

Individuálne hodnotenie a odporúčania (Kadetky 04/05, Apríl 2021)

Spracoval: Peter Pčola (tréner)

SPOJKY:

Vo všeobecnosti spojky patrili k najlepšie kondične pripraveným hráčkam družstva. Takmer všetky majú problém s nábehom do voľného priestoru. Máme iba jednu favorukú spojku, ale našťastie viacero praváčok, ktoré tam môžu kedykoľvek zaskočiť. V útoku nám hrali všetky stredné spojky príliš ďaleko od obrany. Tri kroky využili len na to aby sa dostali bližšie k bráne a tým pádom bez driblingu neboli nebezpečné. Často na seba nenaviazali žiadneho obrancu. Krajné spojky musia zlepšiť kolmý nábeh a využiť celú šírku ihriska. Nie je problém nájsť lídra v obrane, keďže sa výrazne zlepšila komunikácia. Skôr sme zatiaľ nenašli niekoho, kto by si riadil a korigoval všetky hráčky v útoku.

Radka Šalatová:

(trénovala v hale)

-Výborne atleticky pripravená. Viac môže pracovať na sile a výbušnosti. Vzhľadom na jej výšku má výbornú koordináciu tela.

-Odporúčam pracovať na väčšej agresivite v osobných súbojoch v obrane. Na tzv. „obkladčake“ aby pri spätnej klamlivej činnosti využívala svoju výšku. A na razancii strelby.

-Inteligentná hráčka, ktorá má dobrý rozhodovací proces a spoluprácu s pivotom. Rýchlo pochopila všetky pravidlá oboch obrán.(0:6 impaar, 3:3). Má predpoklady byť lídrom tímu. No musí sa viac osmeliť, keďže patrí medzi najmladšie hráčky(r.n.2005)

Panna Hornyák:

(trénovala v hale)

-Výborne kondične pripravená aj napriek tomu, že prekonalala mononukleózu. Cieľavedomá hráčka, ktorá trénuje stále na 100%.

-Odporúčam pracovať najmä na individuálnych činnostiach. V útoku na kolmom nábehu na bránku a hry 1 na 1 proti hodovej ruke. Podobne ako u Radky tzv. „obkaldačku“ aby využila svoju výšku a dlhú ruku. V obrane jej chýba agresivita a práca na nohách. Nevyužíva svoj fyzický fond a aj málo komunikuje, preto nie je moc vhodná do vysunutej obrany 3:3. V 0:6 musí mať niekoho pri sebe kto by ju korigoval.

-Je to typická strelecká ľavá spojka, ktorá môže byť rozdielovou hráčkou vo vyrovnaných záveroch zápasov. Keďže má výborne fyzické predpoklady a nemyslím si, že by sa bála vystreliť aj po viacerých neúspešných pokusoch.

Karin Kužmová:

(trénovala v hale)

-Po prekonaní Covidu (aj s príznakmi a teplotami) ešte nie je v dobrej kondícii. Na prvých zrazoch patrila medzi najlepšie trénované hráčky. No som presvedčený, že čoskoro dobehne zameškané. Ako jedna z mála Prešovských hráčok hneď využila možnosť trénovať so ženami. Potrebuje pracovať aj na silovom fonde, keďže mala problémy s ramenom a ku koncu týždňa už znova pociťovala bolesti.

-Odporúčam pracovať najmä na individuálnej taktike(rozhodovacom procese). Väčšinou je už vopred rozhodnutá čo spraví, resp. komu prihrá. Ak spraví viac chýb v zápase, rýchlo stráca sebavedomie.

-Je to inteligentná a univerzálna hráčka, využiteľná na ktorejkoľvek spojke v útoku aj v obrane. Má veľmi dobrú strelbu z prvého kroku. Napriek nie najvyššej postave, patrí medzi najlepšie hráčky v obrane.(v oboch obranných systémoch)Nebojí sa osobných súbojov a dobre komunikuje. Má vodcovské sklony a všetky predpoklady k tomu aby bola lídrom tímu.

Mária Štrbáňová:

(trénovala individuálne)

-Na jej kondícii je vidno dlhý tréningový výpadok.Ešte pred prerušením tréningov ,kôli opatreniam mala vážnu zlomeninu nohy. Prakticky od leta trénuje len individuálne v rámci jej možností.

-Odporúčam čo najviac tréningov s loptou.Pracovať na strelbe zo zeme a individuálnych útočných činnostiach jednotlivca.

-Momentálne je to univerzálna hráčka,ktorú môžeme v prípade potreby využiť aj na poste pivota.V oboch obranných systémoch na pozícii zadáka.Otázkou je ako rýchlo dokáže dobehnúť jej dlhý tréningový výpadok. Myslím si,že v budúcnosti jedna z najperspektívnejších hráčok.Kedže má dobrý rozhodovací proces.Dokáže hrať 1 na 1,vystreliť z diaľky a môže brániť v strede obrany.

Nina Palušová:

(trénovala individuálne)

-Kondične nie je na tom zle, no potrebuje nabráť svalovú hmotu. Je vidno,že nemala možnosť trénovať v posilovni. Ako jediná ľaváčka na pozícii spojky musí patriť medzi najlepšie kondične pripravené hráčky.

-Odporúčam pracovať na rôznych variáciách strelby, aj z krídla .Momentálne má zastrieľaný len jeden roh brány (preťah) a bude ľahko čitateľná pre brankárky. Zlepšiť klamlivú činnosť proti hodovej ruke.

-Jedno z najväčších pozitívnych prekvapení pre nás trénerov na zraze. Najmä v obrane veľmi rýchlo pochopila všetky pravidlá. Vynikajúca práca na nohách aj pri bránení hráčky bez lopty. Nebojí sa osobných súbojov a väčšinu z nich aj bez problémov ustála. Využiteľná v oboch obranných systémoch na pozícii dvojky.

Simona Lintnerová:

(trénovala individuálne)

-Atleticky jedna z najlepšie pripravených hráčok družstva. Je vidno,že poctivo trénuje individuálne. Urobila obrovský progres. Potrebuje nabráť svalovú hmotu.

-Odporúčam pracovať najmä na obranných individuálnych činnostiach. Nebrániť s vystretými rukami, dbať na správne postavenie nôh a orientáciu na loptu. Snažiť sa čo najrýchlejšie dostať hráčku na telo a nedržať ju za každú cenu, keď už prehrá osobný súboj. Inak jej hrozí časté vylúčenie, keďže je to obrovský bojovník a má tendenciu nepustiť za seba nikoho za každú cenu. V útoku pracovať na strelbe z diaľky, zo zeme aj z výskoku a sústrediť sa na to aby nepadala stále na zem.

-Ako jedna z mála praváčok, nemá problém hrať na pravej spojke. Má veľmi dobrý ťah na bránu a hlavne nábeh do voľného priestoru a nie na obrancu. V obrane je využiteľná v oboch systémoch. A asi ako jediná v obrane 3:3 môže brániť zadáka aj vysunutú hráčku. Je to prirodzený vodca a líder tímu. Či už na ihrisku, ale aj mimo tréningu.

Katka Mydlová:

(trénovala v hale)

-Má veľký kondičný deficit. V bežeckom teste od Roba bola na tom najhoršie. Hlásila mi, že mala pred zrazom zdravotné problémy, tak verím že to bolo spôsobené tím. A na ďalšom zraze očakávame lepšie výsledky.

-Odporúčame pracovať najmä na kondícii, obranných činnostiach jednotlivca a hlavne sebedomí. Máme pocit, že každú korekciu od trénerov si berie príliš osobne(skôr ako kritiku).Ako stredná spojka musí hrať bližšie obrany aby bola nebezpečná v každej hernej situácii.

-Jedna z najinteligentnejších hráčok, ktorá má výborný rozhodovací proces. V obrane má dobrú orientáciu a cit na loptu. Využiteľná najmä v obrane 3:3 na vysunutej pozícii.

Dorota Bačenková:

(trénovala v hale)

-Napriek tomu, že prekonal covid a mala aj problémy s kolenom. V dynamike a rýchlosti je na tom jednoznačne najlepšie z celého družstva. Potrebuje zlepšiť aeróbnu vytrvalosť, príliš skoro v zápase vydýchavala v obrane.

-Odporúčam pracovať na variabilite strelby zo zeme, na spolupráci s pivotom a na hernej disciplíne.

-Je vidno, že v klube si vo svojej vekovej kategórii môže na ihrisku robiť do slova čo chce. Keďže predpokladám, že herne ďaleko prevyšuje všetky svoje spoluhráčky. No je to taký „zlý muž“ veľmi potrebný v každom družstve, keďže som presvedčený, že dobráci zápasy nevyhrávajú. V obrane ide viac po hráčkach ako po lopte. No nebojí sa žiadného osobného súboja. Využitelná najmä na pozícii dvojky v 0:6 impaar obrane.

Anna Meszáros:

(trénovala v hale)

-Atleticky veľmi dobre trénovaná. Vzhľadom na jej problémy s chrbticou, musí neustále stále pracovať na silovom a core tréningu. Najiideálnejšie pod odborným dohľadom. Aj na zraze pociťovala ku koncu týždňa bolesti.

-Odporúčam pracovať na streľbe vo výskoku z diaľky a na klamlivej činnosti proti hodovej ruke. Zlepšiť komunikáciu a nebáť sa dirigovať spoluhráčky v útoku aj napriek tomu, že je najmladšia hráčka v kádri. Tak isto ako stredná spojka hrala príliš ďaleko od obrany.

-V obrane je využitelná najmä na vysunutej pozícii v 3:3. Má dobrú orientáciu na loptu. Ako jedna z mála spojok zvláda aj hrotovú vysunutú hráčku. Čo je asi najťažšia pozícia na rozmýšľanie a kondíciu, keďže tam je hráčka v neustálom pohybe. Pokiaľ by tam nebola jazyková bariéra, tak by mala všetky predpoklady byť lídrom družstva.

KRÍDLA:

Iba jedna z nominovaných krídiel trénovala aj s loptou v hale, tak je ťažko napísať objektívne individuálne hodnotenie a odporúčania do tréningu. No vzhľadom na tento fakt, by mali byť na tom kondične oveľa lepšie. Od krídiel by som očakával, že budú na tom lepšie ako spojky.

Dominika Brnová:

(trénovala individuálne)

-Okrem hádzanej sa venuje aj atletike (hod oštepom). Kondične výborne pripravená silovo aj atleticky.

-Ak to bude možné tak odporúčam trénovať najmä techniku streľby z krídlá. Keďže vo svojom materskom klube hrávala spojku.

-Stotožnila sa s tým, že jej primárny post v reprezentácii je krídlo. Je výborná v obrane v hre 1 na 1, preto ju dokážeme využiť ako vysunutú hráčku (3:3 obrana), ale aj na pozícii dvojky (0:6 obrana).

Laura Walterová:

(trénovala individuálne)

-Momentálne nie je na dobrej kondičnej úrovni. Ale posledné dva zrazy absolvovala bez akýchkoľvek zdravotných problémov. Myslím si, že pri konkrétnom kondičnom tréningovom pláne, sa dokáže do leta dostať do požadovanej formy. Záležať bude len na nej, či je ochotná trénovať aj niečo navyše.

-Odporúčam pracovať na variabilite streľby a hry 1 na 1.

-Rýchlo pochopila pravidlá obrany, má dobrú orientáciu na loptu. Bola príjemným prekvapením. Aj napriek tomu, že s nami absolvovala minimum zrazov, v hre si zastala svoje miesto bez najmenších problémov. V oboch obranách ju využívame na pozícii krajných obrancov.

Anna Kristína Čižmárová:

(trénovala v hale)

-Na zraz prišla až v o dva dni neskôr pre školské povinnosti. Neabsolvovala s dievčatami testy, preto neviem objektívne zhodnotiť jej kondíciu.

-Odporúčam pracovať na obranných individuálnych činnostiach. Pri správnej orientácii na loptu, by pri svojej rýchlosti mohla v každom zápase vypichnúť pár lôpt súperovi.

-Aj keď v Talent programe bola najlepším ľavým krídlom, na väčšinu reprezentačných zrazov neprišla a ospravedlnila sa na poslednú chvíľu. Momentálne herne nevyčnievala nad ďalšími ľavými krídlami, ktoré boli na zraze. Jej výhodou je, že v obrannom systéme 3:3 dokáže brániť na vysunutom strednom obrancovi. Do

budúcnne veľmi perspektívne Zavé krídlo, s vynikajúcim výskokom a variabilnou strelbou. No musí poctivo trénovať.

Chiara Volnerová:

(trénovala individuálne)

- Je vidno kondičný progres,no stále má ešte rezervy. Musí naďalej pracovať na svojej kondícii(silovej aj atketickej)
- Odporúčam trénovať na variabilite a technike strelby z krídla.
- Momentálne je to najlepšia ľaváčka na pravom krídle. Veľmi vnímavá a rýchlo reaguje na všetky korekcie od trénerov. V obrane ju využívame na krajnom obrancovi v oboch systémoch.

Rebeka Foldyová:

(trénovala individuálne)

- Kondične slabšie pripravená. Aj keď aktuálne poctivo dodržiava tréningový plán od Roba, je vidno tréningový výpadok.
- Odporúčam pracovať na kondícii a hlavne na technike strelby. Ruku nevytiahne hore a tým pádom nemá variabilnú strelbu.
- Neabsolvovala s nami všetky zrazy a preto potrebuje viac času aby sa dostala do herného systému(ako v obrane,tak aj v útoku).

PIVOTKY:

Bohužiaľ nám v priebehu roku skončili až tri pivotky, ktoré boli súčasťou talent programu a k tomu sa nám ešte Nikola Lintnerová vzdala reprezentácie, ktorú sme tiež dokázali využiť na poste pivota. Momentálne nám v tejto vekovej kategórii ostali len dve pivotky. Na šťastie ovidve sú v RCH centrách preradené dočasne k ženám a trénujú celý čas s loptou.

Rebeka Kucserová:

(trénovala v hale)

- Veľmi dobre kondične pripravená.(silovo aj atleticky)Viac môže pracovať na rýchlosti.
- Odporúčam pracovať na technike a variabilite strelby. A na správnom načasovaní a postavení clony.
- Zo všetkých hráčok spravila najväčší všeobecný progres či už kondičný alebo herný. Ako jediná z maďarsky hovoriacich hráčok sa nebojí komunikovať a riadiť obranu. Chápe oba obranné systémy. V 0:6 je využiteľná na pozícii dvojky aj zadáka. V 3:3 obrane je na vysunutom krajnom obrancovi.

Anna Kormanová:

(trénovala v hale)

- Kedže ju mám v Rch centre, viem že u nej je vidno zlepšenia vo všetkých kondičných parametroch.
- Odporúčam pracovať na technike clony a tým pádom dokázať vytvoriť si priestor na bránkovisku. A na obranných individuálnych činnostiach jednotlivca.
- Je to hráčka ,ktorá s nami absolvovala minimum zrazov preto tiež ešte potrebuje čas na dostanie sa do herného systému. Využiteľná je najmä na pozícii dvojky v 0:6 obrane.

BRANKÁRKY:

Vo všeobecnosti panuje trend, že brankárky „nepotrebujú“ čo sa odzrkadlilo aj na testoch dvoch nominovaných brankárov. Ja som ale presne opačného názoru. Pri súčasných trendoch v hádzanej by Brankárky mali patriť medzi najlepšie trénované hráčky aby v záveroch zápasov nestrácali koncentráciu len kvôli tomu, že im laicky

povedaná dôjde dych. Na brankárkach bolo najviac vidno rozdiel medzi tou, ktorá môže trénovať v hale a ktorá nie.

Silvia Bronišová:
(trénovala v hale)

-Vynikajúco silovo pripravená. Je vidieť, že chodí pravidelne do posilovne. No musí aj viac behávať a zlepšiť svoju aeróbnu kapacitu.

-Patrí medzi nižšie brankárky, čo kompenzuje dobrým pohybom a rýchlosťou v bránke. Problémom bude chytenie vysokých lôpt. Vie založiť presný protiútok a dobre komunikuje aj s obranou.

Barbora Jakubíková:
(trénovala individuálne)

-Silovo dobre pripravená, no tiež musí viac behávať a zlepšiť svoju kondíciu.

-Má výborné parametre na brankárku (183cm),no musí viac popracovať na technike chytania aby dokázala v bránke využiť svoju výšku. Do tréningu odporúčam zapojiť pravidelné rozohrávanie protiútoka a aj čo najrýchlejšie prihrávky na „rýchly stred“.