



SLOVENSKÝ ZVÄZ JUDO

Junácka 6, 832 80 Bratislava

Tel.: 02 / 4444 11 00, 492 491 98 fax: 02 / 492 495 81 e-mail: szj@judo.sk web: www.judo.sk

Správa z VT BB 6. – 10.7.2015

Tréner: Ján Gregor ml., Ján Gregor st., Jozef Krnáč

Pretekári/ky:

Program:

6.7.2015 – Pondelok

16:00 – 18:30 judo
učíkomi a nagikomi v pohybe
nácvič zápasové sasai-c-k-aši
Randori TW: 6 x 4'
lano

7.7.2015 - utorok

7:15 – 7:45 rozcvička – rozklusanie, strečing
UČ bez kimona – 10x10
5 x 400m – rovinky šprint
9:30 – 11:30 judo: technika NW

16:00 – 18:15 judo – nácvič a zdokonaľovanie zápasové sasai-c-k-aši
NG na rýchlosť: 3 x 5
Randori TW: 5 x 4'
3 x 1'GS (striedanie súpera) – po hode tori hádže ukeho do konca
minúty
Výklus, strečing, lano – min. 6x

8.7.2015 - streda

7:15 – 7:45 UČ bez kimona 10 x 10 (celé chvaty)
Beh: Malé podlavice (cca 4,5km)
9:30 – 11:30 judo



SLOVENSKÝ ZVÄZ JUDO

Junácka 6, 832 80 Bratislava

Tel.: 02 / 4444 11 00, 492 491 98 fax: 02 / 492 495 81 e-mail: szj@judo.sk web: www.judo.sk

UČ a NG v pohybe – zdokonaľovanie
Nácvik NG na rýchlosť (z úchopu, z vychýlením, nie len otáčať sa)
Randori TW: 5 x 4', randori NW: 10' ipon výmena

poobede

Regenerácia: plaváreň, rege

9.7.2015 - štvrtok

7:15 – 7:45

atletická rozcvička, atletická abeceda, beh

9:30 – 11:00

judo: technika

16:00 – 17:20

judo

Taktika, prístup k zápasu, boj o úchop;

Randori NW: 2 x 4; TW: 5 x 4', 4 x 1'GS (s jedným súperom) – po hode tori hádže ukeho do konca minúty

Regenerácia, plaváreň

10.7.2015 – piatok

7:15 – 7:45

šprinty do kopca

9:00 – 10:00

judo

UČ, NG v pohybe; NG na rýchlosť

Randori NW: 1 x 5', TW: 30' bez prestávky – voľne meniť súperov

Záver:

Úroveň sústredenia a aj nasadenie pretekárov bolo dobré. Zamerali sme sa v prvom rade na praktické zápasové činnosti ako je učikomi a nagikomi v pohybe, na rýchlosť a snažili sme sa zdôrazňovať aktívne útočné džudo. Príprava bola zameraná na prípravu pred ECJ a EYOF. Kvôli vysokým teplotám sme sa snažili skrátiť tréningy

Vpracoval: Ján Gregor, ml.

V Banskej Bystrici, 6.7.2015