

14. Správa z VT Poreč, CRO 18.6.-22.6.2016

Názov akcie: VT Poreč

Termín: 18.6.-22.6.2016

Miesto: Poreč, CRO

Tréner: Krnáč Jozef

Spôsob dopravy: mikrobús SZJ

Zameranie: záverečné sústredenie pred MED

Účasť: AUT, CRO, SLO, SVK,

Zúčastnení:

1.	Đurčo	Dalibor	VŠC Dukla BB	55 kg	SZJ	1999
2.	Török	Patrik	STU Bratislava	60 kg	odd.	2001
3.	Mokoš	Martin	STU Bratislava	66 kg	SZJ	1999
4.	Turac	Denis	STU Bratislava	81 kg	SZJ	2000
5.	Fízel	Márius	VŠC Dukla BB	73 kg	SZJ	2001
6.	Kincelová	Dominika	MŠK Zemplín Michalovce	52 kg	NŠC	1998

Program:

18.6.2016

18:00 – 19:30

10' rozcvička vo dvojiciach

UK 5'

NK 4 x 1' v pohybe na dve skupiny

5 x 5' randori TW s prechodom do NW na dve skupiny

20'' UK + 30'' kumikata + 20'' NK + 30'' kumikata + 30'' pauza – zmena robí druhý

10'' UK + 20'' kumikata + 10'' NK + 20'' kumikata + 20'' pauza – zmena robí druhý

5' strečing

19.6.2016

9:30 – 11:00

10' rozcvička

5' krátke šprinty

5'' Šprint na mieste, 3 x UK + 1 x NK – celé 4' potom robí druhý

rôzne kombinácie UK a NK 10 x 20''

NK s preskokom partnera 5', 1 x preskok 1 x NK

Minirandori zo zápasových pozícií v NW 30''

- Zo štyroch
- Dopáčiť ude-hišigi-žuži-gatame
- Vyslobodiť si nohu
- Únik z Yoko-šiho-gatame
- Hod a prechod no NW
- 30'' udržiavanie aktivity na zemi aby súper nevstal

5' strečing

18:00 – 19:30

10' Gymnastická rozcvička vo dvojici

10'' UK + 1 x NK – 10 sérií

4 x 4' + 1' GS randori TW na dve skupiny

Situačné randori TW 20''

- Zápas pri kraji
- Jeden útočí druhý sa bráni
- Jeden útočí druhý sa bráni, druhý vyhráva len na šido
- Kontra z ouč-gari

- Krížový úchop až za opasok

5' strečing

20.6.2016

9:00 – 10:30

15' rozcvička

4 x 4' + 1' GS (2 x do prvého hodnotenia, 2 x do ipponu)

Riadené zápasy s rozhodovaním pre tých čo idú na MED 4' 2-3 x každý

5' strečing

Poobede voľno

21.6.2016

8:15 – 9:45

Rozcvička koordinačnými cvičeniami

Krátke šprinty cez rytmický rebrík 5 – 3'

Šprint na mieste + NK 2' výmena

1 x NK druhý 1 x NK prvý 3 x UK – 5 sérii

Šprint na mieste 3 x NK šprint na mieste – 5 sérii

Situačné randori TW na 20''

Jeden útočí druhý sa bráni

Jeden útočí druhý sa bráni keď ten vyhráva na šido

Tí čo idú na MED, 5' randori TW po 1' zmena súpera

Situačné randori NW 20''

- Po hode prechod do NW
- Na štyroch druhý je zhora drží sa za límce
- Súper je medzi nohami
- Vyslobodenie si nohy
- Jeden sa snaží vstať druhý mu v tom bráni

5' strečing

18:00 – 19:30

10' rozcvička

NK v pohybe 5'

2 x 5' randori TW+NW na dve skupiny

Randori TW na dve skupiny 5 x 1' maximálne tempo – 2 série

5' pauza

NK z boja na kraji pri vytlačaní súpera 4 x 1'

5' strečing

22.6.2016

10' gymnastická rozcvička

UK v pohybe 5'

NK v pohybe 4 x 1' na dve skupiny

Zápasové UK 5 x 1'

5' strečing

15:00 odchod do BA

Záver:

Sústredenie bolo zamerané ako záverečná príprava pred MED. Doladiť formu a zmeniť trochu prostredie. S počtom sparingu aj s náplňou tréningu som bol veľmi spokojný. Pre Kincelovú (choroba) to bolo druhé a hlavne Fízla to bolo prvé sústredenie po zranení. Som rád, že obaja sústredenie a tréningovú záťaž zvládli.

Na sústredenie sme cestovali mikrobusedom SZJ. Bývali sme cca 2 km od haly a hlavného hotela, kam sme chodili na stravu.

V Bratislave 28.6.2016

Krnáč Jozef