

01. TC Banská Bystrica 7.7. – 9.7. 2021 CTM JUH

Názov akcie: TC Banská Bystrica

Kategória: dorast

Termín: 7.7.-9.7.2021

Miesto: Banská Bystrica

Tréneri: Hajas

Spôsob dopravy: individuálne

Zameranie: Technika, Taktika, Randori

Program:

Streda 7.7.2021

9:30 – Zraz

10:00 – 11:45 Tréning Judo

-15' rozcvičenie, rozhriatie

- 10' UK v pohybe (na dĺžku tatami)

- 10' UK v pohybe – (robím nástup v smere do ktorého ťahám)

- 5 x 3 NK v pohybe – (opäť hádzem v smere pohybu)

- 30' riešenie taktických situácií (keď prehrávam, keď vyhrávam)

- Mini-Randori NW 5 x 30 sek.(súper je na zemi, na povel sa snaží postaviť a druhý sa ho snaží udržať v NW a pracovať)

- Mini-randori na riešenie situácií (prehrávam/vyhrávam)

- Strečing

16:30 – 18:15 Tréning Judo

-10' rozcvičenie

- 5' gymnastika

- 10'NW úniky z držaní

10 x kesa-gatame P, 10 x kesa-gatame L

10 x jokošiho-gatame P, 10 x jokošiho-gatame L

-3 x 3' Randori NW (1' pauza)

- 10' UK na mieste (zameranie na vychylovanie)

- 6 x 3'Randori TW (na 2 skupiny)

Štvrtok 8.7.2021

9:30 – 11:15

- 10' rozohriatie a rozcvičenie
- 10' UK za pohybu (robím nástupy v smere v ktorom ťahám)
- 10' riešenie tak. Situácií v TW aj s NK(prehrávam/ vyhrávam)
- 10' situácia (prehrávam/ vyhrávam) – zakončím hodom/ prechodom do NW
- Mini – randori – Rôzne pozície, keď si súpera držím v dominantnom úchope, alebo na tele.
- 10' Strečing

16:30 – 18:15

- 10' rozohriatie + gymnastika
- 10' UK za pohybu (po stranách bežím naspäť)
- 5' UK + NK za pohybu (opakovanie nástupov a NK v smere pohybu)
- 5' opakovanie situácie (prehrávam/vyhrávam)
- 6 x 4'randori TW (na 2 skupiny)

Piatok 9.7.2021

9:30 – 11:15

- 15' rozohriatie, rozcvičenie (Matej Poliak)
- 10' Preberanie súpera do úchopu (cez limec, rukáv)
- 15' Vedenie súpera v pohybe, zdokonaľovanie
- 5 x Mini randori –(pracujem vo svojom úchope, rozhýbavam súpera, snažím sa súperov zabrániť chytiť jeho dominantný uchop)
- 5 x 3'randori TW (na 2 skupiny)

Zúčastnení pretekári:

Meno	P.	Váha	Ročník	Klub	Náklady
Škorňová Bronislava	F	52 kg	2005	Dukla BB	Odd.
Majoroš Bruno	M	73 kg	2004	Katsudo LC	CTM
Meša Andrej	M	60 kg	2005	Katsudo LC	Odd.
Dovičič Tomáš	M	66 kg	2005	Katsudo LC	Odd.
Obročník Martin	M	73 kg	2005	Junior LC	CTM
Angelo Biháry	M	81 kg	2005	Junior LC	CTM
Šuli Attila	M	66kg	2005	Junior LC	CTM
Guliamo Biháry	M	73 kg	2005	Junior LC	CTM
Filkorová Nina	F	70kg	2007	Dukla BB	Odd.

Záver:

Sústredenie sme absolvovali spolu s reprezentáciou juniorov, s výberom ostatných CTM a dorastencami z domáceho klubu Dukla BB. Niektoré tréningy boli zamerané najmä pre juniorov a dorastencov ktorí sa pripravujú na nasledujúce európske poháre, preto som veľmi rád a musím pochváliť svojich pretekárov, za ich prístup ku tréningom aj v domácich kluboch, pretože bolo vidno že na sústredenie prišli pripravený. Pretekári z CTM JUH boli ubytovaný na zdravotníckom internáte a na tréning dochádzali pešo – cca 12'. Strava bola zabezpečená v reštaurácií Atlét.

V Banskej Bystrici 11.7.2021

Mgr. Matej Hajas