

# SPRÁVA

zo sústredenia CTM – Východ č. 2/2013

**Dátum konania :** 19. – 20. 04. 2013 v Poprade  
**Tréneri :** Franický Miroslav, Franický Erik  
**Prítomní:** podľa prezenčnej listiny  
**Ospravedlnení:** Kincelová Dominika, Hladová Michaela – turnaj s repre dorast  
Mlynarič Daniel – zranený  
**Neospravedlnený:** Serafínová Petra  
**Celkové hodnotenie:**

Sústredenie bolo zamerané na nácvik techník, preverenie zaradených pretekárov do výberu. Sústredenie splnilo svoj účel, podmienky vytvorené oddielom TJ Mladosť Poprad boli vynikajúce. Sústredenia sa zúčastnili - tréner s Užhorodu so synom a Babjak Samuel z Vranova nad Topľou na vlastné náklady.

**Neodstatkom bolo, že techniky preberané na minulom sústredení nevedeli pretekári ani ukázať.**

**Dňa 01.03.2013 – tréning 16,10 – 17,50 hod. – tréning viedol Franický Erik**

25 min. Rozcvička + gymnastika  
55 min. Nácvik techník tachi – waza – seonaga s jedn. úchopu  
10 min. Randori – 3 po 3 min.  
10 min. Uvoľnenie

**Dňa 01.03.2013 – tréning 20,00 – 21,10 hod. – Franický Miroslav**

15 min. Rozcvička  
35 min. Nácvik techník–ne-waza ( sankaka – 2 spôsoby a nemecké škrtenie )  
10 min. Randori – 3 po 3 min.  
10 min. Uvoľnenie

**Dňa 20.04.2013 – beh v lesnom teréne – Franický Erik**

beh 30 min. 7,15 – 7,45 hod.

**Dňa 20.04.2013 – tréning 10,00 – 11,45 hod. - tréning viedol p. Smahin – tréner z Užhorodu**

20 min. Rozcvička  
40 min. Nácvik techník–tachi-waza ( seonaga )  
25 min. Randori, 3x3 min. ne – waza, 3x tachi – waza  
15 min. Uvoľňovacie cvičenia  
5 min. Záver

**Dňa 02.02.2013 – tréning 14,00 – 15,30 – Franický Miroslav**

20 min. Rozcvička + loptové hry  
15 min. Učíkomi - Techniky na rýchlosť  
30 min. Nácvik techník tachi – waza – haraicurikomiashi – osotogari - ušigoši  
15 min. Randori 1x2 min. + 10 min na zlaté skóre  
10 min. Uvoľnenie + ukončenie

Poprade 20.04.2013

-----  
podpis