplň pokračovala ve stejném duchu a zaměření (IČJ) - tentokrát však také se zaměřením na přechodovou fázi. Důraz byl kladen také na řešení převahových situací a základních herních kombinací. Nutným aspektem a předpokladem úspěšného zvládnutí je především schopnost technicky zvládnout přihrávky na místě, ve vysoké rychlosti s obecnou podmínkou maximální razance. Často právě nedostatečné zvládnutí těchto prerekvizit je hlavním důvodem špatných rozhodnutí, které hráčky dělají. Hráčky byly v situacích 2-1, 2-2, 3-2, 3-3. Tomu předcházely situace 2-0, 3-0, 4-0, 5-0 s maximálním důrazem na kvalitu přihrávek v pohybu. Ve cvičeních, herních kombinacích 2-2, 3-3 jsme využívali "reaction drills" se snahou navodit zápasové podmínky obrany a donutit hráčky správně se rozhodovat.

Závěrečný kemp jsme také zpestřili odvetným přípravným utkáním proti U18, již s Voráčkovou v sestavě. Tentokrát byl bodový rozdíl až 40-ti bodový, kdy však především užší rotace (11 oproti 15ti) a úroveň fyzické kondice rozhodovala o celkovém obrazu hry.

Závěrečné hodnocení:

Z obecného hlediska lze říci, že největším kladem tohoto ročníku resp. Tréninkové skupiny bylo nasazení, pracovitost a snaha učit se novým věcem. Do budoucna vidím toto reprezentační družstvo jako družstvo bojovníků.

Přestože byly zápasy s U16 a U18 pouze neoficiálním měřením sil, poukázaly na některé eventuální podněty k řešení v tréninku.

Spacing v herních situacích, komunikace na obranné polovině a řešení obranných situací při clonách na míč i od míče. Celkově větší akcent na využití “fundamentals” v rámci herního konceptu, poskytnutí hráčkám většího prostoru při využívání těchto IČJ v samotné hře a učit se zodpovědnosti za rozhodnutí na hřišti. Jinými slovy, aplikace a transformace IČJ do herních kombinací a systémů. Proto by právě důraz na maximální provedení těchto základů měl být hlavní tréninkovou náplní. Paradoxně menší spoléhání na “systém” a větší na vlastní “skills”. Evidentní byl také fokus na spolupráce křídlo-post s cílem dostat míč do dolního postavení. Jak výběr typu přihrávky křídel, tak zaujmutí správného postoje a dělání si prostoru dlouhých hráčů byla velkým problémem. Některé z hráček jsou na relativně dobré úrovni zvládat driblink, přihrávky, zakončení atd. bez obrany v rámci průpravných cvičení. S přítomností obrany se však ukazuje, že automatizace a drill je často nedostatečný a měl by být v tomto věku primárním

Regenerace: masáže, lymfokahoty

Zpracovali: RT RD U17

Mgr. Viktor Pruša