

14. Správa z TC Banská Bystrica 1 a 2, U21_ júl 2019

Názov akcie: TC Banská Bystrica 1 a 2

Kategória: dorast, juniori

Termín: 01.-05.07.2019 a 08.-12.07.2019

Miesto: Banská Bystrica

Tréneri: Péterová Alexandra, Krnáč Jozef, Gregor Ján ml., Slaný Branislav, Matuszek Marek

Spôsob dopravy: individuálne

Zameranie: príprava na ECJ Praha, randori, technika

Ospravedlnení: druhý týždeň Murčo

Neospravedlnení:

Zúčastnení:

| TC Banská Bystrica I. a II. _ juniori _ U21 | | | | | | | |
|---|--------------------|--------|--------|----------------------|---------------|----------------|---------|
| | | | | | 1.7.-5.7.2019 | 8.7.-12.7.2019 | |
| | meno | váha | ročník | oddiel | 4 noci | 4 noci | náklady |
| 1. | Geršiová Nina | 70 kg | 2001 | STU Bratislava | áno | áno | SZJ |
| 2. | Ďurčo Dalibor | 60 kg | 1999 | ŠK Dukla B.Bystrica | áno | áno | SZJ |
| 3. | Banský Bruno | 66 kg | 2000 | ŠK Dukla B.Bystrica | áno | áno | SZJ |
| 5. | RuttKay Miroslav | 81 kg | 2000 | JC ZŤS Martin | áno | áno | SZJ |
| 6. | Barto Alex | 81 kg | 2001 | ŠK Dukla B.Bystrica | áno | áno | SZJ |
| 7. | Mitrovič Filip | 90 kg | 2000 | JC AŠK Slávia Trnava | áno | do stredy | SZJ |
| 8. | Murčo Richard | 73 kg | 2001 | STU Bratislava | áno | nie | STU BA |
| 10. | Halajová Alexandra | 52 kg | 2001 | Junior Lučenec | áno | áno | SZJ |
| 11. | Krnáč Jozef | | | | áno | nie | SZJ |
| 12. | Fízef Máriaus | 100 kg | | ŠK Dukla B.Bystrica | áno | áno | SZJ |

Program:

01.07.2019

15:30 zraz

16:00-17:30 tréning judo

10' rozhriatie a rozcvičenie

vychýlenie po prebratí súpera cez rukáv 5xP,Ľ

vychýlenie po prebratí súpera cez límec 5xP,Ľ

vychýlenie po prebratí súpera po zablokovaní ramena 5xP,Ľ

UK po vytrhnutí z rukávu 3xP,Ľ

UK po vytrhnutí z límca 3xP,Ľ

10'' zápasové UK + na konci 1xNK x 3 výmeny

4 mini randori z rôznych zápasových pozícií, 10'' jeden potom 10'' druhý (na dve skupiny): horný úchop, jednostranný horný úchop, jednostranný ippon seoinage úchop, kosoto gake

randori v trojici, jeden je rozhodca a dvaja sa bijú, IZ: 4' (každý bol rozhodca) + prehra = trest

2x3' randori NW na jednu skupinu

2x4' randori TW na dve skupiny

02.07.2019

9:00 – 10:30 tréning judo

10' rozhriatie a rozcvičenie

1 dĺžka P a 1 dĺžka Ľ vychýľovanie súpera len ruky, čo najvyššie, súpera ťahám

1 dĺžka P a 1 dĺžka Ľ vychýľovanie súpera len ruky, čo najvyššie, súpera tlačím

10'' pílka rukami + 10'' pretláčanie dlaňami + 10'' vytrhávajúce rukávov jeden + 10'' vytrhávajúce rukávov druhý x 2

10'' UK na mieste + 10'' UK v pohybe + 10'' NK na mieste jeden potom druhý x 2

1x3' randori NW ne jednu skupinu

5x4' randori TW na dve skupiny

1x4' randori NW v trojici, dvaja bijú jedného (po 20'' výmena)

17:00 – 18:30 tréning judo

10' rozohriatie a rozcvičenie

10x UK voľne v pohybe P,Ľ

5x prebratie do úchopu – nástup – znova beriem súpera do pohybu a hádzem tú istú techniku

Nácvik prebratia do úchopu: cez rukáv 5x z vnútornej a 5x z vonkajšej strany, P aj Ľ

cez límeč to isté

pritiahnutie súpera cez rukáv alebo límeč a zavretie druhou rukou z hora, 5xP a 5xĽ

zablokovanie ramena a prebratie do úchopu 5xP a 5xĽ

30'' mini randori jeden útočí (prehráva) na 80% a druhý sa bráni – aktívne na 100% (vyhráva), 3x výmena súpera

3x randori (2' randori TW + 2' randori NW + 1' GS randori)

10' strečing

03.07.2019

09:00-10:30 tréning judo

15' rozohriatie a rozcvičenie

30' prípravné cvičenia v ne waze z rôznych zápasových situácií (súper na štyroch a buldozér, súper na štyroch a od hlavy cez rameno, súper na bruchu a od hlavy popod ruku, súper na bruchu a pretočenie bokom cez nohu a lakeť, na štyroch a súper ide do hadice a pretáčam cez lakeť, na štyroch a súper ide do sankaku a blokujem nohu a pretáčam, spomedzi nôh súper je na mne a sa pritiahnem, zavriem a pretáčam súpera na chrbát, každé 5x P,Ľ)

15' randori v trojici v ne waze, handicapové (jeden v strede, dvaja sa striedajú po 1' a dve kolá)

10x prechod z postoja do ne waza

17:00-18:00 posilňovanie na tatami

10' rozohriatie a rozcvičenie

3 série posilňovacích cvičení vo dvojici, na šírku, každé 7 kôl

1. priťahovanie súpera v ľahu na chrbte na druhú stranu, ten čo ležal ide späť brucho posúvaním, druhý robí 7 (5 mladší) lízaných kľukov, späť ide žabáky, a ide druhý

2. drep so súperom na každý tretí krok (starší na začiatku a na konci so súperom až do seizi a postaviť sa), ten čo robil drepy si ľahne na chrbát chytí druhého za krk a ten ho pretiahne na druhú stranu, tam spodný robí 7 (5 mladší) prítahov, za predlaktia sa držia

3. fúrik (skákanie vo fúriku starší) na druhú stranu, tam obidvaja 5x ľah sed s tlesknutím, druhý robí fúrik, sed spojný a druhý preskakuje ponad nohy 10x

10' strečing

04.07.2019

09:00-10:30 tréning judo

15' rozohriatie a rozcvičenie

UK na dĺžku: 1x ťahám P,Ľ, 1x tlačím P,Ľ, 1x ťahám, otočím, tlačím, otočím ťahám P,Ľ

1x3' randori ne waza

10' randori tachí waza v skupinách (6-7 ľudí), dve dvojice sa bijú a kto vyhrá ostáva v strede

10' randori tachí waza v skupinách (6-7 ľudí), dve dvojice sa bijú a kto prehrá ostáva v strede

15' randori ne waza ippon change

17:00-18:00 beh (atletický štadión Štiavničky)

3 kolá rozbehane (1200m)

5' rozcvičenie

10' atletická abeceda

5x 100m pauza a znova 5x 100m

5x 50m pauza a znova 5x 50m

10' strečing

(Barto, Gašparovič a Kováč posilňovňa – zranení)

05.07.2019

09:00-10:30 tréning judo

15' rozohriatie a rozcvičenie

vychýlenie len ruky 1 dĺžka P, Ľ

vychýlenie len ruky 1 dĺžka P, Ľ súper je v drepe

1 dĺžka P, Ľ vychýlenie len ruky, vychýlenie z drepu len ruky a hod

10' nácvik o goshi okolo stojnej nohy na mieste, v pohybe UK aj NK

10' nácvik ippon seoinage okolo stojnej nohy na mieste, v pohybe UK aj NK

10' nácvik sode curikomi goshi okolo stojnej nohy na mieste, v pohybe UK aj NK

10'' zápasové UK jeden potom 10'' druhý a 5 výmen súpera

10x 1' randori tachi waza GS

5' strečing

08.07.2019

17:00-18:30 tréning judo

15' rozohriatie a rozcvičenie

3x dĺžka o goshi alebo ippon seoi nage alebo sode curikomi goshi okolo stojnej nohy

1x dĺžka UK ťahám súpera

1x dĺžka UK tlačím súpera

1x dĺžka UK súpera beriem do bočného pohybu

5x P, Ľ súpera si preberiem do úchopu cez rukáv

5x P, Ľ súpera si preberiem do úchopu cez límec

5x P, Ľ súperovi zablokujem ruku, keď si chytá horný úchop a preberiem do úchopu

5'' šprint na mieste + ľah na brucho + rýchlo sa postaviť a NK na mieste (10x striedavo jeden, druhý)

1x3' randori NW (na jednu skupinu)

3x4' randori TW (na jednu skupinu, ten čo prehrá robí tresty)

2x4' randori NW (na jednu skupinu, ten čo prehrá robí tresty)

7' strečing

09.07.2019

09:00-10:30 tréning judo

10' rozohriatie a rozcvičenie

1x5' ľahké randori ne waza (na jednu skupinu)

15' zopakovanie prípravné cvičenia v ne waze z rôznych zápasových situácií (súper na štyroch a buldozér, súper na štyroch a od hlavy cez rameno, súper na bruchu a od hlavy popod ruku, súper na bruchu a pretočenie bokom cez nohu a lakeť, na štyroch a súper ide do hadice a pretáčam cez lakeť, na štyroch a súper ide do sankaku a blokujem nohu a pretáčam, spomedzi nôh súper je na mne a sa pritiahnem, zavriem a pretáčam súpera na chrbát) každé 5x

molekuly v ne waze 5x od hlavy, 5x z boku, 5x z hora (zozadu)

mini randori v ne waze 30'' jeden potom druhý, začiatky prechodov (sankaku, hadica, páka)

5x4' randori ne waza (na jednu skupinu) IO:1'

7x NK voľne v pohybe

17:00-18:00 posilňovanie na tatami

10' rozhriatie a rozcvičenie

3 série posilňovacích cvičení vo dvojici, na šírku, každé 7 kôl

1. priťahovanie súpera v ľahu na chrbte na druhú stranu, ten čo ležal sa otočí chytí druhého za krk a ten ho pretiahne na druhú stranu, ten čo ležal sa postaví a druhý robí na ňom 5x ľah sed

2. drep so súperom na každý tretí krok (starší na začiatku a na konci so súperom až do seizi a postaviť sa), ten čo robil drepy si

3. fúrik "plávanie" na druhú stranu, tam obidvaja 5x ľah sed s tlesknutím, druhý robí fúrik, sed spojný a druhý preskakuje ponad nohy 10x

10' strečing

10.07.2019

09:00-10:30 tréning judo

15' rozhriatie a rozcvičenie

1x4' randori v trojici, dvaja útočia na jedného (strieda sa stredný)

UK v trojici, jeden je v strede medzi dvomi tak na krok a 5xP o soto gari na jednom a 5xL na druhom

5xP seoinage na jednom a 5xL na druhom

5xP kouchi alebo ouchi gari a 5xL na druhom

5xP uchi mata alebo harai goshi 5xL na druhom

UK v trojici, jeden je v strede medzi dvomi cca 3 metre a 3x UK na jednom a 3xUK na druhom, 5 kôl

1x UK na jednom a 1xUK na druhom, 5 kôl

1x NK na jednom a 1x NK na druhom 3 kôl

UK v trojici, kde jeden robí nástupy na dvoch súperoch 3xP,L seoinage potom druhý a tretí

3x P,L o soto gari

3x P,L goshi waza

3x P,L ashi waza

1xUK + 1xNK v trojici, kde jeden robí nástupy na dvoch súperoch veľká technika, ashi waza, PS:3x

zápasové UK v pohybe v trojici 10'' na jednom súperovi potom na druhom 10'', PS:1x

randori tach waza v trojiciach, jeden je v strede a dvaja sa na ňom striedajú IZ:2'+2'+1'+1'

7x prechod v ne waze voľne

10' strečing

(Mitrovič, Ruttkay a Ádam nešli randori – zranení)

17:00-18:00 beh (atletický štadión Štiavničky)

1200m rozbehanie

5' atletická abeceda

5' rozcvičenie

5x 50m pauza a potom znova 5x 50m, IO:1:1 medzi sériami 5'

12x štarty z polôh (cca 15m)

(Ádam – posilňovňa, zranený)

11.07.2019

09:00-10:30 tréning judo

15' rozhriatie a rozcvičenie

1xP a 1xL dĺžka vychýlenie súpera v pohybe prúdovou formou

10' UK v pohybe prúdovou formou

10'' pílka rukami + 10'' UK na mieste + 10'' UK v pohybe + 3x NK (jeden potom druhý, PS:3x)

mini randori na boj v rohu zápasiska 20'' jeden chce vytlačiť na shido 20'' druhý x3 výmeny

4x4' randori tach waza (na jednu skupinu, IO:2')

10' randori ne waza ippon výmena
5' strečing

16:00-17:15 tréning športové hry

10' rozhriatie a rozcvičenie

60' chlapani futbal (dve skupiny, mladší na tatami a starší na palubovke, dievčatá volejbal)

5' strečing

(Ádam, Strmeň – posilňovňa, zranení)

12.07.2019

09:00-10:30 tréning judo (viedol pán Matuszek)

technika a randori

Záver:

So sústredením som bola spokojná. Prvý týždeň bolo viac pretekárov (CTM juh, muži reprezentácia a z klubov). Druhý týždeň už bolo menej, ale tréningy sa dali spraviť aj napriek tomu kvalitné. Dorastenci aj junióri majú teraz hlavné obdobie, z hľadiska celoročného cyklu (EYOF a Európske poháre – junióri) preto boli tréningy smerované k týmto turnajom. S nasadením pretekárov som taktiež spokojná. Nikto sa nevlákal, všetci sa naozaj snažili čo ma teší. V rámci klubov sa zúčastnili pretekári a pretekárky z Kolárova, Michaloviec a Vranova nad Topľou (ak som na niekoho zabudla sa ospravedlňujem).

Ubytovanie sme boli na DUKLE a strava bola v reštaurácii Atlét. Tréningy prebiehali v športovej hale Štiavničky.

Sústredenia som sa zúčastnil len v prvom týždni. S nasadením a výkonmi som bol spokojný. V druhom týždni viedla tréningy trénerka Péterová. Tréningový plán sme spolu konzultovali. Ja som sa v druhom týždni zúčastnil GP Budapešť.

V Bratislave 25.07.2019

Mgr. Péterová Alexandra
Mgr. Krnáč Jozef