

Odporúčania SZH k reštartu tréningového procesu (keď to bude aktuálne):

A) Hlavné body:

- 1) Musíme si uvedomiť, že sme doteraz nikdy nemuseli podstúpiť tak dlhú prestávku bez tréningového procesu. Preto bude nevyhnutné sa prispôbiť postupne situácii a sledovať reakcie svojho družstva.
- 2) Návrat do tréningového procesu musí byť postupný: ako v intenzite, tak v dĺžke trvania tréningov.
- 3) Mali by sme venovať špeciálnu pozornosť rozcvičkám a záverečnému strečingu po tréningu, aby sme eliminovali prípadné zranenia.
- 4) Ak sa venujeme rozvoju sily (v posilňovni alebo na palubovke) mali by sme ho realizovať vždy pred hádzanárskou časťou tréningu na palubovke, aby sme sa vyhli zraneniam. Rovnako realizujeme ako prvú silovú zložku tréningu a potom bežeckú časť tréningu.
- 5) Ak je to možné, kombinujeme bežeckú časť tréningu na palubovke s individuálnou loptovou technikou a prihrávkami vo dvojiciach alebo trojiciach.
- 6) Odporúča sa skrátiť čas tréningov v prvom týždni, začínajúc dĺžkou tréningu 1 hodina alebo 1:15 hod, a každým týždňom postupne predlžovať tréning o 10-15minút.
- 7) Prvý týždeň sa snažíme vyhnúť kontaktným cvičeniam, alebo zaradiť iba mierny kontakt, aby si hráči zvykli.
- 8) Prvý týždeň sa snažíme zaradiť krátke hry, veľa cvičení individuálnej techniky a prácu v malých skupinách.
- 9) Druhý a tretí týždeň - hlavná náplň tréningu by mala byť venovaná práci v malých družstvách (napr. hra 4x4). Tiež sa môžeme venovať práci v početnej prevahe 2x1, 3x2, 4x3, 5x4. Postupne pridávame intenzitu kontaktu medzi hráčmi.
- 10) Od tretieho alebo štvrtého týždňa - podľa zhodnotenia trénerom, môže družstvo absolvovať bežný tréning bez počiatočných redukcií (čas, intenzita a forma).

15.3.2021

IČO: 307 74 772 DIČ: 202 09 023 45 IČ DPH: SK2020902345	Bankové spojenie: UniCredit Bank Czech Republic and Slovakia, a.s. Číslo účtu: 1055067012/1111 IBAN: SK79 1111 0000 0010 5506 7012 BIC: UNCRSKBX	Tel.: 00421 02 49 114 520, -523, -524 szh@slovakhandball.sk www.slovakhandball.sk
--	---	--