

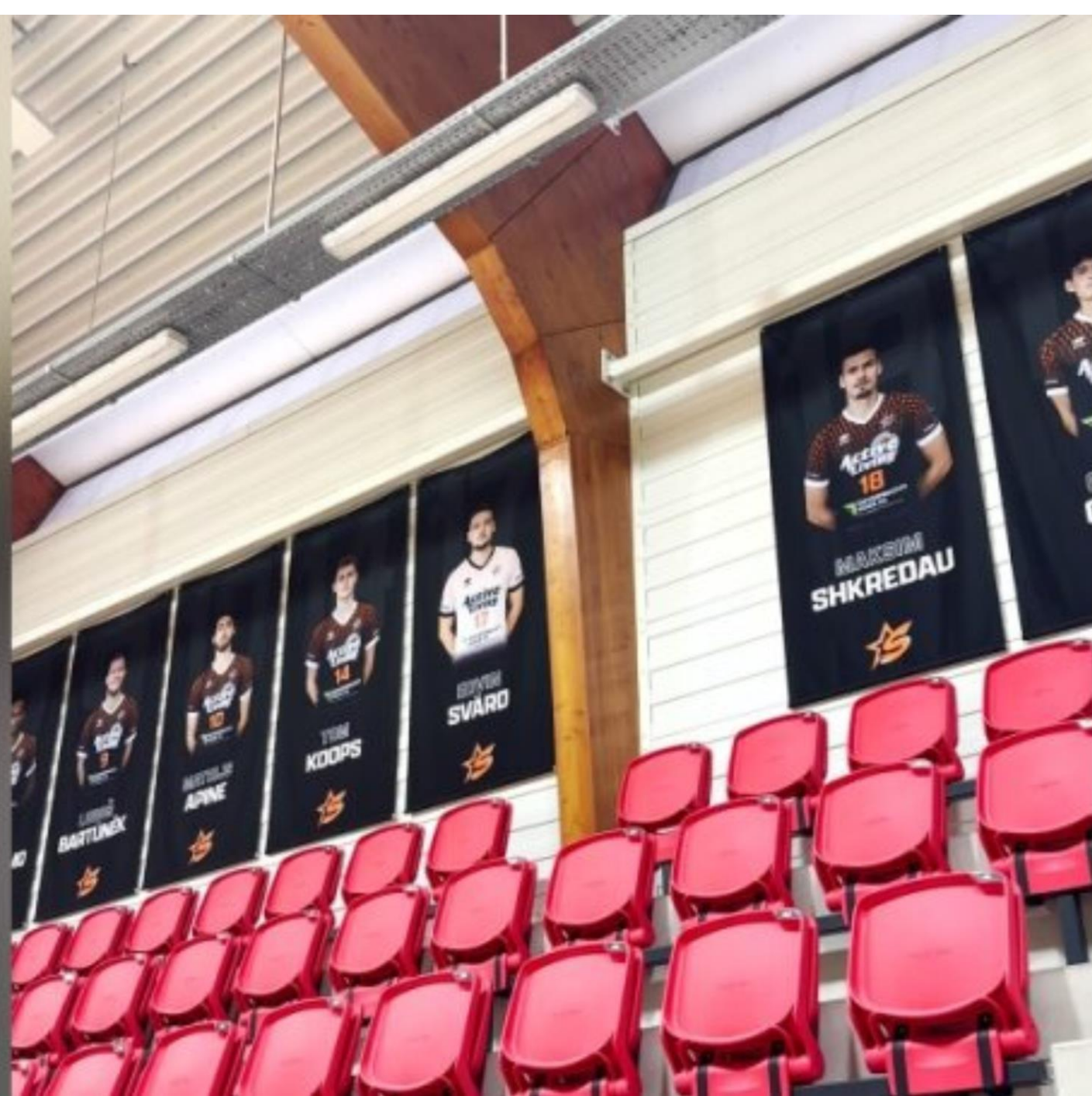


NIZOZEMSKO

ERASMUS + SPORT



Financováno
Evropskou unií

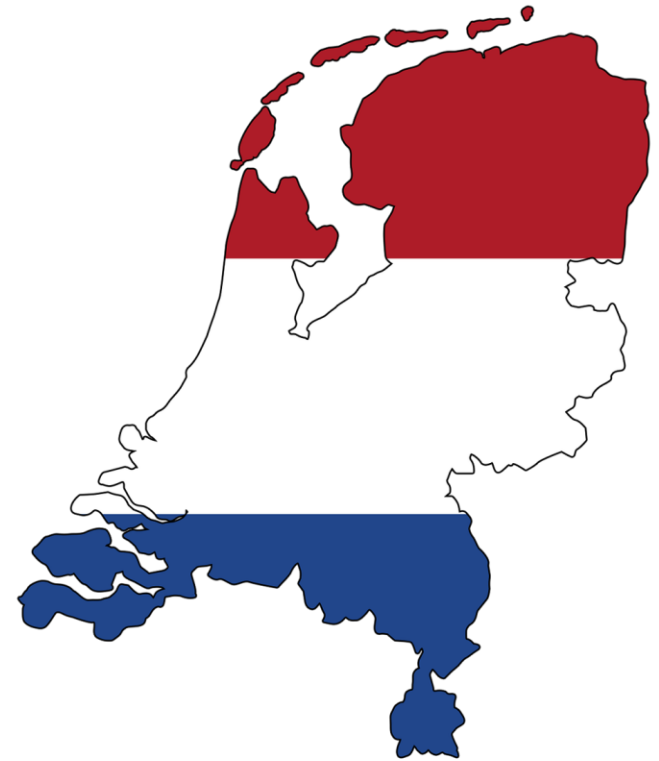


CO VŠE JSME ZA 14 DNÍ ZVLÁDLI?

- **30 TRÉNINKŮ** - 4 kluby + Papendal
- **220 VIDEÍ**
- **15 SCHŮZEK**
- **4 KLUBY** včetně Holandského volejbalového svazu

NIZOZEMSKO - ZEMĚ, KDE VLÁDNOU DĚTI A DOBROVOLNÍCI

- Zvykem je mít v klubu dobrovolníky na pozici jak trenérů, coachů, tak organizačních pracovníků i manažerů
- Převažuje zde **hra** nad technikou - méně drillu, víc zábavy
- Trenéři nemohou tlačit děti do drillu
- 80% trenérů je neerudovaných!
- Pocit bezpečí pro děti



VT1	vybrané kluby	2 srazy po 2 hod. (bez zkoušky)	klub, region	85E
VT2	2 společnosti	5 srazů a zkouška	Regionální soutěže	375E
VT3	2 společnosti	8 půldenních srazů	Regionální soutěže	750E/ 775E
VT4	NEVOBO -	3 týdny cca	celostátní soutěže	
VT5	NEVOBO-		nejvyšší NL ligy seniorů	
VT6	FIVB		mezinárodní	

TRENÉRSKÉ LICENCE

– 6 úrovně VT1-VT6

- Svaz najímá 2 společnosti, které dělá školení - NEVOBO určuje, co má být výstupem

NIZOZEMSKÝ VOLEJBALOVÝ SVAZ - NEVOBO



- 100 000 členů (po výhře na Olympiádě v r. 1996 velký nárůst)
- 70 pracovníků (35 plný úvazek)
- 7 členů ve výboru (VO 4 roky, max. 8 let)
- Valná hromada 2x za rok
- Metodické manuály přístupné i online (lines)
- Trenérská platforma – vše online - víc erudovaných trenérů (Microsoft 365)
- Finance – kluby platí svazu za organizaci soutěží
 - Trenéři RD mládeže částečně placení, u dospělých full-time
 - SH platí víc za zápasy, než za tréninky

NEVOBO – FILOZOFIE



- Bod -> radost
- Chyba soupeře -> nevysmívat se
- Topline/ matchline
- Minivolejbal - nyní studie jak často se děti dotknou míče
 - Chtějí změnu - větší aktivita dětí
 - Taktika > technika
 - Hra Čína, Ztráta (sideout)
 - Chtějí změnit ze 4vs4 na 2vs2
 - Druhá "nahrávka" o zem (bouchnout)



**AETOS
ARNHEMSE
VOLLEYBAL
CLUB**

AETOS ARNHEMSE VOLLEYBAL CLUB

- 400 dětí do 18 let, 400 seniorů (od 18 let a výš)
- 7 sportovních hal po 3-4 kurtech
- 80 trenérů - 50 trenérů u mládeže do 18 let
 - Pár trenérů má 100-200 euro na sezonu
- Placeno pouze 7 lidí na poloviční úvazek (25 euro/hodinu)
- Dostávají 50% slevu na pronájem hal od města



SPORTCENTRUM VALKENHUIZEN

5 sportovních hal, 16 volejbalových hřišť, posilovna, bazén, venkovní kurty



SPORTHAL MIDDACHTENSINGEL

1 sportovní hala, 3 volejbalové hřiště



SAZA TOPSPORTHAL, DOETINCHEM

1 sportovní hala, 3 volejbalové hřiště, posilovna, menší tělocvična



METODIKA A TRÉNOVÁNÍ

Klub, kde převažuje
kvantita nad kvalitou

Tréninkové skupiny
jsou po max. **9 dětech**

PŘÍPRAVKA - COOL
MOVE, U12, U14, U16,
U18, MUŽI/ŽENY

Každá kategorie má
pouze **2 tréninky**
týdně po 1,5 hodině +
nedělní SKILLS
tréninky

Na začátku týdne
dělají herní činnosti,
na konci individuální
činnosti

Děti se dělí na
TOPLINE a
MATCHLINE

TOPLINE A MATCHLINE

- **Kam se zařadí si volí hráči sami** – ne vždy odpovídá dovednosti hráče
- Systém volby **pouze u větších týmů** - početní kapacita
- Díky tomuto systému se jim zvětšila kapacita členů z **200 na 400 za 2 roky**
- **Jejich cíl** -> co nejvíc dětí sportovat a hrát než produkovat kvalitní hráče do reprezentací atd.
- Rozdělení hráčů v rámci topline-matchline do týmu A,B,C,D... rozdělují trenéři na základě výkonnosti
- Toto rozdělení je pak na celou sezonu



MATCHLINE - rekreační zaměření - kroužek

- 70% dětí v klubu si zvolí matchline – z nich vytvoří 9-ti členné týmy
- Týmy řadí A,B,C,D...
- Když se jim nechce, nemusí jít na trénink (bez omluvení)
- Všechny děti stejně dlouho na hřišti

TOPLINE - výkonnostní zaměření

- 30% dětí si zvolí topline – z nich vytvoří 9-ti členné týmy
- Týmy se řadí A,B,C,D...
- 1x týdně trénink samostatně a 1x týdně s ostatními týmy v rámci kategorie
- Snaha o co nejlepší výkon
- Omlouvání z tréninku pouze z pádných důvodů



STRUKTURA SOUTĚŽÍ MLÁDEŽE

Regionální soutěže U14,U16,U18

- Každý víkend hrají, dvojzápas s určitým týmem
- 3 až 5 výkonnostních úrovní v dané kategorii
- 1 sezona = dvě soutěžní období (2 místa) - prolínání soutěže

Mistrovství

- Každý klub si nominuje 1 top družstvo v kategorii – 3 kola za rok
- Není to pro ně prioritní - vyrovnané zápasy mají v regionu

Poháry

- Probíhají v rámci regionu
- Pouze vítěz postupuje dál

BODOVÁNÍ

- dané
svazem

4:0 5 bodů

3:1 4 body

3:2 3 body (když je to 2:2 hrají 5.set)

2:3 2 body

1:3 1 bod

0:4 0 bodů

SKILLS NEDĚLNÍ TRÉNINKY

- Dobrovolný a veřejný trénink
- Možnost přihlášení i z ostatních klubů
- Tématické zaměření na jednu HČJ (podání, příjem) - trvá 6 týdnů
- Online registrace
- Zaštiťuje trenér zodpovědný za technický vývoj hráčů - Michal Goossens
- Nemají to kapacitně omezené - není o to velký zájem
- 1 trenér + pomocníci

VZDĚLÁVÁNÍ TRENÉRŮ

Trenérská školení, licence (viz. Popis....)

6 dobrovolných workshopů - zaměřeny na HČ

- Hradí je klub
- Organizuje je Michal – metodik

1x za rok konference pro trenéry - březen

Manuály pro trenéry - zasílají emailem

- Technický plán pro trenéry
- Klíčové pointy, co chtějí naučit v určitém věku
- Systémy nahrávačů - hrají 5+1 nebo 3+3 – nikdy nehrají 4+2
- Šablony tréninků - 40 tréninkových jednotek pro každou kategorii

Pravidla hry a pravidla přístupu trenéra

DOBROVOLNÍCI

- Každý člen klubu starší 18 let musí plnit dobrovolné činnosti (bodový systém)
- Rozhodčí, zapisovatel, trenér, coach, organizátor
- Registrační systém, kam se registrují - zaškrtnou, co mohou dělat pro klub
- Dobrovolníkem se může stát kdokoliv i mimo klub
- Vedení klubu je také tvořeno dobrovolníky



ZAJÍMAVOSTI

- DOPRAVA - řeší výhradně rodiče (dojezdová vzdálenost max. 30 minut), rodiče se domlouvají mezi sebou
- Nemají víkendové turnaje, ale pouze půldenní turnaje - zápasy
- **Dvě** vztyčné osoby pro **poradenství a prevenci rizikového chování - muž i žena** - děti si mohou vybrat, ke komu půjdou
- Nižší soutěže na úrovni regionu pískají dobrovolníci, musí splnit jednoduchý online test – bez finanční odměny
- Dívky U14 hrají na 7 x 9 metrů velké hřiště
- Registrace hráčů už od mala - výjimky v případě, že je starší hráč - může hrát za mladší
- U12 hrají 4 na 4 – plánují velkou změnu v systému
- Specializace začínají ve 13-14 letech s nahrávačem (1+5)
- Do 6 let chodí každé dítě plavat
- Ve 14 dávají dětem 4 eura za pomoc na tréninku - nemusí chodit na brigády do obchodu atd.
- Do U14 povoleno hrát 5+1 nebo 1+5 – kluci/holky dohromady – nikdy proti sobě - netrénují spolu
 - Řešení nedostatku chlapců

ORION STARS

- A-tým - 1. národní liga - sezona 2023/2024 - 3 tituly (jeden z nejlepších týmů), letos obhájili
- Jeden ze dvou profesionálních týmů- placení hráči
- Hrál zde Luboš Bartůněk (nyní VK Jihostroj)
- Mládež - dívky, chlapci
- A-tým a mládež jsou 2 právně oddělení subjekty



ORION STARS A-TÝM

- VEDENÍ ("FOUR CRAZY GUYS")
 - Wijnand Geerdink (general manager)
 - majitel klubu, zároveň je majitel hlavního sponzora (<https://activeliving.nl/>)
 - Pim Kamps (technický ředitel alias, 2. general manager) (dříve 10 let hráčem)
 - Haly, smlouvy, provoz, výjezdy mimo Holandsko, sponzoři,...
 - Eric Maan (sportovní manažer)
 - výběr hráčů a trenér mládeže, zaštiťuje volejbalovou metodiku
 - Chris Merkx (team manager) "dobrovolník"
 - normálně je ředitel školy, dělá to už 20 let, má na starosti jen easy jobs: cestování po zemi, sbírání info od hráčů
- REALIZAČNÍ TÝM
 - hl.trenér: Dirk Sparidans
 - Bývalý hráč, hrával i na Kladně - libero
 - Zodpovídá za tréninkový proces, tvoří plány, taktiku, příprava na zápasy
 - 4 asistenti týmu - střídají se mezi sebou
 - Statistik
 - Není na full-time
 - Chodí na zápasy, na tréninky ne



ORION STARS A-TÝM - PR

PR

- 2 lidi na full-time
- web, plakáty, videa
- Sociální sítě: IG, F, Twitter, Linked.in
- Propagace zápasů, prodej tiketů:
 - F,IG, někdy noviny, rádio, TV, emaily (zasílají klubům v okolí, ty to distribuují dál svým členům, včetně propozičních plakátů)
 - QR kódy na billboardech - neefektivní
 - vstupenky zadarmo pro děti i rodiče - Clinics (ukázková hodina vedená hráči ve školách)

ORION STARS A-TÝM ORGANIZACE ZÁPASŮ

ORGANIZACE ZÁPASU A VÝJEZDY

- 2 chlapi - jeden má na starosti domácí zápasy a druhý evropské zápasy
- Skupina dobrovolníků - za drobné peníze: příprava plochy, reklam, stolů, sezení
- MVP: 100 euro (hradí sponzor soutěže: sázková kancelář BET-CITY; je u každého zápasu)
- **dětský koutek** : formou hlídání dětí ve vedlejší tělocvičně, mají je tam na starost učitelky gymnastiky- sportovní vyžití, zábavné věci pro děti, třeba i dělo, rodiče se mohou v klidu koukat na zápas a o děti je postaráno!
- Doprava na zápasy v lize autem
- Nejezdí v lize o den dřív, vše 2 hodiny
- Nemají svůj fanclub

ORION STARS A-TÝM ZAJÍMAVOSTI

ORGANIZACE ZÁPASU A VÝJEZDY

- Halu vlastní město - přes den školy - odpoledne 15-18 A-tým, pak mládež
- Každý den mají oběd a večeři v hale -> součástí kontraktu
- Metodika klubu se podřizuje A-týmu
- Dle jejich názoru není nutné mít A-tým pro motivaci svěřenců
- Budget na A-tým 600 000 euro (15 000 000 Kč)
- V Nizozemsku kontrakt není pracovní smlouvou, nemají na hráče žádné páky, může kdykoliv odejít - bez pokut



ORION STARS - AKCE

OTEVŘENÝ TRÉNINK V ČERVNU PRO NADĚJNÉ HRÁČE Z OKOLÍ

- poptají kluby - dobré hráče (podmínka, musí hrát alespoň 2 roky) - cca 200 lidí
- 3x1,5 hod., 4 kurty (celkem cca 10 lidí na kurtu, mají přehled a vybírají)
- takto si stahují talenty

VÁNOCE

- Každý den v týdnu je věnovaný jednomu sportu- otevřený trénink (dopoledne) , vše free a zdarma - Vánoční prázdniny

PRÁZDNINY

- Dobrovolnická akce, halu poskytne město zdarma, trenéři dobrovolně přijdou a udělají program na různé sporty. Podpora sportu v komunitě.

ORION STARS - AKCE

OTEVŘENÝ TRÉNINK PRO RODIČE

- Cca 3x do roka otevřený trénink pro rodiče-> kde mohou pozorovat + zapojení
- Nabádání rodičů nehodnotit výsledek -> sdělení pocitu

“CLINICS”

- DO KLUBŮ
 - Chodí do menších klubů a ukazují, jak trénovat, jak to dělat, chodí často i hráči, kteří se někam dostali, **Erik je nabádá, aby nikdy nezapomněli odkud pochází a chtěli to vrátit.**
 - Plus chodí s hráči A týmu a dělají nábor mladých talentů, trénují s nimi.
- DO ŠKOL
 - Ukázkové hodiny při TV. Jako nábor moc nefunguje. Chodí tam všechny sporty.

Domluva s fotbalovým klubem

- Budeš mít hráče, který není na fotbal šikovný, nebo kterého to nebaví? Pošli ho k nám

Rozhovory s rodiči: TRENÉR-RODIČ-DÍTĚ

ORION STARS - TALENTI

Cíle

- Výchova TOP hráče, kteří budou hrát v jejich mateřském klubu, nechtějí je tahat nutně k sobě
- Dělat něco pro volejbalovou komunitu
- Mít kontakty a nalákat kluby na zápasy A týmu (dávají jim vstupenky)
- V historii jen jeden -> COVID

Po čase může přijít debata s rodičem a trenérem klubu o možnostech , které by rozvíjeli hráče víc- dát jim trénink s lepšími (pravidlo: trénovat s co nejlepšími, mít herní vytížení)



ORION STARS VOLEJBALOVÁ ŠKOLA

Vedena Ericem Maanem

Dříve jako projekt financovaný federací, nyní samostatně -> rodiče platí - > funguje 5 let

Cena: 300 euro /rok/dítě

Věk: cca 12-16 let

Trenéři: 2 profesionálové (Eric Maan+ další trenér) + 3 asistenti (hráči A týmu, kterým za to platí)



ORION STARS VOLEJBALOVÁ ŠKOLA

Trénink

- 30x za sezónu (24 v hale, 6 v létě venku na beach kurtu) - 3,5 hod.
- kondice (1,5 hod.) - dělá jim nahrávač z A-týmu
- nejdříve na 2 party po 30 min. výměna(core, power-začínají správnými pohyby)
- společná část - 30 min. - rychlost, změny pohybů, žebřík atd.
- pauza (10 min.)
- míče (2 hod.)
- Vždy se jedná o pilování techniky, nedělají hru.
- holky a kluci zvlášť -> rozdíl v síle. Maximálně spojuje na základní techniku
- vždy je součástí min. 30 min pro nahrávače-momentálně 10 nahrávačů (4 kluci, 6 holek)
- 2 kurty
- 24 holek a 24 chlapců (kapacita je daná, víc na 2 kurty dát nemohou)

ORION STARS VOLEJBALOVÁ ŠKOLA

Téma

- vždy zvolí téma (např. servis a příjem) a mají ho postupně 6 týdnů a rozvíjejí to
 - Příprava: mají dané CÍLE, ne co budou dělat
- úskalí
 - Velké rozdíly mezi hráči (výkonnostní, siloví, věkové)



ns van Dijk



PAPENDAL- Olympijské tréninkové centrum

- různé sporty, parasporty
- cca 400 elitních sportovců
 - trénink, strava, studium (v okolních školách dle preference)
 - hradí vše rodiče
- sídlí zde i další organizace, např: Vitesse, Atletická unie, Gelderse Sports Federation, Sports Medical Center Papendal,.....
- <https://papendal.com/>





PAPENDAL - Národní volejbalové centrum

- 2 skupiny talentové mládeže - dívky(12) a kluci(9)
- místo pro setkávání všech národních týmů mládeže i seniorů
- vlastní hala a zázemí pouze pro volejbal - platí si nájem (hala je čistě pro Papendal a RD, veřejné subjekty nemohou pronajmout)

Národní družstva - struktura

U22:

- 12-16 lidí
- scházejí se pouze v létě při přípravě na turnaje
- prolínají se někteří hráči s A týmem, všichni jsou na jednom místě

U20, U18

- 16-18 hráčů (U20), 18-20 hráčů (U18)
- 1x týdně odpolední trénink v Papendalu (3 hod.míče a 1 hod.posilka)
- v létě cca 2-3 měsíce v režimu 3-4 dny v týdnu jsou v Papendalu a pak jezdí domů

jakýkoliv talentovaný hráč může v průběhu let naskočit z klubové struktury- např.na doporučení trenéra či vyhlídnutí svazovým trenérem



Národní družstva - výběr mládeže U16

výběry v tzv. RTC

- v 9 regionech
- pod záštitou některých klubů
- něco jako naše KCM, federace částečně platí
- po cca 20-25 hráči
- 1x za 3 měsíce cca si pozvou všechny hráče naráz z 9 RTC do Papendalu svazový trenéři, aby o nich měli už přehled
- tato kategorie nejedí na kvalifikace na ME, pouští tuto kategorii, protože je to zbytečně nákladné
- někdy v RTC centru jsou i starší hráči nadějně. Řeší se individuálně.

PAPENDAL - Talentová skupina

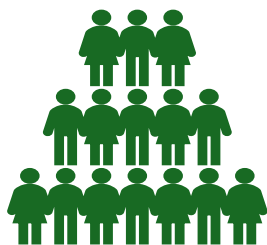
Financování

- rodiče hradí ročně: (v tom strava, ubytování, péče...) 2-5000 euro/rok
 - pokud na to někdo nemá finančně, ale chce být součástí a je talentovaný, snaží se jim pomoc (sponzoři, případné zajištění brigády)
- volejbalová federace a olympijská přispívá, platí si pronájem sportovišť
- dítě platí kartou (je dohledatelné, co si v kantýně objednává atd., ale trenéři nemají právo to vidět)

Počet hráčů/hráček v Papendalu, propojení s RD

- 9 hráčů, 12 hráček
- momentálně žádný hráč Papendalu není současně ve výběru RD, věří, že časem budou

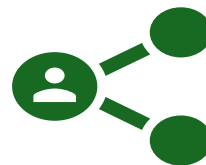
PAPENDAL- Talentová skupina- STAFF



celkem 20-30 lidí

talent volejbalový koučové (3 u chlapců a 3 u dívek) - jsou si rovni, každý trénink v týdnu vede jeden z nich - obohacují se a dávají si zpětnou vazbu

pro více sportů zároveň: psycholog, nutriční terapeut, kondičák, life-style coach, doktor, fyzioterapeut, masér, člověk pro komunikaci se školou



MEETINGY

MDO = multipl.discipl.meeting

- celkem cca 10-15 lidí
 - doktor, nutriční, trenéři, fyzio, vztyčná osoba pro školu...
 - 1x týdně
 - baví se o každém hráči zvlášť a o své práci
- menší skupina
- trenéři a třeba fyzio – 2x v týdnu

PAPENDAL

lifestyle kouč

- propojuje trenéry, hráče, rodiče a i učitele s psychology. Musí znát všechny hráče a frekvence sezení je na něm. Každý hráč musí přijít na první sezení a o dalších rozhoduje lifestyle kouč.

psycholog

- začátek roku- 1 povinné sezení (dále určí psycholog)
- možnost se na něj kdykoliv obrátit

feedbacky

- součástí běžné praxe
- po každém tréninku si povídají a dávají si zpětnou vazbu o tréninku. Hráči, trenéři, asistenti hodnotí trénink, sebe, spoluhráče navzájem. Trenér je tuto schopnost musí učit, ze začátku odpovídají dobrý, v pohodě a nejsou konkrétní



PAPENDAL- sezení týmu s psychologem

Jak se chovat během výkonu

- práce se strachem, jak vést vnitřní hovor...
- práce s chybou
- 20tisekundové pravidlo - dýl než 20 sekund nemůžeš prožívat špatné emoce- učí se tím emoční regulaci, emoce ano, ale jen bezprostředně jako ventil, pak musí nechat za sebou, neovlivňovat tím svůj výkon
- učí se konstruktivní sebekritiku

PAPENDAL - péče o zdravotní stav hráčů

Povinná zdravotní prohlídka - (i u RD, v klubech není povinné)

Medical centrum – na začátku jim dělají **krevní rozbor**- na základě toho jim doporučí např. nějaké doplňky, stravu , v případě potřeby se opakuje

Doktor – kdykoliv mohou bezplatně navštívit

Nutriční poradkyně

- v kantýně možnost proteinových nápojů atd.
- dostávají doporučení



**SUDOSA-
DESTO
ASSEN**



SUDOSA-DESTO ASSEN

- 700 členů (12 MD, 12 ŽD, 2 rekreační, 32 TM)
- Ženy nejvyšší soutěž, muži druhá nejvyšší soutěž
- SH po 4-6 kurtech
- Spolupracují s Novatech + ostatní týmy - > vzájemná pomoc
- Cíl: rozvoj dětí, nikoliv výsledky
- Dostupnost sportovišť - děti chodí pěšky na tréninky (jejich cíl)

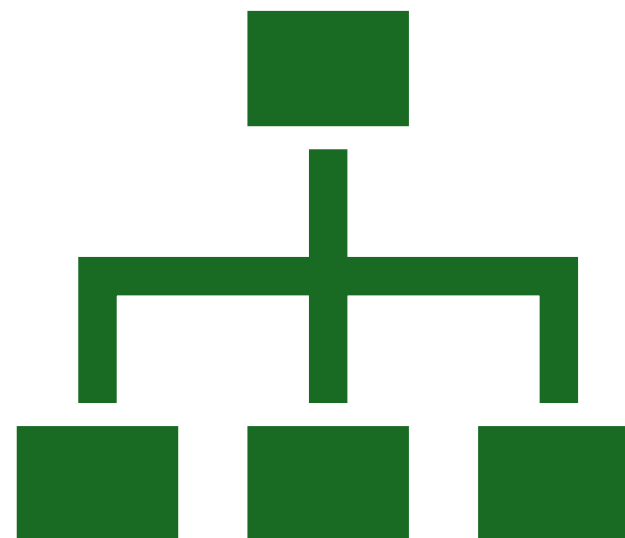


SUDOSA-DESTO ASSEN

- 3 sociální pracovníci - vzdělaní dobrovolníci -> řešení problémů
- Propojení trenér-rodíč
- Rodiče koučují - trenéři shrnou, co by se mělo dělat víc, líp atd.
- Dělají trénink, kdy si dítě napíše, co chce trénovat
- Děti jsou zodpovědné za své míče (každý si přinese svůjj)!

SUDOSA-DESTO ASSEN - AKCE

- Veškeré klubové akce – organizace studenti VŠ, rodiče
- Studenti VŠ pomáhají na turnajích s děmi a mají to do zápočtu
- TT – akce s motorkami – 50 000 euro



+

•

Trenérské smlouvy + výplaty



Placená organizace – smlouvy, výplaty



Příspěvek na penzi



Tabulka - úroveň trenéra a zkušenosti



Plat – za hodinu, ne TJ

ZAJÍMAVOSTI

U12 kluci -
holky (trénink, hra)

U14 – bez
specializace – N
vždy v zoně 1

Do U18 nemají
libera (vyjímečně)

Každý čtvrtek -
doktor (celý klub) -
sponzoring

SPOLUPRÁCE S
KLUBY – ne rivalita!

4 tréninky zdarma -
začátečník

Od 6 let registrace

Workshopy – pro
trenéry, rodiče,
učitele

Propojení se sporty

Individuální tréninky
přes prázdniny - QR
kod

Prolínání napříč
kategoriemi

ZÁZNAM TRÉNINKU

Papendal - trénink chlapci - Formulář sledování
tréninky.xlsx

Záznam tréninku Č:		Papendal	Erasmus + sport - VK České Budějovice				
Místo tréninku	Sportcentrum Papendal, Arnhem						
Čas, datum a délka tréninku	1.11.2024, 3 hodiny - 14:00-17:07						
Pohlaví	Muži						
Počet trenérů	2 trenéři, 1 vědátor (měření tepovky)						
Počet trenérek	0						
Počet dětí	14						
Téma tréninku	Přijem, útok						
Tréninková kategorie	U16-U20						
TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA							
Úvod							
Čas - délka úvodu	33 minut						
Formy	dvojice						
Témata	Posilování (kardio)						
Záznam tréninku	Popis cvičení				Čas	Video odkaz	
Cvičení	1	Házení medicimbalu 9m po odhodu běžím ke zdi dotknu se a vrátím				14:05-14:10	video
	2	Házení medicimbalu do výšky, druhý chytne po odhodu běžím ke zdi				14:10-14:12	video
	3	Hodím medicimbal -> chytnu běžím s rukama nad hlavou, oběhnu hráče a hodím zpět				14:14-14:16	video
	4	Stojím ve výpadu bokem->házi mi medicimbal vedle těla->vrací zpět 8 na každou stranu 2 serie				14:17-14:20	video
	5	Drží medicimbal nahoře v bloku dva hráči proti sobě tam a zpět				14:20-14:23	video
	6	Jednou rukou drží medicimbal bokem k sobě->popředu->zpět pozadu 3 serie po 2 rovinách				14:23-14:27	video
	7	Medicimbal zády k sobě -> ve střehovém postavení -> přesun bokem				14:28-14:31	video
	8	Protážení na zemi -> vedený 1 hráčem				14:33-14:38	video
	11						
Hlavní část							
Čas - délka	1 hodina 48 minut						
Formy	Dvojice, trojice, čtveřice						
Témata	přihrávka, útok						
Záznam tréninku	Popis cvičení				Čas	Video odkaz	
Cvičení	1	Dvojice - rozházení + rozpínání na 9m kolmo k síti				14:39-14:44	video
	2	Servis->dva na druhé straně přihravají, když si vleze hráč do trojky na straně spoluhráče, tak musí hrát pouze nudle -> systém ČINY na 2 hřiště				14:47-15:09	video
	3	Ze zony 4 útok do pole -> 3 hráči čapnou nahrajou a útočí -> 2x pole za sebou vždy musí každý nahrát,přihrát i útočit				15:10-15:18	video
	4	Stejně cvičení jako u čísla 3, akorát útok do pole ze zony 2				15:18-15:33	video
	5	Balon zdarma od trenéra -> příjem, náhra, útok - 2 útoky za sebou (rychlíky) - důraz na tempo - točí se na dvou hřištích				15:39-15:49	video
	6	3 hráči servis, na druhé straně 3 hráči příjem (1 záloha), 1 nahrávač -> přistřelená náhra, bucha -> příjem pouze skákaného servisu, 2. kurt s dělením				15:55-16:21	video
	7	Povídání -> zhodnocení cvičení				16:24-16:28	
	8						
	9						
	10						
Závěr							
Čas - délka	37 minut						
Formy	šestky						
Témata	dohrávky - nemají určené pozice - točili se krom nahrávačů všichni						
Záznam tréninku	Popis cvičení				Čas	Video odkaz	
Cvičení	1	6 na 6 dohrávky - servis,obrana, když neubrání high ball - kdo dá bod ze servisu brání a přechází do protiútoků				16:30-16:45	video
	2	Stejně cvičení - z druhé strany servis ...				16:45-17:00	
	3	Zhodnocení tréninku, debata s trenéry - trenér chce popsat, co jim nešlo a co šlo atd.				17:02-17:07	
	4						
	5						
Další informace o tréninku							
Subjektivní pocit		Trénink ve vysokém tempu, trénují se 120 míčky, takže se cvičení nezastaví					
Odlišnosti od našeho pojetí							



DĚKUJEME ZA POZORNOST