

Ako si viedli družstvá Tatrana? (2.)

V predchádzajúcom čísle Stupavských novín sme vám priniesli prehľad účinkovania ženských družstiev Tatrana Stupava v hádzanárskych súťažiach, ktoré sa síce v septembri rozbehli, avšak vzhľadom na prijaté opatrenia v súvislosti s pandemiou sa v polovici októbra opäť pozastavili. Tentoraz by sme vám radi priblížili výsledky mužov, ako i starších a mladších dorastencov nášho klubu. O zhodnotenie začiatku sezóny sme požiadali trénerov jednotlivých družstiev HC Tatran Stupava.

Muži a starší dorastenci – tréner Dárius Rusnák

Spoločnú letnú prípravu družstiev mužov a starších dorastencov sme začali fy-

Súťažný ročník začal 5.9.2020 a družstvo mužov i staršieho dorastu odohrali zhodne po 4 ligové zápasy. Viac sa darilo mužom, ktorí všetky svoje zápasy absol-

čovali s ročníkom narodenia 2004 posunuli o kategóriu vyššie, aby sme aj tam zvýšili konkurenciu medzi hráčmi. Našu kategóriu mladšieho dorastu sme vyskladali



zickými testami. Prvý týždeň sme sa venovali tréningu v domácich podmienkach, kde sme využívali stupavský park a posilňovňu. V druhom týždni absolvovali muži kondičný blok pod vedením trénera Branislava Lorenca. Družstvo staršieho dorastu spoločne s mladším dorastom absolvovali sústredenie v českom partnerskom meste Kuřim, kde sme mali vytvorené vynikajúce podmienky, o akých sa nám doma môže len snívať. Keďže obidve dorastenecké družstvá sú novovytvorené, bol to dôležitý týždeň aj v rámci spoločného spoznávania kolektívov. Sústredenie jednoznačne splnilo svoj účel. Bohužiaľ, v ďalšej fáze prípravy sme už museli značne improvizovať, keďže kvôli situácii s ochorením Covid-19 bolo zrušených nielen viacero prípravných zápasov zo zahraničnými súpermi, ale i niektoré turnaje. Našťastie, muži stihli odohrať domáci turnaj za účasti družstiev Malaciek, Gänsendorf (Rakúsko) a Kuřimi (Česko).

vovali na ihriskách súperov a zvládli ich. Vďaka tomu im priebežne patrí v tabuľke prvej ligy mužov 1. miesto. Pevne dúfame, že sa táto neľahká situácia skončí a budeme môcť pokračovať v našej rozbehnutej práci. Momentálne sú všetky tréningové procesy pozastavené, takže fungujeme len na individuálnej báze. Za kolektívy mužov a staršieho dorastu pracujeme všetkým veľa síl a pevné zdravie.

Mladší dorast – tréner Rudolf Draškovič

Letnú prípravu sme začali v auguste vstupnými pohybovými testami na zelenom dvore. Potrebovali sme zistiť, ako sú na tom chlapci po letnej prestávke. Testy nám ukázali, ako na sebe zapracovali dva týždne pred začiatkom letnej prípravy. Keďže družstvo mladšieho dorastu sme skladali v podstate z troch družstiev, bolo to zo začiatku trochu náročné. V klube sme sa rozhodli posilniť družstvo staršieho dorastu, preto sme všetkých hrá-

čov s ročníkom narodenia 2005 a 2006. Družstvo sme doplnili štyrmi hráčmi z Malaciek, takže ho tvorí celkovo 25 hráčov, čo je na sezónu slušný počet. Niektorí z nich hrajú aj za starších žiakov.

Dvojfázová príprava

Pred sezónou sme si dali za cieľ „pobláznit“ hráčov hádzanou a vytvoriť im prostredie, v ktorom sa budú môcť zlepšovať. Na spoluprácu sme preto oslovili Jakuba Nováka, ktorý sa postaral o silovú zložku, ako i hádzanárskych trénerov Petru Varjassiovú a Dragoslava Punoševača. Vedúcim družstva sa stal Róbert Geisse. O atletické tréningy sa staral renomovaný atletický tréner Peter Filip. Niekedy pomáhali aj Darius Rusnák a Luboš Hepner.

Celý august sme od pondelka do piatka pracovali dvojfázovo. Za jeden týždeň tak absolvovali hráči 10 tréningov. Kondičné tréningy prebiehali v stupavskom parku a vo vojenských lesoch pri Plaveckom Štvrtku, kde sme využili pieskové te-

rény a bežecké trasy v lesoch. Veľa sme sa venovali sile a správnej technike silového tréningu. Druhy týždeň sme absolvovali sústredenie v Kuřimi, kde sme mali k dispozícii peknú hádzanársku halu, wellness, plavecký bazén a posilňovňu. Absolvovali sme 14 hádzanárskych tréningov a bol aj čas na stmelenie kolektívu. V Stupave bola hala pri základnej škole zatvorená, takže sme využívali halu v parku a v Malackách.

Namiesto ôsmich jeden

Pred začiatkom sezóny sme mali naplánovaných 8 prípravných zápasov, no odohrali sme iba jeden – v Nových Zámkoch.

Keďže prípravné zápasy boli zrušené, museli sme novú situáciu akceptovať. Do ligy sme vstúpili dobre pripravení, ale chýbala nám previerka v podobe odohraných zápasov, kde by sme si vyskúšali náš herný systém a zlepšili veci, ktoré sme celé leto nacvičovali. Cieľom nášho mladého, novo poskladaného družstva, ktorého polovicu tvoria prvoročníci, bolo postupne zdokonaľovať náš herný systém v obrane i útoku. Každý hráč dostal konkrétnu úlohu, cieľ sme však mali spoločný – zlepšiť hlavne našu obrannú činnosť a v útoku streliť viac

ako 30 gólov.

Odohraté zápasy v dorasteneckej lige:

- 1. kolo:** HC Tatran Stupava – Košice 25:29
- 2. kolo:** Slavoj Trebišov – HC Tatran Stupava 42:28
- 3. kolo:** HC Tatran Stupava – Slovan Modra 25:27
- 4. kolo:** Nové Zámky – HC Tatran Stupava 41:36

Po dvoch mesiacoch tvrdej práce bolo vidieť zlepšenie a radosť z hry. Chalani začali rozumieť tomu, čo od nich stále chceme a pomaly sme začínali byť s ich hrou spokojní. Nakoniec sme však museli naše úsilie prerušiť kvôli opatreniam v súvislosti s ochorením Covid-19. Hráči dostali individuálne plány a pripravujú sa v domácich podmienkach. Veríme, že sa čoskoro vrátíme k tréningovému procesu.

rr, foto: Lesanka Jánošíková