

## 16. Správa z VT Banská Bystrica, 10.07.-14.07.2017

**Názov akcie:** VT Banská Bystrica

**Kategória:** dorast

**Termín:** 10.07.-14.07.2017

**Miesto:** Banská Bystrica

**Tréneri:** Péterová Alexandra, Gregor Ján ml., Gregor Ján st., Jantek Martin

**Spôsob dopravy:** individuálne

**Zameranie:** VT – randori, príprava na EYOF Győr

**Ospravedlnení:** Miková, Tománková

**Zúčastnení:**

	meno	váha	oddiel	náklady	termín	počet nocí
1	Banský Bruno	60 kg	VŠC B.Bystrica	SZJ	10.7.-14.7.	4
2	Mlynarič Daniel	66 kg	JC Bardejov	SZJ	10.7.-14.7.	4
3	Ruttkay Miroslav	73 kg	JC ZŤS Martin	SZJ	10.7.-14.7.	4
4	Barto Alex	73 kg	VŠC B.Bystrica	SZJ	10.7.-14.7.	4
5	Mitrovič Filip	81 kg	AŠK Slávia Trnava	SZJ	10.7.-14.7.	4
6	Turac Denis	90 kg	JC STU Bratislava	SZJ	10.7.-14.7.	4
7	Stromko Lubomír	Nad 90 kg	JC ZŤS Martin	SZJ	10.7.-14.7.	4
8	Szaboová Veronika	48 kg	JC Kolárovo	SZJ	10.7.-14.7.	4
9	Halajová Alexandra	52 kg	JC Junior Lučenec	SZJ	10.7.-14.7.	4
10	Geršiová Nina	70 kg	JC STU Bratislava	SZJ	10.7.-14.7.	4
11	Miková Viktória	57 kg	MŠK Vranov n/T	SZJ	10.7.-14.7.	4
12	Tománková Silvia	48 kg	1.JC Pezinok	SZJ	10.7.-14.7.	4
13	Péterová Alexandra	tréner			10.7.-14.7.	4

### Program:

#### • 10.07.2017

09:00 zraz

9:30-10:30 Tréning na tatami bez kimona

Štarty z rôznych polôh (8x), štafetové behy (8x), úpolové cvičenia vo dvojici (vytláčanie z tatami, vychýlenie z čiary, kohútie zápasy), vytláčanie z tatami na dve skupiny na víťaza (ľahší a ťažší), naháňačka pri signále hop vyskočiť niekomu na chrbát

11:30 obed

16:00-18:00 Tréning judo

3x vychýlenie P,L na konci hod (prúdová metóda)

mini randori kouchi gari a pokračovanie v ne waza 20'' 3 výmeny

mini randori tomoe nage a pokračovanie v ne waza 20'' 3 výmeny

mini randori súper nastúpi, kontra dozadu a pokračovanie v ne waza 20'' 3 výmeny

6x4' randori tach waza (na 2 skupiny do 73kg a nad 73kg) niektorí mali počty randori upravené kvôli zraneniam)

2x5' randori ne waza (na jednu skupinu)

19:00

večera

22:00

nočný kľud

#### • 11.07.2017

8:00 raňajky

9:00-10:30 Tréning judo

5' ľahké randori v ne waza

3x20 P,Ľ podanie límca a nasadenie škrtenia  
6x mini randori z pozície súper na bruchu a nasadím škrtenie kata ha shime  
20x P,Ľ vychýlenie na mieste len ruky  
10x P,Ľ vychýlenie na mieste len ruky, súper je v predklone  
3x (2x20'') prebratie úchopu cez rukáv 2-3 nástupy (striedavo P,Ľ)  
3x (2x20'') prebratie úchopu cez límec 2-3 nástupy (striedavo P,Ľ)  
10x nage komi v pohybe na osobné techniky

12:00 obed

16:00-18:00 Tréning judo

20x P,Ľ vychýlenie z podrepu 3 výmeny  
30'' súper drží rukáv P,Ľ ja sa musím vytrhnúť 3 výmeny  
30'' držíme sa len jednou rukou a robím límcové techniky 3 výmeny  
6x4' + 1' GS randori tachi waza (na dve skupiny)

19:00 večera

22:00 nočný klúd

• **12.07.2017**

8:00 raňajky

09:00-10:30 Tréning judo

10xP,Ľ vychýlenie na mieste len ruky  
10x P,Ľ vychýlenie na mieste  
10x P,Ľ vychýlenie v pohybe  
20'' mini randori ouchi gari P,Ľ; uchi mata P,Ľ; kosoto gake P,Ľ; o soto gari P,Ľ; bočák-kontra P,Ľ; boj v rohu tatami 3x  
20'' mini randori kesa gatame P,Ľ; joko shiho gatame P,Ľ; tate shiho gatame;  
vyslobodenie nohy P,Ľ; súper medzi nohami na chrbte; osobný prechod  
10' vybijaná s fitloptou  
5' hra molekuly

12:00 obed

13:00 voľno

18:30 večera

22:00 nočný klúd

• **13.07.2017**

8:00 raňajky

09:00-11.00 Tréning judo

2x de ashi P, de ashi Ľ tlačím do súpera, prúdová forma  
2x ouchi gari P, de ashi P tlačím do súpera, prúdová forma  
2x ouchi gari P, kosoto gari P, prúdová forma  
3x vychýlenie v strede a na konci hod  
3x1' prebratie úchopu a hod  
mini randori kouchi gari a pokračovanie v ne waza 20'' 3 výmeny  
mini randori tomoe nage a pokračovanie v ne waza 20'' 3 výmeny  
mini randori jednostranný úchop, súper je v predklone 20'' 3 výmeny  
mini randori pravák na praváka resp. ľavák na ľaváka 20'' 3 výmeny  
4x4' randori tachi waza na dve skupiny  
5x uchi komi v trojici, 10x uchi komi na rýchlosť, 1x nage komi toto celé x3

11:00-11:30 Prejdenie si zmluvy na EYOFe a riešenie prípadných otázok ohľadom tohto podujatia

12:00 obed

16:00-17:30 Tréning judo

5' ľahké randori v ne waza  
20x P,Ľ uchi komi na škrtenie kata ha shime, prechod

5x30'' mini randori na prechod do kata ha shime  
15' pracovanie s preberaním úchopu  
6x20'' prebratie úchopu a hod

18:30 večera

22:00 nočný klúd

• **14.07.2017**

8:00 raňajky

09:00-10:30 Tréning judo

2x de ashi P, de ashi L tlačím do súpera, prúdová forma

2x ouchi gari P, de ashi P tlačím do súpera, prúdová forma

2x ouchi gari P, kosoto gari P

1' prebratie úchopu a nage komi, 5 výmen

10' nácvik o soto gari aj s dupnutím nohy

10' individuálny nácvik techniky

11:00 ukončenie sústredenia

**Záver:** Tréningy prebiehali v športovej hale Štiavničky, ubytovanie bolo na Dukle a strava v reštaurácii Atlét. Okrem nominovaných sa sústredenia zúčastnili aj pretekári z rôznych oddielov Slovenska čo ma potešilo. Tréningové zaťaženie sme regulovali aj na základe zdravotného stavu pretekárov. V utorok sa zranil Mitrovič, padol na rameno pri rozcvičke. So sústredenia odišiel vo štvrtok večer, piatok mal fyzioterapeuta. Stromko odišiel taktiež vo štvrtok nakoľko mal piatok športového lekára.

V Bratislave 14.07.2017

Mgr. Péterová Alexandra