

17. Správa z TC Paks, HUN 17.7.-18.7.2017

Názov akcie: TC Paks, HUN

Kategória: dorast

Termín: 17.7.-18.7.2017

Miesto: Paks, HUN

Tréneri: Krnáč Jozef, Péterová Alexandra

Spôsob dopravy: mikrobús SZJ, mikrobús STU BA

Zameranie: TC – randori, záverečná príprava pred EYOF

Ospravedlnení: Mitrovič Filip - zranenie

Zúčastnení:

	meno	váha	oddiel	náklady
1	Banský Bruno	60 kg	VŠC B.Bystrica	VŠC
2	Mlynarič Daniel	66 kg	JC Bardejov	SZJ
3	Ruttkay Miroslav	73 kg	JC ZŤS Martin	SZJ
4	Turac Denis	90 kg	JC STU Bratislava	SZJ
5	Stromko Lubomír	Nad 90 kg	JC ZŤS Martin	SZJ
6	Szaboová Veronika	48 kg	JC Kolárovo	SZJ
7	Halajová Alexandra	52 kg	JC Junior Lučenec	SZJ
8	Geršiová Nina	70 kg	JC STU Bratislava	SZJ
9	Péterová Alexandra	tréner		SZJ
10	Krnáč Jozef	tréner		SZJ

11	Benko Jozef	73 kg	JC STU Bratislava	odd.
12	Šmída Michal	81 kg	JC STU Bratislava	odd.

Program:

16.7.2017

13:30 príchod na hotel, ubytovanie, obed

16:30 – 18:30 tréning judo, v dvoch halách, zvlášť muži a ženy

10' individuálna rozcvička

2 x 5' randori NW na jednu skupinu

10' individuálne UK

8 x 5' randori TW na dve skupiny

po tréningu individuálne strečing

dorastenci mali ísť 2 x NW a 5 x TW, na tréningu sa zranil Banský (natiiahnuté bedro)

17.7.2017

9:30 – 11:30 tréning judo, v dvoch halách, zvlášť muži a ženy

10' individuálna rozcvička

4 x 5' randori NW na jednu skupinu

10' individuálne UK

6 x 5' randori TW na dve skupiny

po tréningu individuálne strečing

dorastenci mali ísť 2 x NW a 4 x TW, Banský išiel len NW (natiiahnuté bedro)

16:30 – 18:30 tréning judo, v dvoch halách, zvlášť muži a ženy

10' individuálna rozcvička

2 x 5' randori NW na jednu skupinu

10' individuálne UK

8 x 5' randori TW na dve skupiny

po tréningu individuálne strečing

dorastenci mali ísť 2 x NW a 5 x TW, Banský išiel len NW (natiiahnuté bedro)

Po tréningu odchod do Bratislavy.

Záver: Sústreďenie bolo ako záverečná príprava na EYOF. Všetci sa mali zamerať na intenzívny pohyb a aktívny boj v úchope. Samozrejme a čo najviac nastupovať. Na prvom tréningu sa zranil Bánsky čo bola škoda, nakoľko tu bol slušný sparing. Verím, že do EYOFu sa dá do poriadku.

Je vidieť u všetkých zlepšenie a veľká chuť do zápasov. No tak isto sa prejavuje aj fyzická a psychická únava. Som si však istý, že do EYOFu si všetci trošku oddýchnu a na EYOFe podajú dobré výkony.

Bývali sme 30' od haly v malej dedinke. Ubytovanie aj strava bola v hotely na dobrej úrovni. Na oddielové náklady sa TC zúčastnili aj 2 juniori z BA ako prípravu pred ECJ Praha.

Celkovo som bol so sústreďením spokojný.

V Bratislave 18.7.2017

Mgr. Krnáč Jozef