

Športový klub stolného tenisu Michalovce
Kpt. Nálepku 8, 071 01 Michalovce

3. regionálny kemp mládeže východného Slovenska 2017/2018
mladšie žiactvo – Michalovce

Vypracoval: Štefan Eštok
(tréner kempu)

Obsah:	1. Úvodná časť	2
	2. Prezenčná listina	3
	3. Tréningové plány	3
	4. Zhodnotenie 2. regionálneho kempu	5

1. Úvodná časť

Dátum:	1-2.3.2018
Organizátor:	ŠKST Michalovce
Kategória:	mladší žiaci a žiačky /2005 a mladší/
Adresa miestnosti:	kpt. Nálepku 8, Michalovce
Hlavný tréner:	Bc. JUDr. Jozef Blaško - tréner 4. kvalifikačného stupňa - A licencia - kompletne zabezpečenie prípravy a priebehu kempu, logistika
Tréneri:	Štefan Eštok - tréner 2. kvalifikačného stupňa - C licencia - koordinácia činností trénerov, sparingpartnerov, hráčov - sparingpartner, hra na zásobníku - vypracovanie záverečnej správy Rastislav Terezka - tréner 2. kvalifikačného stupňa - C licencia - dohliadajúci tréner, organizačné pokyny
Sparingpartneri:	Martin Hruška - hráč 1. Ligy ŠKST Michalovce Matúš Dráb - hráč 1. Ligy ŠKST Michalovce Eduard Maskaľ – hráč 2. Ligy ŠKST Michalovce Martin Salaky – hráč 2. ligy V. Kapušany Nikolas Blaško – hráč 3. ligy ŠKST Michalovce
Právo účasti:	- mladší žiak alebo žiačka v regionálnej pôsobnosti VsSTZ - podmienkou bola existencia platného registračného preukazu SSTZ - kemp nebol určený pre členov reprezentačných družstiev - hráči, ktorí boli vybraní na 1. regionálnom kempe
Prihlášky:	V termíne určenom v propozíciách sa prihlásilo 5 chlapcov a 6 dievčat
Ciele 3. kempu:	- rozvíjanie všeobecnej a špeciálnej motorickej výkonnosti - rozvíjanie vybraných herných predpokladov /hráčska technika/ - sledovanie detí, ako pracovali v kluboch na odstraňovaní chýb zistených pri 1. Kempe - vylepšovanie techniky prvých úderov na zásobníku loptičiek - testovanie práce nôh pri hernej činnosti a následné odstraňovanie nedostatkov

HRÁČI – MLADŠÍ ŽIACI + ŽIAČKY						
P.č.	Reg.č	Priezvisko	Meno	Nar.	Klub	Účasť
1.	13888	Novický	Oliver	2005	JMC Lužany	Áno/Áno
2.	12078	Országh	Šimon	2005	ŠK Orion Belá n. Cirochou	Áno/Áno
3.	12960	Sekera Mikluš	Tadeáš	2006	Športklub MSS Prešov	Áno/Áno
4.	12748	Štiblický	Dominik	2005	KST Plus40 Trebíšov	Áno/Áno
5.	14019	Majcher	Daniel	2006	SŠK Poproč	Áno/Áno
6.	12350	Ivančáková	Simona	2005	STO Valaliky	Áno/Nie
7.	11875	Čulková	Simona	2005	STO Valaliky	Áno/Áno
8.	10391	Šinkárová	Monika	2005	ŠKST Michalovce	Áno/Áno
9.	13524	Ďutmentová	Karin	2005	KST Plus40 Trebíšov	Áno/Áno
10.	13069	Behúnová	Ela	2006	ŠKST Humenné	Áno/Áno
11.	14525	Frandoferová	Sára	2005	ŠKST Humenné	Áno/Áno

2.

prezenčná listina

3. Tréningový plán

Časový rozpis: 1. deň / 1.3.2018/

07:30 – 08:00	Prezentácia účastníkov
08:00 – 09:30	1. tréningová jednotka
10:30 – 12:00	2. tréningová jednotka
12:00 – 13:00	Obed, prestávka
13:30 – 14:30	Taktická príprava + diskusia
15:00 – 16:30	3. tréningová jednotka
17:00	Ukončenie 1. Dňa

- 1. TJ** Rozcvičenie pomocou rebríka + gymnastické cvičenia – 10 min
Rozcvičenie na stole – všetky údery – 15 min
Precvičovanie technických kombinácií
- 2 pravidelné kombinácie po 15 min. aj s prestávkou -30 min
Precvičovanie prvých úderov z pinku na zásobníku – 25 min
Uvoľňovacie cvičenia – 10 min
- 2. TJ** Rozcvičenie pomocou rebríka + gymnastické cvičenia – 10 min
Rozcvičenie na stole – všetky údery – 15 min
Precvičovanie technických kombinácií
- 2 kombinácie (1. Pravidelná, 2. Nepravidelná) po 15 min. aj s prestávkou -30 min
Precvičovanie prvých úderov z pinku na zásobníku – 25 min
Uvoľňovacie cvičenia – 10 min
- 3. TJ** Rozcvičenie pomocou rebríka + gymnastické cvičenia – 10 min
Rozcvičenie na stole – všetky údery – 15 min
Precvičovanie technických kombinácií
-1 kombinácia so servisom zameraná na prvé dva údery v pohybe – 15 min
-zásobník zameraný na krátke lopty – 20 min
servis/príjem - 20 min
Uvoľňovacie cvičenia – 10 min

2.deň / 2.3.2018/

07:30 – 08:00	Prezentácia účastníkov
08:00 – 09:30	1. tréningová jednotka
10:30 – 12:00	2. tréningová jednotka
12:00 – 13:00	Obed, prestávka
13:30 – 14:30	Taktická príprava + diskusia

15:00 – 16:30 3. tréningová jednotka
17:00 Ukončenie 2. Dňa

- 1. TJ** Rozcvičenie pomocou rebríka + gymnastické cvičenia – 10 min
Rozcvičenie na stole – všetky údery – 15 min
Precvičovanie technických kombinácií
- 2 pravidelné kombinácie po 15 min. aj s prestávkou -30 min
Precvičovanie prvých úderov z pinku na zásobníku – 25 min
Uvoľňovacie cvičenia – 10 min
- 2. TJ** Rozcvičenie pomocou rebríka + gymnastické cvičenia – 10 min
Rozcvičenie na stole – všetky údery – 15 min
Precvičovanie technických kombinácií
-1 kombinácia so servisom zameraná na prvé dva údery v pohybe – 15 min
Precvičovanie prvých úderov z pinku na zásobníku – 20 min
Ukážka a nácvik rôznych cvičení na zlepšenie práce nôh – 20 min
Uvoľňovacie cvičenia – 10 min
- 3. TJ** Rozcvičenie pomocou rebríka + gymnastické cvičenia – 10 min
Rozcvičenie na stole – všetky údery – 15 min
Odohranie malého turnaja(s hendikepmi) a odpozorovanie chýb jednotlivcov -55 min
Uvoľňovacie cvičenia – 10 min

Zameranie tréningových jednotiek: Tréningové jednotky boli zamerané hlavne na pohyb hráčov pri stole a prvé 2 lopty ktoré sú u mladších žiakov veľmi rozhodujúce. Hlavne na zásobníku sa odstraňovali menšie technické nedostatky. Závažné technické nedostatky vzhľadom na rozbehnutú sezónu neboli riešené nakoľko by to prinieslo viacej škody ako úžitku. Tieto nedostatky by sa mali riešiť na ďalších kempoch po sezóne (v letnej príprave).

4. Zhodnotenie 3. regionálneho kempu

V takomto pokročilom štádiu sezóny bol kemp orientovaný hlavne na prvé lopty, medzihru a prácu nôh. Hlavne u práce nôh pri stole bolo vidieť u niektorých jednotlivcov vážnejšie nedostatky. Deti pracovali veľmi dobre aj keď občas už bolo vidieť únavu.

Ná záver sme pre deti pripravili hendikepovú súťaž (aby to bolo vyrovnanejšie a aby sme otestovali aj psychiku u úderovo zdatnejších jedincov) kde prví traja získali stolnotenisové potreby. Takmer všetky zápasy boli vyrovnané a musím skonštatovať, že najbojovnejší obsadili prvé tri miesta.

Stravovanie: Obedy boli realizované spoločne v hotely Družba (100 m od haly)
Výber podľa denného menu (2 polievky, 5 hlavných jedál)

V Michalovciach dňa 10.3.2017

**Štefan Eštok
(tréner kempu)**