



Banská Bystrica, 15.11.2021

10.Správa z TC SANKT JOHANN (AUT)U18

Akcia: TC U18 SANKT JOHANN 25.-29.10.2021
(AUT)

Veková kategória: dorastenci, dorastenky

Termín: 25.-29.10.2021

Miesto: SANKT JOHANN (AUT)

Tréner: Branislav Slaný, Matej Hajas

Zameranie: TC – spoločné sústreďenie s U18 AUT, SUI, CZE, HUN, SLO - randori, technika

Zúčastnení:

p.	váha	meno a priezvisko	ročník	klub	náklady
1	- 66kg	Meša Andrej	2005	ŠK Dukla BB	SZJ-U18
2	- 73kg	Kováč Marek	2004	Arkádia Galanta	SZJ-U18
3	- 81kg	Čopák Gabriel	2004	MŠK Michalovce	SZJ-U18
4	- 81kg	Lenčేశ Adam	2004	Katsudo Poprad	SZJ-U18
5	- 90kg	Kossuth Adam	2004	JK Levice	SZJ-U18
6	+ 90kg	Popjak Tomáš	2005	MŠK Michalovce	SZJ-U18
7	do 48kg	Seková Martina	2005	TJ Sparta PB	SZJ-U18
8	do 52kg	Škorňová Broňa	2004	ŠK Dukla BB	SZJ-U18
9	do 70kg	Škvareninová Natália	2005	TJ Mladost Žilina	SZJ-U18
10	coach	Slaný Branislav			SZJ-U18
11	coach	Hajas Matej			SZJ-U18

Program:

Pondelok 25.10.

poobede

D 60 min

30 min strečing, gummy, posilovanie

30 min beh

CH 90 min

20 min rozcvička

60 min randori 4 randori newaza, 6 randori tačiwaza po 4 min na jednu skupinu + GS z alishu

10 min v dvojiciach: z ľahu šprint k súperovi – hod, návrat, pád dopredu opäť ľah – 3 série po 5,4,3 opakovaní

Utorok 26.10.

ráno

30 min rozcvička na tatami – kĺbová ohybnosť, zahriatie

doobeda

90 min newaza



20 min rozcvička
20 min učikomi newaza
50 min randori newaza – na jednu skupinu

poobede

120 min tačiwaza

30 min rozcvička
20 min učikomi
70 min 8 x randori tačiwaza po 4 min na dve skupiny

Streda 27.10.2021

Ráno 40 min

40 min CH beh, D newaza (jiujitsu) na tatami

doobeda

90 min newaza

20 min rozcvička
30 min učikomi newaza – nácvik 3 stanovišťa – 3 situácie
40 min randori newaza – na jednu skupinu

poobede

120 min tačiwaza

30 min rozcvička
20 min učikomi
40 min 4 x randori tačiwaza po 4 min na dve skupiny
30 min randori score change

Štvrtok 28.10.2021

Ráno 30 min

30 min rozcvička pri jazere – otužovanie, ponorenie

doobeda

voľno, prechádzka

poobede

120 min tačiwaza

30 min rozcvička
20 min učikomi
60 min 6 x randori tačiwaza po 4 min na dve skupiny
10 min randori 5 x 1 min GS

Piatok 29.10.2021

doobeda

120 min newaza + tačiwaza



20 min rozvička
20 min učikomi newaza
50 min randori newaza – na jednu skupinu

poobede

odchod domov

Záver:

Sústredenia sa zúčastnilo 6 reprezentačných výberov – okrem nás AUT, SUI, CZE, SLO, HUN (len dievčatá). Tréningy mali osobitne dievčatá – počet cca 50 a chlapci – cca 70. Škoda, že hygienici tesne pred začiatkom zakázali plánovaný turnaj družstiev, mohli si to naši vyskúšať v 5 ostrých zápasoch. Ale aj randori tréningy boli kvalitné. Doobeda prevažne newaza, poobede tači waza. Lepšie zapracovali chlapci, bolo ich na žinenke vidieť, aktívne šli do zápasov a všetky tréningy absolvovali naplno. Dievčatá mali väčšie rezervy a viac pauzovali, v druhej polovici sústredenia sa už celkom chytali na tréningové tempo. Sústredenie sme absolvovali bez zranení a obmedzení.

Rakúsky zväz juda by chcel v takomto formáte pokračovať aj budúci rok a v máji 2022 zorganizovať sústredenie s podobnými účastníkmi.

Branislav Slaný
reprezentačný tréner U18