

Jednodňové zrazy regionálnych výberov v súťažnom ročníku 2015/2016 - koncepcia

Pravidelné jednodňové zrazy regionálnych výberov v súťažnom ročníku 2015/2016 sú určené pre hráčov a hráčky ročníky narodenia 2000/2001. Vo všetkých štyroch regiónoch: Bratislava, Západ, Stred, Východ sa vytvoria družstvá s max. počtom 21 hráčov/hráčok, ktoré by boli sledovaní pre budúcu kadetskú reprezentáciu. Vyvrcholením zrazov by mal byť turnaj regionálnych výberov, ktorý sa uskutoční 2-krát v priebehu súťažného ročníka. Zrazy sa uskutočnia dva krát v priebehu mesiaca, začiatkom týždňa (pondelok, utorok).

Zabezpečenie zrazov RV

- zraz zabezpečuje KZH,
- frekvencia zrazov 2-krát v priebehu mesiaca (pondelok/utorok), September 1x, Október 2x, November 2x, December turnaj RV
- TJ v popoludňajších hodinách
- finančné zabezpečenie SZH na základe zmluvy s KZH (100 euro zraz)
- odmena trénerom DPČ (tréner RV má za povinnosť oznámiť SZH akciu 1 týždeň pred jej konaním, ak tak neučiní nebude mu vyplatená odmena 20 euro brutto)

Turnaje RV

1.turnaj 1. 12. 2015 Považská Bystrica

2.turnaj mesiac Jún Považská Bystrica

Ciele zrazov RV

Základným cieľom je pripraviť hráčov/hráčky v oblasti kondičnej a technicko-taktickej prípravy. Osvojiť si základné a špeciálne herné činnosti jednotlivca, podporovať kreativitu.

Obsah zrazov RV

Kondičná príprava – rozvoj sily a vytrvalosti v rýchlosti špecifickými prostriedkami, rozvoj koordinačných schopností (cvičenia s loptou). 2x do roka testovanie pohybovej výkonnosti, jednotná testovacia batéria.

Technicko-taktická príprava – základný a špeciálny spôsob streľby podľa hráčskych funkcií. Spojka – streľba bez výskoku, súhlasná/nesúhlasná noha, podstrel, streľba z výskoku (po jednom/dvoch/troch krokoch) zo vzdialenosti 11-9 metrov, streľba úklonom. Pivot – streľba po obrate vpred a vzad do pádu, spracovanie prihrávky do jednej ruky. Krídlo – streľby skokom a pádom do bránkoviška z uhľa (odskok smerom do stredu bránkoviška, zadržaný

výskok). Pre všetky hráčske funkcie uvoľňovanie s loptou klamlivou činnosťou do oboch strán, uvoľňovanie po náznaku strelby, resp. prihrávky. Brankár – osvojenie základných obranných herných činností (chytanie zo všetkých hráčskych funkcií) a útočných herných činností (zakladanie prvej a druhej fázy protiútok, rýchly stred).

Osvojenie spolupráce dvoch, troch hráčov (základné útočné kombinácie – križovanie, clonenie (dvojička).

Tempo hádzaná – protiútok prvej fázy (krídla), protiútok druhej fázy (s jasným stanovením dráh behu), rýchly stred.

Obrana – priestorový obranný systém 0:6, základné obranné kombinácie (zdvojovania a zabezpečovanie), agresívne pristupovanie k hráčom s loptou, natáčanie obrany, obrana orientovaná na bránenie lopty (zisk lopty) a nie na bránenie hráča.

Základné rozostavenie hráčov v útočnej fáze hry – krídla v rohoch ihriska, spojky pri autových čiarach, hra orientovaná na šírku hádzanárskeho ihriska.

Mgr. Silvia Priklerová, PhD.