



# **1. Judo club Baník Ostrava z.s.**

1. Judo club Baník Ostrava, z.s.  
ve spolupráci s trenérskou radou, vás srdečně zve na  
trenérský seminář judo:

## **„Náplně a cíle jednotlivých skupin v klubu 1. JCBO“**

**Datum konání:** neděle 17. 12. 2017

**Čas konání:** od 9.00 hod do 12.00 hod

**Místo konání:** Tréninkové centrum Jindřicha Kaděry, Mjr. Nováka 34, Ostrava Hrabůvka

**Vedoucí semináře:** Dušan Koza, tel: 725 475 421

### **Náplň semináře:**

Diskuze a ukázky jednotlivých cviků a technik, které zahrnuje nově vzniklý dokument **Náplně a cíle jednotlivých skupin**, který dlouhodobě zpracovává trenérská rada 1. JCBO a od roku 2018 bude závazný pro všechny trenéry našeho klubu ve sportovní přípravě dětí a mládeže v našem klubu.

**Očekávám proto velmi širokou účast našich trenérů, dále očekávám bohatou diskuzi nad nově vzniklým dokumentem, připomínky a názory ostatních trenérů jsou velmi žádoucí!!!**

**Proto si prosím připravte náměty, otázky apod. Půjde především o širokou diskuzi, aby každý trenér našeho klubu pochopil přínos tohoto dokumentu a návod a usnadnění tréninkového procesu a nepřijal to negativně jako nějaký příkaz, či výmysl trenérské rady.**

**Děkuji všem za svůj čas a prosím všechny trenéry našeho klubu o účast.**

### **Důležité:**

S sebou vezmi sportovní oblečení, kimono, dále oblečení dle vlastního uvážení. Je žádoucí, aby se všichni trenéři aktivně zapojili do cvičení a vše si vyzkoušeli na vlastním těle. Jen posedávání a koukání není žádoucí, jelikož nepřináší žádoucí efekt pro následné použití v praxi.



# 1. Judo club Baník Ostrava z.s.

V Ostravě: 23. 10. 2017

Dušan Koza, předseda trenérské rady 1.JCBO

## Sponzoři našeho klubu

