

Lokálne sústredenie / tréning / LT Optimist
6. – 9. 4. 2023
Senec

Dĺžka trvania: **4 x 0,5 deň**

Tréner: **Ivo Brachtl**

Účastníci:

1	Brachtlová Vanda
2	Granec Martin
3	Hrušová Gréta
4	Patay Daniel



Časový rozpis:

6. 4.	
09:00 – 10:00	Brífing, príprava lodí a vyplávanie
10:00 – 12:15	Tréning na vode
12:15 – 13:00	Debrífing a ukladanie lodí
7. 4.	
09:30 – 10:15	Brífing, príprava lodí a vyplávanie
10:15 – 12:45	Tréning na vode
12:45 – 13:30	Debrífing a ukladanie lodí
8. 4.	
09:00 – 10:00	Brífing, príprava lodí a vyplávanie
10:00 – 12:15	Tréning na vode
12:15 – 13:00	Debrífing a ukladanie lodí
9. 4.	
09:30 – 11:30	Teoretická príprava
11:30 – 12:45	Príprava lodí a pokus o vyplávanie
12:45 – 13:30	Debrífing a ukladanie lodí

Zhodnotenie:



začali uvedomovať, zatiaľ podvedome,
vzájomné ovplyvňovanie sa a vedeli si
Porovnať rýchlosť svojich obrátov
s ostatnými.

Výrazný rozdiel oproti minulému
tréningu bol jasný od prvej chvíle
– sila vetra. Bolo tiež chladnejšie,
preto boli tréningu len poldňové.
Zamerali sme sa na nácvik
stúpania v skupine, aby si deti



7.4

Oproti včerajšku bol vietor o poznanie slabší, ale chladno ostalo.

Pre obmenu sme začali s nácvikom obtáčania záveternej bójky. Ukázalo sa že k tejto „tému“ sa budeme musieť ešte veľakrát vrátiť.

V druhej časti tréningu sme sa vrátili



k nácviku obratov v skupine. Bolo už vidieť posun oproti začiatku sezóny. Deti sa pohybovali v lodiach istejšie, obraty boli plynulejšie.

Chlad bol ale neúprosný a napriek pôvodnému úmyslu vrátiť sa na vodu aj popoludní, tréning bol len poldenný.



8.4

Dnes bolo ešte chladnejšie, deti to komentovali po svojom – zobrali si na vodu lyžiarske okuliare.



Tréning inak prebehol
Normálne, venovali
sme sa nácviku jazdy na
zadný vietor, zakrývaníu
sa navzájom a obrane
pred ním. Bolo to hravé
a deti sa do toho plne
vžili. Zabudli vtedy aj na
zimu. Napriek tomu bol
tréning iba poldenný.
Vietor bol opäť slabší.



9.4.

Ostatný deň zo série našich veľkonočných tréningov ostal bez vetra. Na brehu sme sa venovali teórii. Spravili sme neskôr pokus o vyplávanie, či nalákame vietor, ale nenalákali sme a neostalo nám, len uložiť lode.

