



Ottjártunkkor még elcsíptük a fizikai felkészülés utolsó gyakorlatait. A csapat már június elején megkezdte az idei szezonra való felkészülést, amit egy kis magaslati edzőtáborral folytatott. A napi fizikai felkészülés mellett **Vlad Caba** edző nagy hangsúlyt fektetett a pszichikai felkészülésre is. A csapatépítő foglalkozások mellett a srácok még egy közös túrázáson is részt vettek.



Caba elmondta, hogy a Hargita egy ideális helyszín a csapat összekovácsolására. A letisztult környezetben kevesebb a külső inger, így maximálisan a felkészülésre tudnak koncentrálni. Az edzések mellett több idő jutott a beszélgetésekre és csapatépítésre. Vannak olyan játékosok,

akik már több éve a klubnál játszanak, de vannak új játékosok is, nekik is be kell illeszkedni a csapatba.



„Az edzéseket Udvarhelyen kezdtük el, ahol az elején könnyebb, bevezető edzésekkel indítottunk, hogy visszaszokjunk. Volt néhány teszt, majd kijöttünk a hegyekbe, s itt próbáltunk ráhangolódni, hogy megint egy csapat legyünk. Átbeszéltük, hogy mit, hogy kellene csinálnunk, hogy jobbak legyünk a jövőben. Itt kint jobban lehetett koncentrálni az edzésre, nem függtünk semmitől. Itt csak edzettünk, videókat néztünk s arról beszéltünk, hogy ki mit és hogyan kell csináljon, hogy el tudjuk érni a célkitűzéseinket.” – meséli **Tálas Huba**, az egyik játékos.



A gyorsabb szaladás érdekében különböző motivációs eszközöket vetett be az edző

A csapatnak a felkészülés idejére a Pethő panzió adott otthont. A fiúk az edzéseket Udvarhelyen folytatják tovább, majd augusztus folyamán három felkészítő tornán is részt vesznek, ahol összesen 11 mérkőzésük lesz.



Edzés után mindekinek jól esett egy kis nyújtás

További képek:

{gallery}/KBoti/Kezilabda/Edzes_hargita0719{/gallery}