

Zaujímavý kemp na zvolenskom ľade

POWERSKATING

- Na zvolenskom zimnom štadióne sa uskutočnil zásluhou manažéra projektu Tomáša Egryho kemp power skatingu, ktorý je v zámorí vyhľadávaný i hráčmi NHL.



Veď pod vedením Cindy Bowerovej a vo Zvolene "šéfujucej" kanadskej trénerky Peggy Wardovej (Ontario), ktorú mohli priaznivci krasokorčuľovania vidieť v jej 18-ročnej kariére v Holiday on Ice či na OH Calgary 1988, sa zdokonaľovali takí hokejisti Spezza, Jašin, Gagne či Prospal. Vo zvolenských podmienkach spolupôsobili ako asistentky Bibiána Poliačková z FSC Žilina a Janka Zrubecová, od roku 2000 trénerka krasokorčuľovania I. triedy ŠKKm Zvolen. Zvolenský kemp určený pre všetky vekové kategórie od žiakov až po profesionálov bol rozdelený do skupín a zúčastnila sa ho skoro dvadsiatka korčuliarov zo Slovenska, Česka a Švajčiarska. Od najmladšej ešte skoro štvorročnej Bystričanky Zuzanky až po 18-ročného reprezentanta ČR v hokeji Filipa (Kladno) absolvovali nielen "zaberačku" na vyhovenej ľadovej ploche. Po 8 tréningových jednotkách, kde trénerky priamo analyzovali nedostatky v korčuľovaní, absolvovali i ďalšiu odbornú pomoc, zameranú na tréning na suchu, strečing, výbušnosť či silovú prípravu, doplnkové športy. Regenerácia na kúpalisku v Kováčovej i celodenný dozor a organizácia voľného času

boli s pitným režimom dôležitým prvkom prípravy a účastníkov zaujal nielen výlet na Pustý hrad a Zvolenský zámok, ale i lekcie hokejovej angličtiny. Powerskating je technika, ako sa na ľade pohybovať čo najefektívnejšie s vynaložením minimálnej námahy. Vychádza z krasokorčuliarskeho tréningu a bol upravený pre potreby hokejistov. Umožňuje hráčom rýchlo sa naučiť a osvojiť si správne korčuliarske techniky. Peggy Wardová: "Korčuľovanie nie je pre človeka prirodzený pohyb a vyžaduje si špeciálne zručnosti. Po tom, čo tieto zručnosti zdokonalíte, vaša rýchlosť, rovnováha a obratnosť bude tak prirodzená, že na ňu nebudete už vôbec myslieť. Som rada, že účastníci sa v korčuľovaní viditeľne zlepšili, naučili sa využívať hrán, držanie správnej rovnováhy a zefektívnili pohyby. Teraz trénujeme jednotlivé cvičenia už vo väčšej rýchlosti. Účastníci sú pohybovo nadaní a výborne sa s nimi spolupracuje." Preto i v HKM Zvolen sa príprava ich mladých hokejistov nezaobíde bez tréningov s trénerkou krasokorčuľovania a powerskatingu Jankou Zrubecovou. (mim)

futbal

Vyžrebovanie jesennej časti III. triedy Sever 2010/11

- I. kolo 8.8.2010 o 16:30:** Budča voľno, Sliac - Inter Zvolen, Ostrá Lúka - V. Lúka, Stožok B - Elán Zvolen SO UHC.
II. kolo 15.8. o 16:30: voľno Elán Zvolen, V. Lúka - Stožok B, Inter Zvolen - Ostrá Lúka NE 14:00, Budča - Sliac.
III. kolo 22.8. o 16:00: Sliac voľno, Ostrá Lúka - Budča, Stožok B - Inter Zvolen SO UHC, Elán Zvolen - V. Lúka NE 10:00.
IV. kolo 29.8. o 16:00: voľno V. Lúka, Inter Zvolen - Elán Zvolen NE 14:00, Budča - Stožok B, Sliac - Ostrá Lúka.
V. kolo 5.9. o 15:30: Ostrá Lúka voľno, Stožok B - Sliac SO UHC, Elán Zvolen - Budča NE 10:00, V. Lúka - Inter Zvolen.
VI. kolo 12.9. o 15:30: voľno Inter Zvolen, Budča - V. Lúka, Sliac - Elán Zvolen, Ostrá Lúka - Stožok B.
VII. kolo 19.9. o 15:00: Stožok B voľno, Elán Zvolen - Ostrá Lúka NE 10:00, V. Lúka - Sliac, Inter Zvolen - Budča NE 14:00.
VIII. kolo 26.9. o 15:00: voľno Budča, Inter Zvolen - Sliac NE 14:00, V. Lúka - Ostrá Lúka, Elán Zvolen - Stožok B NE 10:00.
IX. kolo 3.10. o 14:30: Elán Zvolen voľno, Stožok B - V. Lúka SO UHC, Ostrá Lúka - Inter Zvolen, Sliac - Budča.
X. kolo 10.10. o 14:30: voľno Sliac, Budča - Ostrá Lúka, Inter Zvolen - Stožok B NE 14:00, V. Lúka - Elán Zvolen.
XI. kolo 17.10. o 14:00: V. Lúka voľno, Elán Zvolen - Inter Zvolen NE 10:00, Stožok B - Budča SO UHC, Ostrá Lúka - Sliac.
XII. kolo 24.10. o 14:00: voľno Ostrá Lúka, Sliac - Stožok B, Budča - Elán Zvolen, Inter Zvolen - V. Lúka NE 14:00.
XIII. kolo 31.10. o 14:00: Inter Zvolen voľno, V. Lúka - Budča, Elán Zvolen - Sliac NE 10:00, Stožok B - Ostrá Lúka SO UHC.
XIV. kolo 8.11. o 13:30: voľno Stožok B, Ostrá Lúka - Elán Zvolen, Sliac - V. Lúka, Budča - Inter Zvolen.

v skratke

Hokej

Slovenskí reprezentanti do 20 rokov, ktorí od septembra budú súčasťou Slovnafu extraligy pod hlavičkou tímu HK Orange 20, absolvujú prvú medzinárodnú previerku 4. augusta v švajčiarskej Arose, kde ich od 5. do 8. augusta preverí medzinárodný turnaj štyroch krajín. Tréner Štefan Mikeš a jeho asistenti Miroslav Marcinko a František Kučera (HKM Zvolen) nominovali aj obrancu Petra Hraška (Zvolen). (in)

Kto - kedy - s kým v jesennej časti II. ligy vo futbale východ

2. kolo 08. 08. 2010 o 17:00: ŠK Odeva Lipany - MFK Košice B, Slavoj Trebišov - MŠK Žilina B, MFK Goral Stará Lubovňa - HFC Humenné, FK Lokomotiva Zvolen - Partizán Bardejov (7.8.), FK Poprad - 1. FC Tatran Prešov jun., Sokol Dolná Ždaňa - MFK Vranov nad Topľou, Baník Ružiná - Dukla B. Bystrica B, ŽP Šport Podbrezová - FK Spišská Nová Ves.
3. kolo 15. 08. o 17:00: FK Spišská Nová Ves - ŠK Odeva Lipany, Dukla B. Bystrica B - ŽP Šport Podbrezová, MFK Vranov nad Topľou - Baník Ružiná, 1. FC Tatran Prešov jun., Sokol Dolná Ždaňa, Partizán Bardejov - FK Poprad, HFC Humenné - FK Lokomotiva Zvolen, MŠK Žilina B - MFK Goral Stará Lubovňa, MFK Košice B - Slavoj Trebišov.
4. kolo 22. 08. o 17:00: ŠK Odeva Lipany - Slavoj Trebišov, MFK Goral Stará Lubovňa - MFK Košice B, FK Lokomotiva Zvolen - MŠK Žilina B, FK Poprad - HFC Humenné, Sokol Dolná Ždaňa - Partizán Bardejov, Baník Ružiná - 1. FC Tatran Prešov jun., ŽP Šport Podbrezová - MFK Vranov nad Topľou, FK Spišská Nová Ves - Dukla B. Bystrica B.
5. kolo 29. 08. o 17:00: Dukla B. Bystrica B - ŠK Odeva Lipany, MFK Vranov nad Topľou - FK Spišská Nová Ves, 1. FC Tatran Prešov jun. - ŽP Šport Podbrezová, Partizán Bardejov - Baník Ružiná, HFC Humenné - Sokol Dolná Ždaňa, MŠK Žilina B - FK Poprad, MFK Košice B - FK Lokomotiva Zvolen, Slavoj Trebišov - MFK Goral Stará Lubovňa.
6. kolo 5. 09. o 17:00: ŠK Odeva Lipany - MFK Goral Stará Lubovňa, FK Lokomotiva Zvolen - Slavoj Trebišov, FK Poprad - MFK Košice B, Sokol Dolná Ždaňa - MŠK Žilina B, Baník Ružiná - HFC Humenné, ŽP Šport Podbrezová - Partizán Bardejov, FK Spišská Nová Ves - 1. FC Tatran Prešov jun., Dukla B. Bystrica B - MFK Vranov nad Topľou.

7. kolo 12. 09. o 17:00: MFK Vranov nad Topľou - ŠK Odeva Lipany, 1. FC Tatran Prešov jun. - Dukla B. Bystrica B, Partizán Bardejov - FK Spišská Nová Ves, HFC Humenné - ŽP Šport Podbrezová, MŠK Žilina B - Baník Ružiná, MFK Košice B - Sokol Dolná Ždaňa, Slavoj Trebišov - FK Poprad, MFK Goral Stará Lubovňa - FK Lokomotiva Zvolen.
8. kolo 19. 09. o 17:00: ŠK Odeva Lipany - FK Lokomotiva Zvolen, FK Poprad - MFK Goral Stará Lubovňa, Sokol Dolná Ždaňa - Slavoj Trebišov, Baník Ružiná - MFK Košice B, ŽP Šport Podbrezová - MŠK Žilina B, FK Spišská Nová Ves - HFC Humenné, Dukla B. Bystrica B - Partizán Bardejov, MFK Vranov nad Topľou - 1. FC Tatran Prešov jun.
9. kolo 26. 09. o 17:00: 1. FC Tatran Prešov jun. - ŠK Odeva Lipany, Partizán Bardejov - MFK Vranov nad Topľou, HFC Humenné - Dukla B. Bystrica B, MŠK Žilina B - FK Spišská Nová Ves, MFK Košice B - ŽP Šport Podbrezová, Slavoj Trebišov - Baník Ružiná, MFK Goral Stará Lubovňa - Sokol Dolná Ždaňa, FK Lokomotiva Zvolen - FK Poprad.
10. kolo 03. 10. o 17:00: ŠK Odeva Lipany - FK Poprad, Sokol Dolná Ždaňa - FK Lokomotiva Zvolen, Baník Ružiná - MFK Goral Stará Lubovňa, ŽP Šport Podbrezová - Slavoj Trebišov, FK Spišská Nová Ves - MFK Košice B, Dukla B. Bystrica B - MŠK Žilina B, MFK Vranov nad Topľou - HFC Humenné, 1. FC Tatran Prešov jun. - Partizán Bardejov.
11. kolo 10. 10. o 17:00: Partizán Bardejov - ŠK Odeva Lipany, HFC Humenné - 1. FC Tatran Prešov jun., MŠK Žilina B - MFK Vranov nad Topľou, MFK Košice B - Dukla B. Bystrica B, Slavoj Trebišov - FK Spišská Nová Ves, MFK Goral Stará Lubovňa - ŽP Šport Podbrezová, FK Lokomotiva Zvolen - Baník Ružiná, FK Poprad - Sokol Dolná Ždaňa.

12. kolo 17. 10. o 17:00: ŠK Odeva Lipany - Sokol Dolná Ždaňa, Baník Ružiná - FK Poprad, ŽP Šport Podbrezová - FK Lokomotiva Zvolen, FK Spišská Nová Ves - MFK Goral Stará Lubovňa, Dukla B. Bystrica B - Slavoj Trebišov, MFK Vranov nad Topľou - MFK Košice B, 1. FC Tatran Prešov jun. - MŠK Žilina B, Partizán Bardejov - HFC Humenné.
13. kolo 24. 10. o 17:00: HFC Humenné - ŠK Odeva Lipany, MŠK Žilina B - Partizán Bardejov, MFK Košice B - 1. FC Tatran Prešov jun., Slavoj Trebišov - MFK Vranov nad Topľou, MFK Goral Stará Lubovňa - Dukla B. Bystrica B, FK Lokomotiva Zvolen - FK Spišská Nová Ves, FK Poprad - ŽP Šport Podbrezová, Sokol Dolná Ždaňa - Baník Ružiná.
14. kolo 31. 10. o 17:00: ŠK Odeva Lipany - Baník Ružiná, ŽP Šport Podbrezová - Sokol Dolná Ždaňa, FK Spišská Nová Ves - FK Poprad, Dukla B. Bystrica B - FK Lokomotiva Zvolen, MFK Vranov nad Topľou - MFK Goral Stará Lubovňa, 1. FC Tatran Prešov jun. - Slavoj Trebišov, Partizán Bardejov - MFK Košice B, HFC Humenné - MŠK Žilina B.
15. kolo 07. 11. o 17:00: MŠK Žilina B - ŠK Odeva Lipany, MFK Košice B - HFC Humenné, Slavoj Trebišov - Partizán Bardejov, MFK Goral Stará Lubovňa - 1. FC Tatran Prešov jun., FK Lokomotiva Zvolen - MFK Vranov nad Topľou, FK Poprad - Dukla B. Bystrica B, Sokol Dolná Ždaňa - FK Spišská Nová Ves, Baník Ružiná - ŽP Šport Podbrezová.