



1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

ZPRÁVA TRENÉRA

VT Hranice na Moravě

Datum: 4.8. – 9.8.2024

Kategorie: U12, U14, U16, U18, U21, muži a ženy

Počet závodníků 1.JCBO: 35 z toho:

Trenéři: Hvozdovič, Koza, Šmatelka, Holý, Chovanec, Václavková

Hodnocení:

V daném termínu proběhl další z letních přípravných kempů, tentokrát v Hranicích na Moravě.

Tréninky dopoledne i odpoledne byly rozděleny na dvě skupiny do U16(ta ještě na U12 a U14-16 a nad U16.

V mladší skupině byl trénink zaměřený v 1 fázi na techniku, téma bylo přechod Tači-waza/ Ne-waza, sportovci byli rozděleni do skupin podle náročnosti technik. U12 a U14-16.

V druhé, odpolední fázi hlavní náplní randori.

Starší skupina, ve které byli dorostenci, junioři a dospělí absolvovali kemp většinou v randori režimu.

Až na drobné šrámy, které ke sportu patří jsme zvládli kemp bez vážnějších zdravotních potíží.

Část sportovců našeho klubu plynule navázala na tento kemp, soustředěním v chorvatské Crikvenici, další pak na TS U16 V Teplicích.

V Ostravě: 21.8.2024

Zpracoval: Hvozdovič

