

Soustředění dorostu Relax Centrum Horní Lideč

8.-10.3.2024

Tak jsme se konečně dočkali. Od pátku do neděle, 8.-10.3.2024 nás čekalo první soustředění dorostu v Relax centru v Horní Lidči. My, trenéři, musíme říct, že jsme opravdu využili snad každou minutu. Program celého víkendu jsme měli opravdu napraskaný, ale chtěli jsme celý ten čas maximálně využít. Sraz jsme měli v pátek od 16.30-17h. O půl hodiny později jsme absolvovali první herně kondiční trénink na atletické dráze a víceúčelovém hřišti v areálu Relax centra. Večer jsme rozjeli velký bowlingový turnaj, kdy nás, trenéry, nečekaně naši hráči pěkně vypráskali. Jinak musíme přiznat, že ogaři hráli velmi dobře.

V sobotu ráno jsme budíček nařídili na 6.15h, abychom stihli posnídat, protože už v 7.30h jsme absolvovali herní trénink na UT Brumov, zaměřený na přihrávky, zpracování, střelbu a nacvičování různých herních variant. Po návratu do Lidče si ogaři užili osobního volna, dali jsme si výborný oběd a v 11.45h jsme odjeli na UT Hrádek, kde jsme absolvovali další herní trénink, který byl tentokrát zaměřený na změnu rytmu hry, organizaci hry a nácvik standartních situací. Po návratu jsme nechali naše borce chvíli vydechnout a v 17h jsme zahájili florbalový turnaj v tělocvičně na Základní škole v Horní Lidči. Turnaj měl vysokou úroveň a ogaři potvrdili, že jsou všesportovně nadaní. Večer jsme si opekli špekáčky a pak jsme se parádně prohřáli a zregenerovali ve wellnesu Relax centra, kde jsme měli k dispozici výřivku, saunu, ochlazovací bazén nebo odpočinkovou zónu.

V neděli jsme po snídani absolvovali ještě hodinový herní a regenerační trénink na místním víceúčelovém hřišti. První část byla zaměřena na herní stránku a ve druhé části jsme, pomocí protahovacích a regeneračních cvičení, chtěli z našich borců dostat únavu z předchozích náročných dní. Po tréninku jsme si sbalili věci, uklidili ubytovací prostory a sešli jsme se k výbornému obědu. Po obědě jsme si udělali takovou kratší teoretickou přípravu a pak jsme se odjeli na UT Hrádek k sehrání přípravného utkání proti domácímu Slavičínu. První poločas byl z naší strany fotbalově trošku slabší, ale ve druhém už jsme zlepšili naši kombinaci a byla jen škoda, že jsme své šance neproměnili a zápas nevyhráli (konečný výsledek 2:2)

Našeho prvního společného dorosteneckého soustředění se zúčastnilo 23 hráčů, z toho tři ogaři ze starších žáků, a čtyři trenéři. Pouze dva borci nám chyběli kvůli zranění. Moc nás mrzí, že se nám na soustředění zranil náš stoper, Filip Kulíšek, a věříme, že jeho zranění nebude vážnějšího charakteru. My, trenéři, chceme poděkovat všem našim svěřencům za jejich výborný přístup ke všem tréninkům, za jejich chování, týmovost, partu a taky za to, jak zvládli nedělní přípravný zápas, kdy, i po náročném programu, dokázali ve druhém poločase stupňovat tempo a chtěli skóre zvrátit na naši stranu.

Taky chceme poděkovat vedení obce Horní Lideč a oběma předsedům našich sloučených klubů, kteří nám toto soustředění umožnili. Všichni jsme si ten víkend opravdu užili.