

**Tréninkový plán kempu Talent Team
(Nymburk, 15. – 20. 10. 2017)**



**TMK ČBaS,
říjen 2017**

Cíl: Po absolvování soustředění budou hráči schopni vnímat rozdíl mezi bezpečnými a riskantními údery, identifikovat příležitosti pro risk ve hře a udržet se ve výměně; budou znát základní kompenzační a posilovací cvičení; uvědomí si důležitost regenerace

Program kempu je naplánován s ohledem na věkovou kategorii U15, je přiměřený věku a rychlosti regenerace hráčů. Nominování jsou hráči širšího výběru směrem k mistrovství Evropy U15.

- **Zaměření tréninků: 90 minut aktivní fáze**, zaměření na rozvoj dynamiky a rychlosti, a především techniky pohybu a úderů
 - **Základní dělení tréninkových jednotek:**
 - o dopolední tréninkové jednotky – zaměřeno na techniku/rychlost, dynamiku;
 - o odpolední tréninkové jednotky – cvičení 1 proti 1, 2 proti 1, herní a zápasové kombinace
- Převaha badmintonu – s ohledem na průběh sezóny a blížící se mistrovství ČR U15 a U17. Využití souběžného tréninku dospělých k inspiraci a také jako sparing.
- **Charakteristika obsahu:**
 - o zaměření na herní konzistenci a správné technické provedení pohybu a úderů
 - o tréninkové prostředky: převaha cvičení s jedním míčem, 1 proti 1, 2 proti 1, herní kombinace a zápasy s úkoly
 - **Spolupráce posouvá všechny:** snažíme se dát druhému svých 100 % kvality a soustředění jako nahrávači, povzbudíme se a oceníme snahu a dobrý výkon, bereme badminton vážně, ale ne "smrtelně vážně," badminton je dril, ale i **hra**, jsme důslední, ale pozitivní
 - **Zásady na kurtu:**
 - o Udržet míč ve hře
 - o Plnění zadaných úkolů (zaměření pozornosti na údery či techniku pohybu)
 - **Důraz na regeneraci** – zajištěna dle možností na místě pravidelný režim odpočinku, pitný režim, dostatečný spánek - večerka 21:30 – 22:00 bez mobilních telefonů; odevzdávají se na noc trenérům
 - Pravidelný denní režim (první čas = začátek aktivní fáze):
 - o První fáze: 8:30 - 10:00; 10:15 – 11:30 navazující kompenzační cvičení ve 2 skupinách
 - o Druhá fáze: 14:00 – 15:30
 - o Teorie, sledování tréninku dospělých s úkoly 16:00 – 17:30
 - o Večerní fáze: 19-20 – technika (ind.)

Harmonogram kempu

Neděle, 15. října 2017

Zaměření TJ	Rozdělení TJ
Příjezd 18:00 - ubytování, večere	
19:30 – 20:30 zahájení, plán týdne	Společně

Pondělí, 16. října 2017

<p>I – badminton (8:30-10:00) – dynamika, multishuttles</p> <p>úvodní část: agility dráha (starty ke kuželům) dynamika: přeskoky (tuby + překážky) starty do 6 směrů na prostoru malého kurtu</p> <p>hlavní část: multishuttles - 6 míčů, 2x každý roh → start ze sprintu na místě - 10x10 míčů celý kurt</p> <p>- 12 míčů: kraťas ze středu do strany ("přijem kr. podání") → lob → bezpečný míč do jednoho ze 4 rohů - výhoz ze středu do strany ("přijem kr. podání") → klír → bezpečný míč do jednoho ze 4 rohů</p> <p>progrese: přidává se 3. míč; dle nahrávky zvolit "save" nebo "risk" (blok za síť vs. sklepkávka, volný drop vs. smeč...)</p>	Společně
<p>II – kompenzační cvičení (10:00-10:45 a 10:45-11:30)</p> <p>s Eliškou Maixnerovou – 45 min</p>	1. skupina – dívky 2. skupina – chlapci
<p>III – badminton (14:00-15:30) – koordinace, vnímání rytmu pohybu</p> <p>úvodní část: starty z poloh na různé signály reakční hra – "aktivní signály" atletický žebřík s přihráváním míče spoluhráčem</p> <p>hlavní část: footwork: vybíhání kurtu, 20 s kvalitní práce + "sbíráme informace" - trup a levá paže - střežové postavení a split-step - výpad a stabilita - přeskok a odskok - dráha pohybu rakety během cvičení</p> <p>3 na kurtu – cvičení 1 proti 1, zbývající hráči pracují na stabilitě (1x bosu, 1x flexibar, 1x stabilizační cvik ve dvojici) - otevřená výměna s cílem udržet míč ve hře - vnímat svůj rytmus pohybu (split-step a recovery step)</p> <p>zápasy a sparringová hra s dospělými</p>	společně

závěrečná část: po skončení tréninku pečlivý strečink (Eliška Maixnerová)	
IV – teorie	
16:15-17:30 – sledování tréninku dospělých s úkoly + jejich vyhodnocení	
19:00-20:00 – informační schůzka – kvalifikace ME, následně regenerace	

Úterý, 17. října 2017

I – badminton (8:30-10:00) – herní konzistence trénink pod vedením Steffena Rasmussena	Společně
II – kompenzační cvičení (10:00-10:45 a 10:45-11:30)	1. skupina – chlapci 2. skupina – dívky
III – badminton (14:00-15:30) – rytmus pohybu po kurtu, herní konzistence úvodní část: průpravné hry pro snížení těžiště a změny směru (chytání kolen, ponožkovaná) footwork – vybíhání kurtu s důrazem na split-step a nízké postavení - s ukazováním, střídání po 10 rozích hlavní část: cvičení 2 proti 1: cíl běhajícího udržet výměnu a vnímat kvalitu vlastního pohybu - rytmus (zrychlení startu a prvního návratového kroku) - jaké volím vzorce (např. častěji naskočím nebo častěji bráním taženým dropem) - jaké mám zásahy (ve výšce pásky, ve výšce spodní pásky, u země...) postupně: - nahrávači v přední části kurtu - nahrávači v zadní části kurtu - nahrávači za sebou zápasy a sparringová hra s dospělými závěrečná část: po skončení tréninku společný strečink	společně
IV – teorie	
16:15-17:30 – sledování tréninku dospělých s úkoly + jejich vyhodnocení	
19:00-20:00 – technika: podání, příjem a 3. míč následně regenerace	

Středa, 18. října 2017

I – badminton (8:30-10:00) – práce s raketou a mezihra ve čtyřhře	Společně
-------------------------------------------------------------------	----------

<p>úvodní část: dynamika a balanční cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozcvičení se švihadlem - přeskoky tub (plyometrické odrazy) - doskoky se stabilitou (z jedné na druhou, ze stejné na stejnou, bokem) <p>hlavní část:</p> <ul style="list-style-type: none"> - drajv a sticksmeč (4 pozice) – rychle pracovat s raketou - práce předního hráče – rozhodování risk vs. save (sklepávka vs. blok dle křivky) <p>drajvová cvičení 1 proti 1</p> <p>zápasy: box-game, čtyřhry bez zvednutí</p>	
<p>II – kompenzační cvičení (10:00-10:45 a 10:45-11:30)</p>	<p>1. skupina – dívky 2. skupina – chlapci</p>
<p>III – badminton (14:00-15:30) – reakce a koordinace, útok a obrana ve čtyřhře</p> <p>úvodní část:</p> <p>cvičení s reakčními míčky žebřík + starty ke kuželům reakční hra: dvojice a trojice, správný start na sklepnutí/příjem kr. podání</p> <p>hlavní část:</p> <p>cvičení 2 proti 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - jistota v obraně a útoku: hrát "bezpečný" útok a obranu (80 % intenzity) a sledovat, zda dokážu útočící dvojice udržet směr dolů a umístění úderů bránící dvojice udržet se ve výměně + sledovat kvalitu (délku, výšku, umístění) obran <ul style="list-style-type: none"> - bezpečný útok z jedné strany a po křížné obraně zariskovat a zkusit vyhrát výměnu ve 100% intenzitě - krátké podání → příjem na síť/tělo předního hráče → výhoz → dohrát situaci útok/obrana - zpětná vazba k volbám bezpečného vs. 100% útoku - útok/obrana, začátek dlouhým podáním (deblová pravidla) <p>zápasy a sparringová hra s dospělými</p> <p>závěrečná část: po skončení tréninku společný strečink</p>	<p>společně</p>
<p>IV – teorie</p> <p>16:15-17:30 – sledování tréninku dospělých s úkoly + jejich vyhodnocení</p> <p>19:00-20:00 – technika: údery – individuálně následně regenerace</p>	

Čtvrtek, 19. října 2017

<p>I – badminton (8:30-10:00) – herní konzistence</p> <p>trénink pod vedením Steffena Rasmussena</p>	<p>Společně</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------

II – kompenzační cvičení (10:00-10:45 a 10:45-11:30)	1. skupina – chlapci 2. skupina – dívky
<p>III – badminton (14:00-15:30) – rytmus pohybu, bezpečná hra v obraně</p> <p>úvodní část: footwork – cvičení na dvojici čar starty do 4 směrů na prostoru pole pro příjem ve čtyřhře vybíhání kurtu 1 proti 1 (otevřená singlová výměna) + 3. hráč na kurtu stabilita – bosu, flexibar, předklony k míčkům</p> <p>hlavní část: cvičení 2 proti 1 - cíl bránícího hráče: správné, rychlé rozpoznání letu míče, bezpečný úder (udržet se ve výměně)</p> <p>- obrana do předních rohů</p> <p>- nahrávači za sebou, obrana v přední části kurtu</p> <p>- nahrávači za sebou, obrana celokurtově s útočným lobem předního hráče</p> <p>zápasy a sparringová hra s dospělými</p> <p>závěrečná část: po skončení tréninku společný strečink</p>	společně
<p>IV – teorie</p> <p>16:15-17:30 – sledování tréninku dospělých s úkoly + jejich vyhodnocení</p> <p>19:00-20:00 – technika: údery – individuálně následně regenerace</p>	

Pátek, 20. října 2017

<p>I – badminton (8:30-10:00) – agility, standardní situace pro dvouhru</p> <p>úvodní část: průpravné hry: zvířecí honička, "agenti" slalomy různým způsobem + rychlý start do různých směrů</p> <p>hlavní část: cíle cvičení: poznat varianty přípravy útoku a dokončení výměn při standardním začátku (podání, příjem)</p> <p>krátké podání → příjem na střed sítě → výhoz → dohrát útok</p> <p>krátké podání → výhoz → klír → dohrát útok</p> <p>dlouhé podání → útok (ne smeč) → dohrát výměnu</p> <p>zápasy</p>	Společně
II – kompenzační cvičení (10:00-10:45 a 10:45-11:30)	1. skupina – dívky 2. skupina – chlapci

