



1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

ZPRÁVA TRENÉRA

CS RVŽ Teplice v Čechách

Datum: 24.-28.7.2022

Kategorie: U15

Počet závodníků 1.JCBO: 6

Účastníci: Huvar Matyáš, Jakub Ciora, Šimon Zwilling, Kristýna Kaszperová, František Vlk, Václav Bečka

Trenéři: Jiří Svoboda, Ondřej Libo

Hodnocení:

Tradiční prázdninový sraz RVŽ v Teplicích, kde součástí nominovaných z Msk bylo taky 6 zástupců 1JCBO.

Na program bylo kondiční a technické zaměření, společně s randorovými tréninky. Každý tréninkový den se skládal ze 4 fází – ranní rozcvička, dopolední technický trénink pod vedením japonské trenérky Miu a Františka Šmehlíka, odpolední randorový trénink a večerní individuální fáze v režii jednotlivých krajů.

Součástí srazu byly taky motorické testy zúčastněných. Huvar Matyáš (omluven), Jakub Ciora (známka 2,2), Šimon Zwilling (známka 1), Kristýna Kaszperová (známka 1,8), František Vlk (známka 1,6), Václav Bečka (3,3). Až na Václava Bečku všichni splnili kritérium celkové známky, kdy prvním rokem st. Žák musí mít známku 2,2 a méně a druhým rokem st. Žák 2 a méně.

U všech účastníků jsem velice spokojený s přístup, kdy si uvědomují, proč na takovém výběrovém soustředění jsou a podle toho, taky vypadala celková práce.

Zpracoval: Jiří Svoboda



J. Misky 71/11, Ostrava 30, 700 30
IČO: 27015891
DIČ: CZ27015891

č.ú. 1659796339/0800
www.ljcb.cz
info@ljcb.cz