



BVC CHODOV

Beach Volleyball Club Chodov



CZECH REPUBLIC



Zelený camp číslo 1

Sobota 28. prosince 2019 → 3. ZŠ Husova Chodov → 10:45- 13:00 hodin



1

Další **příjemná akce Volejbalové akademie BVC Chodov...** V prostředí 3. ZŠ Husova Chodov se překvapivě sešlo hned osm družstev... To bylo mé velké přání a to se naplnilo... Velice solidní turnaj... Ale popořádku...

Rychlokurz zeleného minivolejbalu...

Přesně v 09:03 jsme začali první **program Zeleného campu 1...** Krátké rozběhání a rozcvičení pod vedením maminky Markéty Šimkové... Následně rozdělení do dvou družstev a drobná hra „**Na Duchnaře**“... A bylo nás rázem všude plno...

Po skončení drobné hry jsme se vrhli na **přípravu na dnešní turnaj...** Nácvik **odbití prsty krůček po krůčku...** Vytvoření košíčku, nácvik odbití prsty po odrazu míče od země (F1) a přechod na síť... Zde pokračování ve fialovém minivolejbalu a postupně přechod na červený minivolejbal...

Samostatnou částí kurzu bylo **odbíjení prsty pod úhlem...** A opět krůček po krůčku... Nejprve házení, posléze postupný přechod na odbíjení v trojúhelníku... Ano, pracovali jsme ve trojicích, kdy dva hráči stáli u sítě... Rovnostranný trojúhelník...

A jeli jsme dál... **Příprava na trojkový minivolejbal...** Výchozí postavení na hřišti (1-2) a trénink dvou fází hry... Míč máme pod kontrolou a míč je u soupeře... Házíme, chytáme, komunikujeme... Činnosti s míčem i činnosti bez míče...

Poslední částí byl **nácvik spodního podání...** Odbití jednou rukou spodem, podání z ruky, podání po odrazu míče od země a nakonec spodní podání dle volejbalových pravidel... Finíto a příprava na turnaj byla u konce...

Turnaj v zeleném minivolejbalu...



BVC CHODOV

Beach Volleyball Club Chodov



CZECH REPUBLIC



Paráda... **Neskutečně rosteme a teď hodnotím i progres rodičů...** Stále nesmíme zapomínat, že někdo dělá volejbal měsíc, někdo dva a maximálně tři měsíce... Jedinou výjimkou byla Adélka Winterová, která dělá volejbal již delší dobu...

Sledovat například **Barborku Höflerovou, sestry Balogovy, Elišku Kurčíkovou, Sáru Zschke či Verunku Havlovou, Mihálovou...** Potěšila mne i **Kája Šimková...** Kája začala volejbal v září a již dva měsíce netrénuje ze zdravotních důvodů... Z dneška měla strach, ale nakonec si to i ona vychutnala... Nejmladším účastníkem turnaje byla vítězná **Nicolka Horáková...**

2

Navíc jsem se přímo kochal bojovností některých tatínků... To byli dnes „válečníci“... **Petr Wágner, Roland Höfler, Ludvík Šimek, Jiří Kurčík, Jirka Michálek...** Chlapi opravdu „válčili“ a ve výčtu nesmím opomenout ani Fandu Wágnera či Dana Horáka...

A maminky nebyly samozřejmě ani krůček za svými manželi... Petra Höflerová, Markéta Šimková, Lenka Horáková, Kateřina Balážová...

Zelený minivolejbal

1	Bambulky	Horáková Nicol	Horák Daniel	Horáková Lenka
2	Höflerovi	Höflerová Barbora	Höflerová Petra	Höfler Roland
3	Růžovky	Mihálová Veronika	Šimková Karolína	Havlová Veronika
4	Tučňáci	Kurčíková Eliška	Kurčík Jiří	Zschke Sára
5	Šimkovi	Šimková Markéta	Šimek Ludvík	Šimková Karolína
6	Wágneři	Wágner František	Wágner Petr	Michálek Jiří
7	Grily	Balogová Natálie	Balogová Nikola	Winterová Adéla
8	Tygři	Balážová Kateřina	Baláž Ladislav	Nguyenová Saša

„Akademie, jen tak dál.“

Zelený camp číslo 2 bude další víkend v sobotu 4. ledna 2020 opět na 3.ZŠ Husova Chodov...