

7. ročník tréninkového soustředění žactva

TJ Sokol Opatovice nad Labem

Raspenava 3.7. – 10. 7. 2010

V hezkém prostředí Jizerských hor se uskutečnilo již sedmé tréninkové soustředění žactva oddílu Národní házené TJ Sokol Opatovice nad Labem. Místem konání bylo tentokrát vybráno městečko Raspenava v Libereckém kraji.

V prvním prázdninovém týdnu tak v moderním sportovním areálu místního házenkářského klubu TJ Jiskra Raspenava trénovalo 34 chlapců a děvčat, členů Opatovického oddílu.

Soustředění vedli zkušení trenéři a vedoucí, kteří dětem připravili pestrý program.

V dopoledních hodinách většinou probíhala různá cvičení na míčovou techniku doplněná o rychlostní disciplíny. Po obědě přišla na řadu tréninková utkání, nejprve mladších a potom starších dětí. Pouze jediný den nás potrápilo počasí, děti si tak mohli osvěžit pravidla Národní házené a v písemném testu také výsledky porovnat s ostatními.

Každodenní tréninkové jednotky směřovaly k pátečnímu vyvrcholení – házenkářskému sedmiboji. Děti byly rozděleny do skupin a postupně absolvovaly všechny cvičení zaměřené na rychlost, obratnost, míčovou techniku i vytrvalost. Mezi nejmladšími chlapci zvítězil Filip Pechánek, druhý skončil Michal Kňourek před třetím Enriquem Lysoňkem. Mezi malými děvčaty uspěla nejlépe Adélka Šandová následována Natálkou Prudičovou. Třetí skončila Aneta Ansorgová. Mezi staršími chlapci zvítězil s převahou Patrik Kučera. Druhý byl Vašek Kmoníček a za ním David Lupoměský. U starších děvčat dominovala Pavla Janková následovaná se stejným počtem bodů na 2.-3. místě Terezou Petříčkovou a Petrou Jankovou. Nejlepší z této soutěže byli odměněni cenami.

Protože prakticky po celý týden vládlo krásné slunečné počasí, využili jsme k relaxaci a odpočinku místní koupaliště, kde děti i dospělí mohli nabrat nové síly. Všichni také absolvovali půldenní pěší výlet okolní krajinou. Nesmíme také zapomenout zmínit oblíbenou a netrpělivě očekávanou stezku odvahy. Uspěly všechny děti, dokonce i ty menší celou trasu zvládly bez větších problémů. Poslední večer soustředění si děti užily tradiční diskotéku, v přestávkách byly vyhodnoceny všechny soutěže probíhající po celý týden a každý si odnesl nějakou hezkou pozornost věnovanou partnery oddílu Národní házené.

Závěrem vyhodnocení soustředění je potřeba poděkovat všem, kteří se na akci podíleli a v jejím průběhu jakkoli pomáhali. Už nyní se všichni těšíme na další již 8. ročník, opět v prvním červencovém týdnu roku 2011.

Radek Kubelka