

**Správa z VT Bielsko Biala, POL**  
**20.5.-21.5.2013**

**Názov akcie:** EC Bielsko Biala, POL

**Zameranie:** Európsky pohár – nominačný turnaj

**Termín:** 20.5.-21.5.2013

**Miesto:** Bielsko Biala

**Tréneri:** Krnáč Jozef, Pulc Libor

**Spôsob dopravy:** do miesta zrazu individuálne, potom mikrobus SZJ a OŠG Ostredkova

**Zúčastnení:**

1.	Becík	Martin	DUKLA B.Bystrica	66 kg	SZJ
2.	Kanátová	Sophia	TJ Relax Mladost' R.Sobota	57 kg	SZJ
3.	Hoferica	Peter	JC ZŤS Matrin	81 kg	SZJ
4.	Randl	Richard	JC DUKLA	73 kg	SZJ
5.	Kopiš	Miroslav	JC ZŤS Matin	73 kg	SZJ
6.	Hladová	Michaela	MŠK Vranov n/T	52 kg	SZJ
7.	Lhotský	Martin	STU Bratislava	55 kg	SZJ
8.	Bežo	Roman	STU Bratislava	60 kg	SZJ
9.	Majer	Martin	AŠK Trava	55 kg	SZJ
10.	Šmída	Michal	STU Bratislava	60 kg	SZJ
11.	Kincelová	Dominika	ŠK Zemplín Michalovce	40 kg	SZJ
12.	Štetiar	Tomáš	1. JC Pezinok	73 kg	SZJ

**Program:**

**20.5.2013**

VT bolo rozdelené na dve skupiny a strava bola v hale.

*10:00-12:00/12:00-14:00 dievčatá/chlapci*

10' individuálna rozcvička

5' UK

4 x 4' randori ne-waza

6 x 4' randori tači-waza na dve skupiny

10' strečing

*15:30-17:30/17:30-19:30 dievčatá/chlapci*

10' individuálna rozcvička

5' UK

3 x 4' randori ne-waza

7 x 4' randori tači-waza na dve skupiny/tri skupiny

10' strečing

**21.5.2013**

*10:00-12:00/12:00-14:00 dievčatá/chlapci*

10' individuálna rozcvička

5' UK

3 x 4' randori ne-waza

8 x 4' randori tači-waza na dve skupiny/tri skupiny  
10' strečing

**Záver:**

Na sústrezení sa mi páčil bojovný prejav Kincelovej, Becíka, Hofericu a Kopiša. Ostatní nezápasili naplno a agresívne. V tréningu boli neustále v křči – len aby som nepadol. Málo skúšajú nové techniky a ich prejav bol veľmi pasívny. Treba popracovať na sebavedomí a zápasovej agresivite.

Posledný tréning vynechal Šmída, ktorý ochorel.

V Bratislave 23.5.2013

Krnáč Jozef