

Edzői beszámoló WJBCC 2022 Lohja

Felkészülés:

A világbajnokság előtt több mint 20 óra jeges edzésen vett részt a csapat és átlag 15 alkalommal (játékosonként változó) száraz edzéssel készültek a játékosok. A fizikai felkészülés során netfit mérésekkel ellenőriztük a játékosok állóképességét. A felkészülési időszakban egy CJCT versenyen is részt vett a csapat Kitzbühelben. A felkészülést Sárdi Péter vezetésével végeztük. A csapat mentális felkészülését segítette Farkas Dániel.

Alapszakasz előtti feladatok:

A 0-ik napon közös taktikai megbeszélés, szabadtéri csapategység építő aktivitást végeztünk a délelőtt folyamán. Délután pedig egyenruha ellenőrzés és team meeting volt a csapat programja.

Az első alapszakaszi mérkőzésnap:

Az első alapszakaszi mérkőzésnapon két mérkőzést játszott a csapat. Az osztrák csapattal mérkőztünk meg először az A pályán.

- LSD dobások:
 - sajnos nem voltak mérhetőek az első körös dobásaink így a mérkőzés kezdése ránk esett.
 - 399,2 cm

Az első három endben a kezdő játékkal nyomás alatt tartva az ellenfelet fej fej mellett haladt lépésről lépésre a csapat. A negyedik end-től a befejező játékkal nem tudtunk élni. Voltak lehetőségeink, de az a plusz szerencse (túl futottak a rollok, leforogtak a nozok, elment az erő) az ellenfél oldalán állt. A nyolcadik end-et feladva beállt a végeredmény 4:2-re győzött az osztrák csapat.

A mérkőzés elemzésben is láthatóak a javítandó pontok, mint például a draw és guard dobások és az erősségek a befejező játékosoknál- take out variációk. A mérkőzés után közös értékelés és online megbeszéléssel készültünk a délutáni következő mérkőzésre.

Második mérkőzésen lettek csapatával küzdöttünk az E pályán.

- LSD dobások:
 - sajnos a második dobásnál hibáztunk, de így is sikerült megszerezni a befejezés jogát
 - 240,1 cm

Az első mérkőzéshez hasonlóan nehezen sikerült pontra váltani a befejezés adta lehetőséget. A kezdő draw és guard dobások pontatlansága okozott rövidzárlatot a negyedik endben. A hatodik end befejező játéka 5:3-ra visszahozta a csapatot a játékba, de a hetedik endben sikerült még egy pontot lopnia az ellenfélnek. A nyolcadik endben a feladás mellett döntöttünk. A meccs értékelésen line-up változtatás mellett döntöttünk, így a második mérkőzés napon új csapat stratégia mentén építjük fel a taktika elemeit.

A második alapszakaszi mérkőzésnap:

A második mérkőzés napot a török csapat ellen kezdtük az F pályán.

- LSD dobások:
 - sajnos a második dobásunk túl futott a házon így a mérkőzést kezdése ismét ránk esett.
 - 302,50 cm

A magabiztos török csapat ellen kezdő kevés köves játékkal kezdtünk és megszereztük az első pontot. Aztán az irányok megdobása okozott gondot a következő 2 endben és átvette a vezetést a török csapat. A befejező játék okozta nyomást ezután sikerült ledobni magáról a csapatnak és felzárkóztunk a nyolcadik end kezdetére 5:4-re. Sajnos az utolsó játékrészben a két pont próbálta görcsösen behozni a csapat, de elveszett az irány és az erő a kezekből, 9:4-re győzött a török csapat. A mérkőzés után a videós és statisztikai értékelésen vett részt ismét a csapat. A csapat teljesítmény az első napi fölött alakult.

A délutáni mérkőzést a lengyel IFI-k ellen játszottuk, ahol végig dominánsan sok kövel a házban kezdtünk.

- LSD dobások:
 - Az LSD dobásoknál az erők voltak bizonytalanok.
 - 360,60 cm

A kezdő játék ismétlen erősebb volt a mérkőzés alatt, mind a befejező, de sikerült egy 2 pontos befejező játékot is összerakni. A csapat teljesítmény közel 75% ami az eddigi legmagasabb eredmény. Az első győztes mérkőzés után felkészültünk a következő nap mérkőzéseire.

A harmadik alapszakaszi mérkőzésnap:

A harmadik nap mérkőzéseit a csoport állás alapján gyakorló mérkőzéseknek terveztük. Az első mérkőzést a veretlen olasz csapat ellen játszottuk. A mérkőzés első felét az ütések dominanciája jellemezte. Sajnos a második duplás olasz end után elment a koncentrátsága az első két pozícióban játszó játékosnak és a félidőben kért draw játéknál nem találtuk az erőket, így 9:1-re győzött az olasz csapat.

A mérkőzés után online úton a mentális felkészítőnk segítségével elemeztük a kialakult helyzeteket. Viktorral közösen felállítottuk az esti mérkőzés teljesen új Line Up-ját.

Az esti mérkőzést az újonc nigéria csapatával játszottuk. Az utolsó alapszakaszi mérkőzésre koncentrálna Bálintot pihentettük és a két fiatalal játszottuk a mérkőzést. Csak draw játékot gyakorolva, hoztuk le a mérkőzést.

A negyedik (utolsó) alapszakaszi mérkőzésnap:

Az utolsó alapszakaszi mérkőzésre jó hangulatban érkezett a csapat. Bálint, Baján, Andris, Viktor sorrendben játszottunk, ahogy a lengyelek ellen is. LSD - ben alul maradtunk így mi kezdtük el a mérkőzést.

A második és harmadik endben kimagaslóan jól játszottak a fiúk aztán a negyedik end hozta el a fordulópontot. Jöttek a rontott dobások és nem tudtuk pontokra váltani a befejezéseket. A hatodik end után a feladás mellett döntöttünk.

Értékelés:

A világbajnokságon szerzett tapasztalatok alapján az alábbi pontokat kell fejleszteni a következő felkészüléskor:

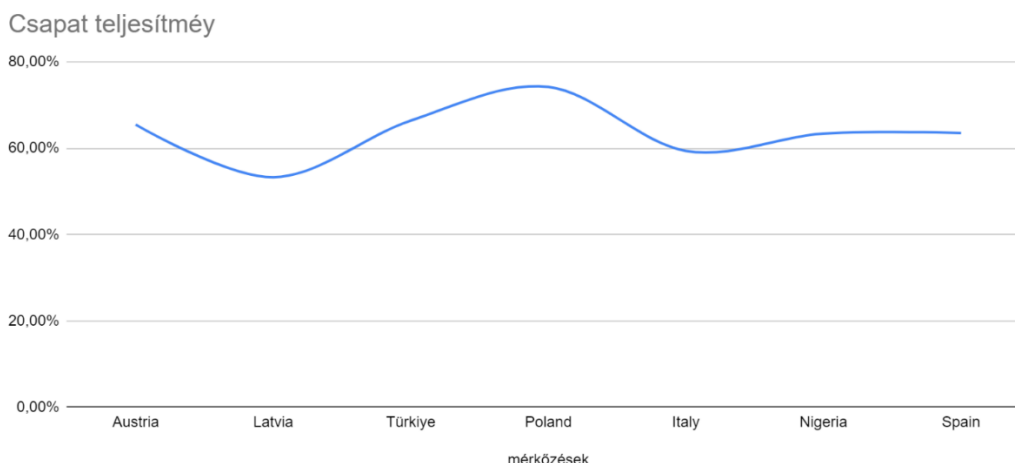
- formaidőzítés
 - a közös és egyéni edzések számának növelése célverseny előtti hónapban heti minimum 6 óra jeges edzésre
 - száraz edzéshez létesítményi lehetőségek, alternatívák keresése
 - minimum 2-3 felkészülési torna lenne ideális
 - különböző minőségű, tulajdonságú pályákhoz való alkalmazkodás gyorsítása
- mentális felkészítés
 - a megvalósult mentális program, folytatása, más lehetőségek feltérképezése
 - a játékosok verseny szituációban használható eszköztárának bővítése
- technikai repertoár bővítés
 - dobás sorrend módosítás feltétele
 - stratégia változtatáshoz szükséges
 - seprési technika fejlesztése az újjaknál
- csapat kohézió erősítése szükséges
- edző-csapat kommunikáció
 - mentáltréning az edzőknek is
 - videó elemzés erősítése
- játékos-játékos kommunikáció erősítése szükséges
- eszközök fejlesztése
 - új seprű az újjaknak
 - tartalék cipő, grip

Köszönet nyilvánítás:

Köszönjük az anyagi támogatást az MCSZ, a Vasas SC, a PTSE részéről, hogy egy ígéretes csapat alakulhatott meg a hat fiatal személyében.

Melléletek:

1. csapat teljesítmény alakulása



2. LSD dobások eredményei

