

# **Soustředění v Děčíně**

31.8.2020 21:15

V týdnu 24.-28. srpna se konalo soustředění v Děčíně pro kategorii u13 a u15 holky i kluci.

## **U15 HOLKY**

Hned první den si holky u15 i s trenérkou namazaly na chleba trail běh kolem Pastýřské stěny, zámečku Nebíčko a kolem celé Děčínské zoo. Celý okruh byl zároveň naučná stezka, takže si holky procvičily přírodopis ještě před začátkem školy. Další dny už byly v tréninkovém procesu, kdy každý den měly tři tréninky. Jen ve středu se změnil tréninkový plán a děvčata si vyšly na Děčínský Sněžník, cesta byla dlouhá, hodně kopcovitá a i přes nějaké to naříkání bylo všechno na jedničku.

Holky si týden v Děčíně hodně užily a už těší se na další víkend do Jičína na memoriál Karolíny Dlouhé kdy odehrají tři zápasy.

## **U13 HOLKY**

Holky si první den daly dvouhodinový trénink s klukama u13 a poslední půl hodiny si proti sobě zahráli zápas. Děvčata měly stejně jako holky z u15 třikrát denně trénink a makalo se o 106. Holky jako jediný měly celotýdenní bodovací hru, bodovalo se za vědomostní a fyzické dovednosti. Den odjezdu byl poslední bodovací trénink kde se ke konci konalo vyhlášení. Ve středu šli společně s klukama u13 dopoledne do bazénu a odpoledne do Děčínské zoo. Svěřenci v zoo viděli medvěda který uměl tleskat, naučil se to sám, rád totiž napodoboval lidi. Jsme na holky pyšný jak celý týden námahy zvládly a stejně jako u15 jakou na memoriál Karolíny Dlouhé do Jičína.

## **U15 Kluci**

Na děčínskou misi vyrazilo také družstvo kategorie U15 chlapců. Po pondělním odjezdu vlaku směrem na sever následoval po

**příjezdu přesun na ubytování v krásném areálu děčínského zámku. Následoval první trénink v hale, který byl zaměřen na aktivaci a znovu dostání se do basketbalových pohybů. V úterním dopoledním tréninku jsme naháněli fyzickou kondici, do tréninku byli zařazeny drily na rychlostní vytrvalost a rychlost. Odpoledne se opět trénovalo v hale a po večeři jsme opět doháněli fyziku při výběžích do kopce. Při třetím dnu jsme dopoledne vyrazili na procházku na děčínskou vyhlídku Kvádrberg a po obědě jsme se při tréninku v hale zaměřovali na především na obrannou fázi a večer čekala na kluky dvouhodinová, zasloužená regenerace v děčínském aquaparku. Čtvrtek dopoledne jsme strávili opět v areálu aquaparku, ale tentokrát při tréninku v písku. Jelikož už byla znát na většině hráčů únava, odpoledne jsme opět zvolili aktivní odpočinek v podobě 15 kilometrové túry po okolí Děčína. Týden tedy utekl jako voda a v pátek se již celý tým odebral vlakem zpět do svých domovů.**

### **U13 Kluci**

**Kluci jeli na soustředění s cílem zlepšit kondici a herní činnost. Vloni hráli na malé koše, ale tuto sezónu už budou hrát na koše velké, což je velký skok. Takže velkou část pondělního a úterního tréninku jsme věnovali tomu, aby si kluci zvykli na vysoké koše. Kluci si museli zvyknout hodně rychle, jelikož hned v úterý nás čekalo první přípravné utkání proti klukům u13 z Děčína. Sice jsme toto utkání prohráli, ale aspoň nám zápas ukázal na čem všem musíme zapracovat a co vylepšit. Nutno podotknout, že kluci po tak dlouhé pauze co měli, tak hráli velice slušně. Ve středu jsme měli volnější den. Nejdříve jsme navštívili volejbalové hřiště v aquaparku Děčín, kde jsme 2 hodiny trénovali v písku. Pak jsme šli na chvíli do bazénu, aby kluci mohli zregenerovat. Odpoledne jsme navštívili zoo. Ve čtvrtek jsme odpoledne sehráli další přípravné utkání proti kolínským holkám u14. Toto utkání bylo hodně silové, ale musí se nechat, že kluci bojovali a i v některých situacích o rok starší holky potrápili. V pátek jsme absolvovali výlet na Kvádrberg, kam nás zavedl šikovný průvodce a trenér Michael Vlček.**

K článku je připojeno celkem 10 obrázků.

odkaz na článek: