



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 reprezentácie U18 – TC Banská Bystrica

Názov akcie: TC Banská Bystrica

Kategória: dorast

Termín: 14. – 16.1.2022

Miesto: Banská Bystrica

Tréneri: Gabriel Čopák, Branislav Slaný

Spôsob dopravy: individuálne

Zameranie: testovanie športovej výkonnosti, nácvik techniky, randori

Ospravedlnení: Tománek Jozef, Bajtoš, Jakub, Klobúčnik Matej, Háger Samuel, Tománková Lenka, Nygyová Nina, Labová Dorota

Neospravedlnení:

Zúčastnení:

	váha	meno	Rok narodenia	oddiel	náklady
1.	66 kg	Meša Andrej	2005	Dukla B. Bystrica	SZJ
2.	66 kg	Dovičič Tomáš	2005	Dukla B. Bystrica	SZJ
3.	90 kg	Štefánik Timotej	2005	STU Bratislava	SZJ
4.	+90 kg	Popjak Tomáš	2005	Zemplín Michalovce	SZJ
5.	48 kg	Seková Martina	2005	Spartak P. Bystrica	SZJ
6.	52 kg	Gažiová Natália	2005	STU Bratislava	SZJ
7.	52 kg	Szaboová Nargaréta	2005	ŠK Kollárovo	SZJ
8.	57kg	Titková Sára	2005	MŠK Vranov n./T.	SZJ
9.	70 kg	Škvareninová Natália	2005	Mladosť Žilina	SZJ



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

Program:

14.01.2022

Tréning: 16:15

15' - rozcvičenie

20' kuzushi a uchi-komi do pohybu

20' - nácvik kombinácií zo zmenou smeru

Randori ne-waza

3x3minúty, dve skupiny

Randori tachi-waza

3x3 minúty, dve skupiny

Záver: strečing

15.1.2022

Tréning: 9:00

testovanie športovej výkonnosti

Tréning: 16:00

15' - rozcičenie

30' - nácvik prechod do držania , 2x prechod do škrtenia

Randori ne-waza

4x3 minúty, dve skupiny

Randori tachi-waza

4x3minúty, tri skupiny

Záver: strečing

16.1.2022

Tréning: 9:30

15' - rozcvička

20' - kuzushi a uchi-komi do pohybu

20' - nácvik kombinácií zo zmenou smeru

Randori ne-waza

3x3minúty, dve skupiny

Randori tachi-waza

3x3 minúty, dve skupiny

Záver: strečing



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

Záver:

Sústredenie bolo zamerané najmä na testovanie športovej výkonnosti a popri tom aj judo prejavu na tatami pretekárov po tréningovej prestávke spôsobenej obmedzeniami pandémie COVID-19 v niektorých kluboch. Zároveň som sa zameral na výber pretekárov vyšších ročníkov z dôvodu ich zaradenia do širšej reprezentácie a pretekárov v sledovaní. Sústredenia sa zúčastnili CTM, sever, východ a juh, pretekári STU Bratislava a Slávia AŠK Trnava. Pretekári 1. JK Pezinok sa ospravedlnili z dôvodu podozrenia na COVID-19. Sústredenie splnilo svoj účel a s nasadením sledovaných pretekárov som bol spokojný.

V Michalovciach 19.1.2022

Gabriel Čopák

reprezentačný tréner U18