



**REGIONÁLNÍ  
HÁZENKÁŘSKÉ  
CENTRUM**

**Zlínský kraj  
HC Zlín**

Regionální házenkářské centrum HC Zlín pořádalo v pátek 18.9.2015 od 16,30 do 18,00 hodin na hale sportovního gymnázia pod vedením Lenky Černé „**BRANKAŘSKÝ TRÉNINK**“ děvčat z okolních oddílů. Akce se zúčastnilo 11 děvčat z těchto družstev HC Zlín, TJ Jiskra Otrokovice, Lesana Zubří, SK Kunovice a HK Hodonín.

Děvčata byla rozdělena do skupin, kde pracovala na různých stanovištích. Cílem tréninku bylo procvičit základní postoj, základy zákroků v brance do dolní a horní části branky a cvičení na obratnost, postřeh a rychlost pohybu.

Využili jsme množství pomůcek a nářadí. Různé druhy míčů – házenkářské, nafukovací, gymnastické, tenisové, reakční. Lavičky, žíněny, trampolínu, švédskou bednu, tréninkový žebřík, kruhy, kužely atd.

Tréninkovou jednotku jsme rozdělili na několik částí:

- a) Úvodní část: hráčky se rozběhaly a ukázali jsme si dynamiku a brankařskou rozcvičku
- b) Hlavní část: cvičení ve třech blocích:
  - První blok - zaměřen na rychlost, odrazovou sílu a základní prvky chytání
  - Druhý blok - kde jsme využili různých druhů míčů na cvičení obratnosti, postřehu, manipulaci s míčem a opět základů techniky chytání.
  - Třetí blok - byl zaměřen na techniku zákroků, základní postoj a zákroky v brance
- c) Závěrečná část: protažení a uvolnění svalů

Trénink děvčat probíhal ve vysokém tempu a všechny hráčky musíme pochválit za velkou snahu a zvládnutí někdy náročných cvičení a přístupu k tréninkové jednotce. Dále děkuji za pomoc svým asistentům Barboře Kryškové a Kamilu Neubauerovi. Další brankařský trénink bude následovat v říjnu 2015.



