

Női vízilabda: Nemzetközi torna Szentesen

Időpont: 2010-01-07 01:37:05

A magyar felnőtt bajnokság alapszakaszának lezárásával kisebb pihenő és hosszabb alapozás jutott a játékosoknak, melyet a hétvégén egy nemzetközi torna szervezésével kíván megtörni a tabella első helyén végzett Szentes.

Januárban a téli alapozásé a főszerep rengeteg úszással és monton, erőnlélet fejlesztő feladatokkal, ami a legtöbb csapat esetében a karácsonyi "henyélés" és mákosbejglizés után szinte sokkoló váltást jelent.

A hétvégén játszó csapatok játékosai azonban fokozatosan, némi átvezetéssel kezdenek meg a bajnokság alsó-, és felsőháza előtti alapozásnak.

A január 9-10.-én rendezett mérkőzéssorozat a listavezető Szentes mellett, az Universitas Szeged és a női utánpótlás válogatott (Héraklész) szerepel magyar csapatként, míg az ausztrál válogatott meghívásával nemzetközivé avanszált a hétvégi torna.



Takács

Orsolyát, a szentesiek válogatott centerét kérdeztük elsőként a tornáról:

"Szilágyi Péteren keresztül sikerült megszervezni, hogy a sydney-i csapat jöjjön hozzánk játszani pár meccset, így eggyel több erős csapat ellen játszhatunk, utána pedig még két napig együtt edzünk velük mielőtt az Eger vendégei lesznek. A csapat már tegnap délután elkezdte az edzést, de egyelőre csak vízhez szoktatás, úszás van, pénteken pedig kétkapuzunk. A torna után viszont megkezdjük mi is a szokásos alapozást, ami most nagyon következetes munkát jelent fizikálisan és taktikailag is. Február 22.-én lesz az első meccsünk, ami nagyon hosszú és fárasztó alapozási időszaknak ad lehetőséget."

Dalmády Petrát (Szeged) kérdeztük a téli alapozásról és az alsóházba jutásukról:

"Az előzetes tervekkel ellentétben mégsem lesz bajnoki meccsünk januárban, így az alapozás hosszabb lehet, azonban pont a hétvégi torna miatt nem úszunk teljes erő 400 vagy 200 métereket, inkább hosszabb és változatosabb feladatokat kapunk, labdázunk is kicsit és kondizunk. A torna után majd keményebb alapozásra váltunk, hogy minél jobban teljesíthessünk az alsóházban. Többé-kevésbé ilyen helyre vártunk újonc csapatunkat."



A felkészülési torna programja:

Január 9., szombat

10.00 Szentes-Szeged

11.30 Női utánpótlás válogatott-Ausztrál WC

16.00 Szeged-Ausztrál WC

17.30 Szentes-Női utánpótlás válogatott

Január 10., vasárnap

10.00 Szeged-Női utánpótlás válogatott

11.30 Szentes-Ausztrál WC

XLsport – forrás: www.nvv.hu

Nyomtatás 