

## **Sportovní soustředění Klokanů v Mariánských Lázních**

Ve dnech 23.10. až 30.10.2022 se parta 31 mladých Klokanů a 3 trenérů zúčastnila týdenního sportovního soustředění v Mariánských Lázních. Ubytovací a stravovací azyl jsme našli na ubytovně TJ Lokomotiva Mariánské Lázně v tribuně ploché dráhy. Každý den jsme absolvovali dvoufázový až třífázový trénink v trvání 2 hodiny dopoledne, 2 hodiny odpoledne a 2 hodiny večer. Každý den se minimálně jedna tréninková jednotka konala vždy v tělocvičně se zaměřením na rozvíjení a zdokonalování jednotlivých volejbalových činností. Druhá tréninková jednotka se každý den měnila. V druhé fázi se střídaly venkovní tréninky v areálu ploché dráhy se zaměřením na fyzickou přípravu sportovců a tréninky v plaveckém bazénu v Mariánských Lázních, které plnily regenerační a relaxační součást sportovní přípravy. K tréninkům v tělocvičně jsme využívali především tělocvičnu na ZŠ Úšovice, kterou jsme měli v dosahu 500m od ubytovny, a městskou sportovní halu. Na jedno dopoledne uprostřed soustředění bylo vyhlášeno sportovní volno, které jsme vyplnili návštěvou parku miniatur v Mariánských Lázních a pěším výletem po lázeňských lesích, parcích a rozhlednách. Na závěr každého dne proběhla jedna ze soutěží MaTaSa a na konci soustředění byly vyhlášeny výsledky (vyhrálo družstvo „Pecky“ před družstvy „Otakar“, „Lulek“ a „Rakety“). Počet účastníků soustředění zopakoval loňský rekordní počet.

Sportovní cíle soustředění se podařilo naplnit beze zbytku, stravování s ubytováním zasloužilo velkou pochvalu stejně jako kvalitní sportovní zázemí v Mariánských Lázních a doufáme, že zúčastnění mladí volejbalisté spolku VA-K z.s. si užili nejen hodně sportovní dřiny, ale i hodně zábavy a srandy v dobré partě na soustředění.

Spolek Volejbal Aš – Klokani z.s. velice děkuje Městu Aš, Karlovarskému kraji a NSA za finanční grantovou podporu našeho spolku, díky které jsme mohli uskutečnit sportovní soustředění našich dětských a mládežnických členů.

Moc děkujeme rodičům za pomoc s dopravou do Mariánských Lázní a zpět. Velké díky patří především trenérům zajišťujícím soustředění.

(VA-K)