

Nově založený dorost Sokola Údlice odjel ve dnech 31.7.-7.8.2010 na fotbalové soustředění do Liběchova... Trenéři měli za úkol „nacpat“dorostence fyzickou a hlavně ztmelit partu.Trenéři si připravili pestrý program a hlavně úvodní test kdo jak na tom je po fyzické stránce.Soustředění se zúčastnili tito borci :

M.HUSÁK, V.VEPŘEK, M.HOLL, T.PĚNKAVA, V.HAŠEK, F.NĚMEC(st.žák), A.VESELÝ, P.ČERVENKA, M.ŠLAPÁK, T.BRŮHA, J.KLÍMA, J.CHLOUPEK, P.SEJČEK, J.BUCHTA, K.TOTZAUER, L.TRÖGL

a trenéři: R.Veselý a M.Mácha.

PROGRAM SOUSTŘEDĚNÍ:

31.7. ubytování - 19:45-21:15h rozběhání a test

1.8. 7:00h běh 2 km -9:30-11:00h Cooper.test-stanoviště-15:00-16:30h trénink-19:45-21:15h trénink a fotbálek

2.8. 7:00h běh 4 km-10:00h 4 km na čas-13:00-19:00h osobní volno-19:30-21:30h trénink a fotbal

3.8. DÉŠŤ-volno- 15:00h 4 km běh- 19:30-20:30h stanoviště a 2 km na čas

4.8. 7:00h 4 km- 9:30-11:30h trénink s balonem-15:00-17:00h-nácvik střelby a přihrávek

5.8. 7:00h 2 km na čas-10:00-11:30h střelba na bránu-15:30-17:30h stanoviště na fyzickou-19:30-21:00h sport.volno

6.8. 7:00h 2 km – SILNÝ DÉŠŤ ,osobní volno

7.8. SILNÝ DÉŠŤ A ODJEZD DOMŮ

Z pohledu trenérů soustředění splnilo svojí podstatu. Byl dohodnut i přátelský zápas s domácími dorostenci SK LIBĚCHOV, ale bohužel pro podmáčené hřiště se neodehrálo. Na soustředění byla pohoda a všichni poslouchali - Když byl nějaký problém, tak se prostě vyřešil, buď domluvou nebo se šlo na schody J. První dny si dorostenci stěžovali na bolest nohou, ale tam po dalších trénincích odezněla. Všichni dřeli, někdo víc někdo míň, ale dělají to pro sebe. Celkový dojem trenérů ze soustředění je takový, že každý do sebe nacpal fyzickou, někdo víc někdo míň, ale tutově se každý v něčem zlepšil. Test, který podstoupili si ještě zopakují před koncem letní přípravy na hřišti v Údlicích.

VÝSLEDKY TESTU.....BYLO MOŽNÉ ZÍSKAT CELKEM 112 bodů, za 1.místo 16 b a za poslední místo byl 1 bod.

JMÉNO - cooper.test - švihadlo 90s- 50m - 100m- aut medicimbál -skok z místa- trojskok

1.BUCHTA -100 B 2482m 208x 6,78 s 12,53 s 7,73 m 241 cm 780 cm

2.VESELÝ 99 B - 2820m 167x 7,19 s 12,97 s 11,07 m 201 cm 677 cm

3.ŠLAPÁK 84 B 2446m 128x 7,31 s 13,63 s 9,08 m 233 cm 704 cm

Zpráva o soustředění dorostu LIBĚCHOV 2010

Napsal uživatel Roman Veselý
Neděle, 08 Srpen 2010 16:49

4.ČERVENKA 79 B 2267m- 95x 7,28 s 13,16 s 8,63 m 229 cm 739 cm

5.KLÍMA 77 B 2468m 80x 7,44 s 13,53 s 10,01 m 207 cm 574 cm

6.SEJČEK 75 B 2417m 167x 7,28 s 13,56 s 9,78 m 196 cm 592 cm

7.HUSÁK 67 B 2465m 168x 7,50 s 14,28 s 7,16 m 210 cm 607 cm

8.-9 CHLOUPEK 63 B 2053m 94x 7,56 s 14,68 s 10,73 m 217 cm 668 cm

8.-9.PĚNKAVA 63 B 2446m 75x 7,28 s 14,59 s 8,63 m 199 cm 620 cm

10.TOTZAUER 47 B 2499m 134x 8,47 s 15,63 s 7,34 m 187 cm 600 cm

11.VEPŘEK 45 B 2307m 40x 7,60 s 13,97 s 9,02m 194 cm 531 cm

12.BRŮHA 42 B 2411m 83x 7,78 s 14,63 s 7,38 m 194 cm 574 cm

13.TRÖGL 40 B 0 66x 8,06 s 14,41 s 7,88 m 190 cm 646 cm

14.HAŠEK 39 B 2673m 101x 8,25 s 15,63 s 5,28 m 186 cm 534 cm

Zpráva o soustředění dorostu LIBĚCHOV 2010

Napsal uživatel Roman Veselý
Neděle, 08 Srpen 2010 16:49

15. HOLL 22 B 2010m 16x 8,63 s 15,40 s 7,51 m 180 cm 549 cm

16. NĚMEC 18 B 1697m 101x 9,35 s 17,97 s 6,49 m 162 cm 445 cm



Zpráva o soustředění dorostu LIBĚCHOV 2010

Napsal uživatel Roman Veselý
Neděle, 08 Srpen 2010 16:49

