

Správa z TC Banská Bystrica dorast 18.01.-19.01.2020

Názov akcie: TC Banská Bystrica

Kategória: dorast

Termín: 18.01.-19.01.2020

Miesto: Banská Bystrica

Tréneri: Péterová Alexandra, Krnáč Jozef, Gregor Ján ml., Slaný Branislav, Minárik Ivan, Šenkír Miroslav, Matuszek Marek, Hajas Matej, Gabriel Čopák, st.

Spôsob dopravy: individuálne

Zameranie: všeobecné a špeciálne testy fyzickej pripravenosti, výklad nových pravidiel a randori

Ospravedlnení:

Neospravedlnení:

Zúčastnení:

p.č.	meno	klub	rok narodenia
1	Adam Lenčeš	Katsudo Poprad	2005
2	Filip Hamadej	Zemplín Michalovce	2004
3	Tomáš Popjak	Zemplín Michalovce	2005
4	Gabriel Čopák	Zemplín Michalovce	2004
5	Alex Madera	Judo club Bardejov	2005
6	Ridvan Iseni	Mladosť Poprad	2003
7	Sára Špinerová	Džudo Spišská Nová Ves	2004
8	Terézia Vaneková	Judo club Bardejov	2005
9	Zuzana Mikolajčíková	Katsudo Poprad	2003
10	Šimon Semjan	Zemplín Michalovce	2004
11	Gabriel Čopák	Tréner CTM východ	

Program:

19.1.2020

9:00 zraz a prezentácia, rozdelenie do skupín

9:30 – 11:30 tréning judo - viedol tréner Krnáč

10' rozcvičenie

Vychýľovanie na dĺžku v pohybe - ťahám 1 x P, 1 x Ľ

Vychýľovanie na dĺžku v pohybe - tlačím 1 x P, 1 x Ľ

UK na dĺžku v pohybe - ťahám 1 x, tlačím 1 x, striedavo – ťahám, tlačím 1 x

UK v ne-waze - jeden na štyroch druhý prechod z postoja 3 x od hlavy, 3 x od zadku, 3 x z boku

2 x 4' randori v NW

NK v pohybe po prebraní úchopu na dve skupiny 5 x (dievčatá a chlapci do 60 kg, chlapci nad 66 kg)

3 x 3' + 30'' GS randori TW na dve skupiny
3 x 3' randori TW na dve skupiny
10' strečing v dvojiciach

16:00 – 17:00 tréning judo viedol tréner Matuszek

10' rozcvičenie

Randori v NW v trojici dvaja na jedného 20'' výmeny, 5'

20'' límcový úchop udržať v pohybe x 3

4 x odsotiť súpera + 1 x UK celé 5 x

5 x NK vytrhávam rukáv súper nepustí a prechádzam do NK cez tú ruku

4 x 4' randori TW na dve skupiny

Randori NW po prechode z TW 3 pozície

– pravák na praváka (alebo ľavák na ľaváka) rozkopnúť zvnútra stehno 1' x 3 výmeny súpera

- z jednostranného úchopu na límci strhnúť cez uči-matu 1' x 3 výmeny

- NK s okamžitým prechodom do držania kto urobí ippon tak hádže znovu 3'

10' strečing

19.01.2020

9:30 – 13:00 Testy všeobecnej trénovanosti

15:00 – 15:30 špecializovaný judo test SJFT – len vybraní

Záver: Organizačne bol zmenený program, nakoľko v nedeľu bola obsadená veľká hala. Preto boli nakoniec tréningy judo v sobotu. V sobotu na prvom tréningu bola aj seniorská reprezentácia pripravujúca sa na GP Tel Aviv. A tak aj program tréningu bol zameraný na randori.

V nedeľu kvôli zraneniu ruky neabsolvoval kompletne testy Gabriel Čopák ml. a problémy s narazeným ramenom mal aj Alex Madera.

Potešila účasť pretekárov a pretekárook z mnohých oddielov Slovenska. Spolu so seniorskou reprezentáciou a reprezentáciou U21 a CTM sever, juh a východ bolo okolo 90 džudistov.

Ubytovanie bolo na ubytovni Dukla a strava bola zabezpečená v reštaurácii v hale.

V Michalovciach 23.1.2020

Gabriel Čopák