Víkendový výlet do Mnichova

O víkendu 21.- 22.5. 2011 jsme se zúčastnily soustředění Německé reprezentace U19, která si nás a tým Mnichova pozvala na přátelské zápasy. Když jsme po dlouhé cestě dorazily na místo, měly jsme asi dvě hodiny čas se najíst a odpočinout si. V půl páté už jsme měly sraz na rozběhání a rozházení. Pořádně nabuzené a plné síly jsme nastoupily na zápas, který nás čekal s týmem Mnichova, vítězem Německé národní ligy. Tento zápas byl velice vyrovnaný, ale stejně na nás neměly!! Na každé z nás bylo vidět 200% nasazení a proto nás to asi tak bavilo. Ten zápas jsme si moc užívaly, proto nás výsledek 8:9 (pro nás) potěšil. Porazily jsme tým, který se zúčastnil Poháru vítězů pohárů. Měly jsme velikou radost a tak nás to nakoplo k dobrému výkonu, který jsme předvedly v neděli. Po zápase jsme se protáhly a šly jsme na večeři, která pro nás byla připravena v areálu. Po jídle jsme se naložily do aut a vyrazily na motel. Po rozdělení pokojů jsme šly do sprch a v deset nás čekalo promítání zápasu, který pro nás natáčel pan Krmenčík, který nám ochotně dělal řidiče (moc děkujeme)!!! Po shlédnutí jsme se s radostí odebraly na kutě. Ráno nám zvonil budík v osm hodin. V motelu jsme měly v ceně výbornou snídani, která nám připomněla soustředění v Nymburku. Po snídani jsme se oblékly do hracího, zabalily a hned vyrážely s nadšením na hřiště. Teď nás čekal zápas s Německou reprezentací U19, se kterou nás čeká na MS 2011 hned první zápas. Konečný výsledek tohoto zápasu byl 15:4 pro nás. I když jsme vedly, nesměly jsme to podcenit. Opět jsme všechny hrály naplno a s nadšením. V tomto zápase jsme ukázaly, že i když nás rozhodčí nepodporují, nesmíme se složit a nesmí nás to rozhodit. Po vydařeném zápase jsme šly do sprch a hurá domů za doprovodu spousty hitů puštěných tak nahlas, jak jen repráky stačily!!!

Jolča Krmenčíková (LCC Chicks)

Květnové soustředění U19 v Nymburce

Pátek – 6. 5.

V Nymburku jsme se sešly v pátek kolem půl 4 a už tohle odpoledne nás čekal trénink. Bylo nás 21 hráček, chyběla jen Lucka, která se doma pilně připravovala na maturitu. Reprezentační partu doplňovala trenérská dvojice, Beruška a Simona. Prvním překvapením hned po příjezdu bylo zjištění, že máme přidělené pokoje a hlavně spolubydlící. Obrana bydlela s obranou, útok bydlel s útokem. A navíc hráčky ze stejných týmů nepřespávaly na stejném pokoji. Prostě se vytvořily úplně namixované dvojice, aby se týmový duch a parta více stmelily.

Ještě před tréninkem jsme se sešly v klubovně, v místnosti č. 22, kde jsme měly teoretický trénink; mimo jiné jsme viděly část zápasu z ženského mistrovství světa v Praze 2009 a útočný dril americké reprezentace U19 z komise v Baltimore v lednu 2011. Na tréninku jsme nacvičovaly hlavně přenosy a útok. Pak následovala zasloužená večeře, kde si každá z nás mohla vybrat podle své chuti. Po jídle jsme se odebraly fandit národnímu hokejovému týmu, který hrál další zápas mistrovství světa se Slovenskem.

Sobota – 7. 5.

Budíček zvonil v 7:15 a o 15 minut později jsme už běžely na atletický ovál. Tam jsme se pořádně protáhly a vyklusaly zpátky na snídani. Po snídani jsme se znovu sešly ve společné místnosti č.22. Následovalo povídání, troška lakrosové teorie a část videa. Na hřiště jsme se přesunuly už za pěkně slunečného počasí, takže o opalování nebyla nouze. Trénovaly jsme přenosy, hlavně tedy sbíhání a správné načasování nahrávky. Čas na hřišti utekl jako voda a my jsme si mohly oddychnout při pauze na oběd.

Po poledním klidu jsme opět měly teoretickou část tréninku a potom jsme to šly na vlastní kůži vyzkoušet na hřiště. Učili jsme se rozhýbávat obranu protihráče aneb dril break the cake. Ke konci tréninku jsme si ještě společně zaveslovaly při hře Oxford-Cambridge a vrhly se na rychlostní testy z úterního zrušeného Check Upu no. 6.

Na odpolední část dne nás přijeli navštívit páni fotografové a kameramani. Po vydatné večeři byl naplánovaný bazén. Byly jsme rozdělené podle velikosti na 4 plavecké týmy a soutěžily jsme ve 3 disciplínách. Jako první jsme musely přeplavat bazén s kuželem v ruce, aniž by se kužel potopil; podruhé jsme plavaly s oblečeným tričkem a do třetice, aby bylo všem jasné, že my přece hrajeme lakros, s lakrosovými brýlemi na nose.

Neděle – 8. 5.

Ráno zase budíček, výběh a snídaně jako v sobotu. Akorát s tím rozdílem, že nás čekal jen dopolední trénink. Před tím jsme se opět sešly na teoretickém posezení ve společenské místnosti. Největší pozdvižení bylo, když jsme si rozdělovaly týmové oblečky – každá z nás dostala bílé tepláky a tmavě modrou mikinu. Shodly jsme se na menších úpravách a vylepšeních, protože některé z nás nebyly s kompletem zcela spokojené. A než jsme začaly trénovat, udělaly jsme si krásnou týmovou fotku ve stejných teplákovkách.

Natrénovaly jsme hlavně hru v útoku a nakonec jsme si vyzkoušely obrátit koberec nebo „běh uličkou důvěry“. Po obědě následovalo balení a vyklízení pokojů. Holky z Plzně dokonce musely odjet ještě před závěrečným povídáním. Tam jsme shrnuly soustředění, dohodly se na dalších plánech, řešily se čísla dresů, přípravné zápasy v Mnichově i týmová motivace doplout společně až do cíle. Avšak slibovaný užší výběr se dozvíme až po zápasech v Mnichově.

Markéta Vrabcová (LCC Chicks)

Mezinárodní zápas a podzimní soustředění

V rámci ELF Champions Cup, který se konal na konci října v Radotíně, širší výběr U19 reprezentace odehráli zápas proti anglickému týmu LC Timperley. Některé z hráček byly dokonce součástí skotské reprezentace v minulých letech. Výsledek zápasu sice neskončil kladně pro nás, ale holky si zápas užily a mákly si.

V listopadu bylo opět soustředění plné nejen tréninků, ale také fyzických testů a práce s lakroskou. Dle srovnávacích tabulek je znát, že hráčky se pořád zlepšují.

První fyzický trénink

Naše první fyzická příprava pod dohledem trenérů se odehrávala v Radlicích ve sportovní hale. Sešly jsme se ve velice hojném počtu - hráčky z Jižního Města, FTVS, Slavie a Radotína. Jen co jsme se převlékly, odevzdaly jsme Mišutě tréninkové deníky. Poté už nás Beruška svolala a šly jsme na to. Nejprve jsme se pořádně týmově rozcvičily. Po protažení nám Simona, Beruška a Mišuta ukázaly, co máme dělat na každém stanovišti. Jen co jsme se to vše dozvěděly, ve dvojicích jsme nastoupily na stanoviště. Bylo tam 6 stanovišť a mezi každým skákání přes švihadlo. Jen co jsme to všechno obešly, měly jsme krátkou pauzu a hned znovu. Naštěstí byl o trošku zkrácený čas a tak to bylo o něco snazší. Následovala další pauza a došlo na běhání. Po půldruhé hodině ověřování naší fyzické kondice jsme se rozloučily a obrátily jsme se směrem k našim domovům.
Tyto fyzické tréninky budeme mít každou neděli na začátku měsíce, abychom se seznámily s naší individuální přípravou. Myslím, že mluvím za všechny, když povím, že tento trénink se velice podařil a mnoho nám dal.
Jolana Krmenčíková (LCC Chicks)

Srpnové soustředění širší juniorské reprezentace - pod křídly Berushky & Sebaczky!

Soustředit jsme se začaly v pátek 27. srpna, kolem třetí hodiny odpolední. Dorazilo nás kolem 20 hráček z týmů Jižní Město, Slavia, Retro Teen, Radotín a Plzeň. Páteční odpoledne mělo být zaměřeno na fyzické testy. K „rozehřátí“ nám pomohlo procvičování nahrávky v pressu a pak již nebylo cesty zpět. Po testování skoku, T – testu a obratnosti na žebříku jsme zakusily onen pověstný beep – test. I přes komplikace s notebookem se pípačku podařilo nastartovat, ale byla velmi tichá, tak nám jí Sebačka musela tlumočit. Následovalo testování kliků a lehsedů, někdo byl se sebou spokojen, někdo méně, ale každopádně spousta z nás se i při smíchu chytala za břicho ještě dalších několik dnů.

V sobotu dopoledne jsme usilovně pilovaly střelbu, útok i obranu a opět nahrávku v pressu. Kolem dvanácté jsme nepodcenily řádný oběd na Sokolce. Strávit nebyl problém, po-o nás totiž čekala zhruba hodinová debata na téma tréninkové deníky, jejich účinnost, popsanost a vůbec existence... Dále se individuálně rozprávělo o individuální přípravě. Kdo zrovna nebyl na řadě, šel si alespoň na 15min zaběhat. Odpoledne jsme se opět pustily do trénování – zejména hry samotné. Skončily jsme kolem půl páté a vyšťavené jsme se odebraly domů.
Děkujeme Berušce i Sebačce!
Barbora Tydlitátová (LK Slavia Praha)

Prague Cup U19 2010

Nový tým, složený z širšího výběru ženské lakrosové reprezentace na mistrovství světa U19, se po prvním společném třídenním soustředění vydal do Edenu na Slavii, kde děvčata poprvé hrála společně za Czech National Team proti třem anglickým týmům a českému týmu Prague Sports. Vybrané hráčky v průběhu turnaje střídavě hrály i za tým Prague Sports.
První den turnaje jsme hrály proti anglickému týmu Haberdashers' Aske's School B, který jsme porazily 14:1 a proti druhému českému týmu Prague Sports, jehož výsledky se nezapočítávaly do tabulek, prohrály. Výsledek první hry jakoby nám zvedl sebevědomí a prvotní nervozita jaksi opadla. Následoval poslední zápas dne, kde jsme se utkaly s dalším anglickým středoškolským týmem Bedford High School, který taktéž dopadl v náš prospěch s výsledkem 10:5.
Druhým dnem na nás čekal zápas s obtížnějším soupeřem, kterým byl lepší anglický tým Haberdashers' Aske's School A, který jsme první polovinu prohrávaly o 4 góly, avšak ve druhé polovině po pauze, ve které jsme si vysvětlily chyby a dohodly se na taktických signálech, opět dopadl v náš prospěch s konečným skóre 8:7. Jako tým nejsme ještě sehrané, ale výsledky zápasů nás příjemně překvapovaly.
Poslední den turnaje, po jednodenní pauze, jsme hrály o postup do finále opět proti Bedford High School s konečným výsledkem 10:4 opět pro českou reprezentaci. Finále Czech National Team x Haberdashers' Aske's School A byl, stejně jako první, napínavý.

První polovinu s náskokem tří gólů vedly Angličanky a navíc díky nepříznivému počasí a bouřce byl zbytek zápasu odložen. Ve druhé polovině, po dlouhé pauze, se však český tým vzchopil a udělil Angličankám lekci v podobě konečného vítězného skóre 9:7. Tato skutečnost náš tým posunula kupředu a odhalily jsme své herní schopnosti.
Myslím, že tento turnaj pomohl překonat počáteční nejistotu všech hráček a zlepšil jak kolektiv tak spojil různé typy hry a schopnosti jednotlivých hráček. V budoucnu nás čeká několik dalších společných soustředění pod vedením hlavního coache Veroniky Brychcínové a jejích asistentů Michaely Srchové a Simony Barákové, které nás budou v průběhu roku připravovat na mistrovství světa U19 v Hannoveru, jak po fyzické, tak po technické stránce.
Tímto článkem bych chtěla poděkovat všem zúčastněným hráčkám turnaje, našim trpělivým trenérům a hlavně svým spoluhráčkám za krásný výsledek, ve který snad některé z nás ani nedoufaly.
Lucie Martínková (LCC Chicks)

Soustředěním juniorského širšího výběru ženského lakrosu - podzim 2009

Toto naše první soustředění proběhlo v Nymburce. Sešly se tam hráčky z Jižního Města, Slávie, Radotína a z Plzně. Po příjezdu a ubytovaní jsme se dokonce s jistými hráčkami teprve seznamovaly a mnohé hráčky spolu nikdy nehrály a o to byly zajímavější zkušební zápasy nebo tréninky pod vedením zkušených hráček, jako Michaely Srchové a Anny Kopecké, které se staraly o naší herní dovednost a práci s lakroskou.
Adéla Blahovcová a Simona Baráková pracovaly na naší fyzické a vytrvalostní zdatnosti a Tereza Sebastianidesová pomáhala naší zatím jediné brankářce, která je z týmu LCC Chicks. Pod těmito zkušenými trenérkami jsme se toho mnoho přiučily a získaly nové cíle. A po náročném dnu většinou následovalo nějaké odreagování, ať už v podobě her, ve kterých jsme skvěle propojily kolektiv, nebo v dívání na lakrosové záznamy zápasů, nebo relaxaci v bazénu, a dokonce jsme se byly podívat i na zápas dvou nejlepších basketbalových týmů v Česku.
Pro všechny hráčky to byla nová zkušenost a zjištění, že nám už mistrovství světa klepe na dveře. Máme před sebou ještě mnoho práce, mnoho tréninků, ale ve skutečnosti rok a půl uteče jako voda. Už stačí jenom, aby se celý tým správně namotivoval a poctivě na sobě pracoval a snad se umístíme na nějakém dobrém místě.
Držte nám palce :) *Marie Šrůtová (LCC Chicks)*