

Správa z VT Pula, CRO 24.6.-28.6.2014

Názov akcie: VT Pula, CRO

Termín: 24.6.-28.6.2014

Miesto: Pula

Tréneri: Krnáč Jozef

Spôsob dopravy: mikrobús ŠG Ostredkova

Zameranie: príprava pred ME dorast.

Zúčastnení:

1.	Hoferica	Peter	JC ZŤS Matrin	81 kg	
2.	Šmída	Michal	STU Bratislava	73 kg	
3.	Mokoš	Martin	STU Bratislava	60 kg	
4.	Kopiš	Miroslav	JC ZŤS Martin	81 kg	
5.	Jakubcová	Adela	JC ZŤS Martin	63 kg	vlastné
6.	Mužíková	Magdaléna	STU Bratislava	57 kg	vlastné
7.	Turac	Denis	STU Bratislava	73 kg	vlastné
8.	Hladová	Michaela	MŠK Vranov n/T.	48 kg	vlastné

Program:

24.6.2014

16:00 príchod, ubytovanie

18:00-18:30 beh výklus

25.6.2014

9:00 – 11:00

10' rozcvička

10' uči-komi v pohybe

2 x 4' nage-komi

3 x 5' randori ne-waza

6x 4' ľahký , 5' ťažký – dve skupiny

18:00 – 19:30

10' rozcvička

10' prípravné cvičenia ne-waza

20' nácvik naliezanej páky 2 varianty

20' nácvik dopáčovania ude-hišigi-žuži-gatame 3 varianty

30' posilňovanie

26.6.2014

9:00 – 11:00

10' rozcvička

10' uči-komi v pohybe

15' randori ne-waza ippon výmena

6x 4' ľahký , 5' ťažký – dve skupiny

16:00-17:00

volleyball

18:00 – 19:30

10' rozcvička

10' úchopy

15' nácvik sumi-gaeši z jednostranného úchopu

15' nácvik sumi-gaeši z obojstranného úchopu

15' nácvik kosoto gake

30' posilňovanie

27.6.2014

9:00 – 11:00

10' rozcvička

10' uči-komi v pohybe

2 x 5' nage-komi na dve skupiny

5 x 4' ľahký , 5' ťažký – dve skupiny

4 x 5' randori ne-waza

16:00-17:00

Volleyball

18:00-18:30

Beh výklus

28.6.2014

9:00 – 11:00

10' rozcvička

10' uči-komi v pohybe

2 x 5' nage-komi na dve skupiny

6 x 4' ľahký , 5' ťažký – dve skupiny

3 x 5' randori ne-waza

Záver:

Na sústreďení som mal pôvodne pracovať aj ako technický tréner a malo byť v termíne od 24.6 do 29.6.2014. Pre nedostatok prihlásených sa oficiálne sústreďenie zrušilo. No ostalo na ňom vyše 30 pretekárov a pretekárov z AUT, v stredu aj 8 z RUS, ďalej došli pretekárky za SLO a judisti z miestnych klubov.

Keďže sústreďenie som plánoval ako záverečnú prípravu na ME dorastu v Aténach, cieľ podľa mňa splnilo. Pretekári ktorí na ME budú štartovať mali naozaj dostatočný sparing.

Nakoľko sa oficiálne sústreďenie zrušilo organizátor nehradil moje ubytovanie no cena sa znížila z pôvodných 185 € na osobu len na 100 € na osobu.

Ubytovanie a stravu sme mali v kempe 8 km od Puli na pláži. Tréningy prebiehali v centre mesta v miestnom klube.

V Bratislave 30.6.2014

Mgr. Krnáč Jozef