

Regionální svaz stolního tenisu Praha - západ

Okresní sdružení ČUS Praha-západ a.s., Praha 6 – Strahov, Vaníčkova 7

<https://prahazapad.stcstolnitenis.cz>

pinces.pz@email.cz

<http://registr.ping-pong.cz>



Regionální kemp mládeže pro Prahu západ

Místo konání: TJ Úholičky

Dne: 10.12. 2023

Kemp proběhl v herně stolního tenisu TJ Úholičky pod vedením pana Tomáše Demka - trenéra licence A a i za účasti trenérů z jednotlivých oddílů Prahy západ. Kemp byl zaměřen pro nové mladší talenty, tak pro děti, které se chtějí stále posouvat ve své výkonnosti a hrají pravidelně soutěž BTM.

Harmonogram kempu:

Dopolední blok 09:00 - 12:30

- rozcvička, protažení, trenér navedl na koordinaci pohybu
- teoretický i praktický výklad trenéra na správné držení pálky, postoje a pohybu u stolu
- kombinace mezi dětmi dle výkonnosti, tak dětmi a trenéry : kontr, názorná ukázka topspinu, pink vše z forehandové i backhandové strany

Odpolední blok 13:30 - 16:00

- teorie a ukázka podání, příjem: ukázka více servisů, způsob provedení, rotace, umístění servisu a příjem servisu.
- sety mezi dětmi, žumpa
- dotazy na trenéra jak od dětí, tak trenérů, názorná ukázka dotazů
- protažení a ukončení kempu



Regionální svaz stolního tenisu Praha - západ

Okresní sdružení ČUS Praha-západ a.s., Praha 6 – Strahov, Vaníčkova 7

<https://prahazapad.stcstolnitenis.cz>

pinces.pz@email.cz

<http://registr.ping-pong.cz>



Účastníci kempu:

Kemp Úholičky 10.12.2023 s Tomášem Demkem			
Oddíl	Jméno hráče	Rok narození hráče	Jméno trenéra
Černošice	Theodor Hlavenka	2010	Petr Charvát
	Karolína Kaiserová	2012	
Rudná	Jakub Olexa	2011	Václav Křížka
	Jakub Klíka	2009	
	Šimon Kunc	2013	
Úholičky	Petr Ducháček	2009	Radka Ducháčková
	Barbora Bartyzalová	2012	
	Adéla Sazimová	2008	
Davle	Jiří Prokúpek	2009	František Hrstka
	Pavel Lundák	2001	
	Jan Kovařík	2011	
Ořech	Adam Koteljuk	2010	Martin Severa
Mníšek pod Brdy	Thomas Lacina	2012	Marek Drbohlav
	Tyan Tu Nguyen	2012	
	Ondřej Hošek	2012	

Tento kemp byl velkým přínosem jak pro naše děti, tak pro nás trenéry, obzvláště s takovou trenérskou kapacitou jakou je Tomáš Demek. Již nyní vidíme u zúčastněných hráčů velké pokroky v pohybu, tak jistotu v zahraničních úderech a celkové zlepšení ve hře.

Radka Ducháčková
Předseda komise mládeže RSST PZ