

Regionální házenkářské centrum HC Zlín pořádalo v květnu 2015 dvě sportovní (házenkářské) akce. Ve čtvrtek 14.5.2015 na sportovní hale Stojní průmyslové školy se uskutečnil seminář „**Brankařský trénink**“ pod vedením Lenky Černé. Vybrané hráčky ročníku 1999, 2000, 2001, 2002 se zaměřily na základní činnosti brankařek, obratnost a práce nohou.





Další čtvrtek 21.5.2015 se opět sešla děvčata ročníku 2002,2001 pod názvem " T-RHC" na hale Stojní průmyslové školy z oddílů - TJ Jiskra Otrokovice, TJ Lesana Staré Zubří, HK Hodonín, SHK Kunovice a HC Zlín. Hráčky měly tréninkovou jednotku zaměřenou na ÚČJ, práci nohou (kruhy, švihadla a žebřík), posilování gymnastickou gumou.

Na sportovní ploše bylo několik stanovišť, které děvčata pod vedením hráček HC Zlín procházela. Trenérky Gerychová Renata, Juríková Zuzana, Černá Lenka vedly některé hráčky jak správně vykonávat různá cvičení. Další pokračování této akce je naplánováno na září 2015





Rozcvičení hráček – manipulace s míčem

Dne 10.6.2015 pořádalo Regionální házenkářské centrum HC Zlín „**Akademii minižastva** „chlapců a děvčat ročníku 2006-2007. Do sportovní haly EURONICS přišlo 33 dětí z oddílu HC Junior a SHK Kunovice. Pod vedením trenérky RHC Renaty Gerychové a hráček HC Zlín byli chlapci a děvčata rozděleni do šesti skupin.

Celkově byla tréninková jednotka zaměřená na nácvik dovednostních prvků formou různých průpravných cvičení: obranný pohyb „véčko + postřehové cvičení, práce nohou (žebřík, kruhy a bedničky), vrchní přihrávka jednoruč ze země o zed', vrchní střelba jednoruč z výskoku na stanovištích.

Odměnou pro děti byla soutěž **7m hodu na reprezentační brankařky ČR dorostenek a juniorek** - Barbory Rybníčkové, Jarky Sedláčkové a Barbory Kryškové.





Práce nohou - kruhy



Vrchní střelba jednoruč z výskoku





Vrchní přihrávka jednoruč ze země- o zed'