



Organizační tým ženské lakrosové reprezentace by rád pozval všechny zájemkyně na otevřené reprezentační tréninky a soustředění, které se bude konat v září 2012. Začíná tím dlouhodobá příprava na nadcházející mistrovství světa 2013. Koná se v termínu **11. – 20. 7. 2013 v Oshawě, Kanadě.**

Váš zájem o to být v reprezentaci prosím pošlete emailem Lence Peškové a Andule Dočkalové (kontakty najdete na konci této zprávy). Následně budete přidány do docházkového systému **tymuj.cz**, nezapomeňte tedy potvrdit přidání do systému, které vám přijde emailem a prosím povinně vyplňte účast na trénincích.

Kalendář je následující:

**OTEVŘENÉ TRÉNINKY** - čas cca 19:00 (upřesníme na tymuj.cz), hřiště umělka v Praze Radotíně

- **Středa 12.9.**
- **Středa 19.9.**
- **Středa 26.9.**

**OTEVŘENÉ REPREZENTAČNÍ SOUSTŘEDĚNÍ – TESTY**

- **Pátek 28. 9. a sobota 29. 9.**, celodenní soustředění na sokolovně a umělce v Praze Radotíně
- Hlavní náplní tréninků budou testy lakrosových dovedností (práce s lakroskou, střela, útočné a obranné dovednosti, míče na zemi, herní přehled...), dále běžecké a koordinační cvičení
- Cena na hráčku činí **200Kč** (náklady na pronájmy hřišť)

Po tomto otevřeném reprezentačním soustředění bude vybrán širší výběr reprezentace, který dále bude pokračovat v pravidelných trénincích a turnajích k přípravě na MS. Rozhodující faktory k postupu do širšího výběru:

- Účast na otevřených zářijových trénincích
- Předešlá účast na MS a ME, zkušenosti
- Výsledky testů z víkendového soustředění

**ŠIRŠÍ VÝBĚR REPREZENTACE – KALENDÁŘ a INFORMACE:**

- V říjnu bude podepsána smlouva s ČŽL – organizačním výborem o reprezentování českého týmu na mistrovství světa
- Bude předložen rozpočet a informace o splátkách na náklady MS 2013 (cesty, organizační poplatky atd.)
- **Pravidelný trénink ve středu** od cca 19:00hod. na umělce v Praze Radotíně
- **Pravidelný trénink fyzicky** /běhání, posilování/, pravděpodobně pátek nebo neděle večer, bude ještě upřesněno
- **Turnaj o víkendu 13. - 14. 10. 2012** v Praze Radotíně s mezinárodní účastí
- Podrobnější rozpis tréninků bude předán širšímu výběru spolu se smlouvou. Příprava bude náročnější, určitě počítejte s pravidelnými tréninky i v zimních měsících, 1x do měsíce budou víkendová soustředění.
- Snažíme se pozvat na podzim a jaro americké trenéry.

V případě jakýchkoliv dotazů a poznámek se na nás neváhejte obrátit!

Těšíme se na vaše přihlášky a účast na trénincích.

S pozdravem,

Simona Baráková – hlavní trenér ([barakovas@seznam.cz](mailto:barakovas@seznam.cz)), T: 736 610 264

Anna Dočkalová – asistent trenéra ([andula@lacrosse.cz](mailto:andula@lacrosse.cz)), T: 723 584 278

Lenka Pešková – manažer české ženské reprezentace ([peskova@prominecon.cz](mailto:peskova@prominecon.cz)), T: 724 506 178