

6. Správa z TC Banská Bystrica 18.3.-20.3.2017

Názov akcie: TC Banská Bystrica

Kategória: juniori

Termín: 18.3.20.3.2017

Miesto: Banská Bystrica

Tréneri: Krnáč Jozef, Péterová Alexandra, Ján Gregor st., Ján Gregor

Spôsob dopravy: individuálne

Zameranie: TC - randori , technika, taktika

Ospravedlnení: Ďurčo – zranenie na MSR, Fízel zranenie na TC – Nymburk, Rýdza– zranenie na MSR

Nominovaní:

	váha	meno	dátum narodenia	oddiel	náklady
1.	60 kg	Ďurčo Dalibor	1999	VŠC Dukla B.Bystrica	bez
2.	66 kg	Mokoš Martin	1999	Slávia STU Bratislava	szj
3.	90 kg	Blahušiak Miroslav	1998	JC ZŤS Martin	szj
4.	100 kg	Fízel Márius	1999	VŠC Dukla B.Bystrica	bez
5.	52 kg	Kincelová Dominika	1998	MŠK Zemplín Michalovce	szj
6.	90 kg	Krigovský Valentín	1999	TJ Slávia PU Prešov	szj
7.	81 kg	Gábor Štefan	1999	Slávia STU Bratislava	szj
8.	52 kg	Rýdza Barbora	1998	JC Dubnica nad Váhom	szj
9.	57 kg	Bokorová Patrícia	1999	Junior Lučenec	szj
10.		Krnáč Jozef	tréneri		bez
11.		Gregor Ján st.			bez

18.4.2017

14:00 – 15:00

10' rozcvička

2 x randori ne-waza

4 x randori tači-waza

19.4.2017

7:30 – 8:00 ranný beh výklus

9:30 – 11:30 tréning judo

10' rozcvička

10' preberanie úchopu

20' nácvik soto-maki-komi

3 x 10'' zápasové UK v pohybe

6 x 4' randori TW na dve skupiny

16:00 – 18:00 tréning judo

10' rozcvička
15' prípravné cvičenia v ne-waze
25' nácvik dvoch variant škrtení keď je súper medzi nohami
3 x 4' randori ne-waza
3 x 10' zápasové uči-komi na konci s NK soto-maki-komi
3 x 4' randori tači-waza na dve skupiny

20.4.2017

7:00 – 7:30 individuálny beh
9:00 – 11:00 tréning judo
10' rozcvička
10' preberanie úchopu
20'' aktívne bránenie v úchope keď vyhrávam x 2 série a 3 výmeny
20' obrana proti útoku v ne-waze do sankaku
4 x 4' randori tači-waza
10' randori ne-waza ippon výmena
14:00 – 15:00
10' rozcvička
50' Opakovanie preberaných techník a spôsobov boja v úchope

Záver: Počas sústredenia sa zranil Gábor (obnovil si zranenie členka). Krigovský ostal len do nedele a Kincelová išla domov po pondelkovom rannom tréningu.

Sústredenia sa zúčastnili pretekárky a pretekári z Vranova a Michaloviec, no v nedeľu večer odchádzali. Ubytovaní sme boli na DUKLE a strava bola v reštaurácii na hale.

Na sústrezení bolo málo ľudí, no tí čo boli, trénovali dobre a bol som s nimi spokojný. Najväčší problém mali ťažšie váhy.

V Bratislave 22.3.2017

Mgr. Krnáč Jozef