

Kemp házenkářských nadějí 2012/2013

V neděli 9.12.2012 proběhl kemp házenkářských nadějí ve sportovní hale – Polanka nad Odrou. Potěšující byla hlavně účast dívek dle počtu oddílů a zároveň se ukázalo, že letos je z čeho vybírat a snad se dívky dokáží prosadit ve větším měřítku na celorepublikovém kempu v Nymburku, který se koná 24-27.1.2013. Tohoto kempu se zúčastní pouze vybrané dívky. Pořadí, dle kterého se bude vybírat, je uvedeno na konci.

Na začátku kempu byly dívky seznámeny s programem, poté proběhlo celkové rozcvičení a rozeřádání. Dále se dívky zapojily do míčových her (přihrávky s pyramidovým míčem a střelba na kužely). Po krátkém odpočinku následovaly herní situace v modelovaném utkání, kde dívky byly rozděleny do dvou družstev a plnily herní úkoly (zapojení pivota, křídlo, překřížení hráček...) Vše probíhalo v plném nasazení.

Po krátkém odpočinku přišlo na řadu testování, letos se testovalo: hod míčem, běh 2x15, pětiskok a běh 10x20. Při testování bylo vidět, že v některých oddílech se těmto činnostem věnují více, a v některých méně, ale i tak se dívky snažily předvést to nejlepší, co se v danou chvíli dalo. Při testování se k nám připojily dívky z Hlučína, které se vrátily z turnaje.

Po testování jsme ještě zvládli koordinační cvičení na žebřících, což opětně pro některé dívky byl problém, ale rozhodně se našlo více hráček, které krokové variace zvládaly bez problémů. U této činnosti byla zapojena i kontrola míče.

Pořadí 12-ti dívek bylo vytvořeno ze získaných poznatků z celého kempu, z jejich nasazení, dále z výsledků testování a rozhodně se přihlídl i k předváděným výkonům v proběhlé soutěži starších žaček a 1.ligy mladších dorostenek.

Nasazení dívek:

- | | |
|---------------------------|----------------|
| 1. Konečná Michaela | HC Hlučín |
| 2. Majtnerová Tereza | Sokol Karviná |
| 3. Dombrovská Martina | HC Ostrava |
| 4. Koniuchová Veronika | Sokol Karviná |
| 5. Mučková Hana | Sokol Poruba |
| 6. Kratochvílová Kateřina | Sokol Poruba |
| 7. Staniczková Viola | Sokol Karviná |
| 8. Adámková Kristýna | HC Hlučín |
| 9. Pučová Veronika | Sokol Poruba |
| 10. Veghová Eliška | HC Hlučín |
| 11. Gížová Eva | Sokol Hrabůvka |
| 12. Hořínková Dominika | Sokol Poruba |