



**REGIONÁLNÍ
HÁZENKÁŘSKÉ
CENTRUM**

**Zlínský kraj
HC Zlín**

Regionální házenkářské centrum HC Zlín uspořádalo akci pro Výběrové družstvo hráček ročníku (2003,2004).

Ve čtvrtek 15.10.2015 od 17,00 do 18,30 hodin na hale sportovního gymnázia pod vedením trenérů **Milana Budaye, Renaty Gerychové, Marka Koláře a Lenky Černé** proběhla další akce pro děvčata kategorie mladších žaček, která byla zaměřená na **Obranné činnosti jednotlivce**. Akce se zúčastnilo 20 děvčat z těchto oddílů HC Zlín, TJ Jiskra Otrokovice, Sokol Hovězí a HK Hodonín.

Děvčata si v různých cvičeních ve dvojicích nebo ve skupinách se seznámila s nejpestřejší škálou cvičení na obranu jednotlivce (OČJ), kde hlavním cílem byl rozvoj některých koordinačních schopností a tím i specifické obratnosti. Po úvodní průpravné hře na přihrávky o zem přes překážky následoval kruhový trénink, kde na děvčata čekala celá řada úkolů převážně na koordinační práci nohou, ale také na rozvoj celkové obratnosti, rovnováhy, rychlosti, prostorové orientace a dynamické síly. Následně proběhla celá řada úpolových soubojů na žíněnce ve dvojicích a posléze došlo i na souboje 1-1, 2-2, 3-3 s míčem s cílem ubránit svůj prostor na žíněnce.

Na závěr si pro zpestření holky vyzkoušely činnost 1-1 včetně zakončení na branku samozřejmě s důrazem na dodržování zásad obranných činností jednotlivce. Po skončení tréninkové jednotky byla na všech děvčatech vidět drobná únava, ale také spokojenost s převedenými výkony. Tímto, bych chtěla poděkovat všem trenérům a pochválit děvčata za účast na této akci.

