



1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

ZPRÁVA TRENÉRA

TRÉNINKOVÝ CAMP, Zywiec, Polsko

Datum :	17. - 28.8. 2019
Kategorie :	Dorostenci a junioři
Počet závodníků :	21 x z toho: 16x dorost, 5x junioři
Trenér :	Koza D., Martínek R.

V rámci projektu " Judo spojuje pohraničí ", ve kterém jsme společně zapojeni s judo kluby AZS Opole (POL), Polonia Rybnik (POL) a Źelezo Hranice jsme se společně zúčastnili tréninkového campu v polském Zywci. V tomto čtyřdenním setkání jsme absolvovali tréninkovou přípravu zaměřenou na rozvoj techniky (Tandoku renču, Uči komi, Nage komi) a randori. Cíle a úkoly vzájemné společné spolupráce byly naplněny bezesbytkem. Ve volném čase došlo i na společnou návštěvu Aquaparku, kde měli všichni zúčastnění možnost relaxace a regenerace po náročném programu. Tréninky byly vedeny trenéry z Polska a Běloruska a byly pestré a zajímavé. Celý camp nepříjemně narušilo infekční nemocnění, kterým se nakazila skoro polovina zúčastněných, kteří museli předčasně z campu odcestovat do svých domovů a na lékařská vyšetření. Další setkání je naplánováno na 11.12.2019, kdy se sejdeme na rozvoji kondiční přípravy na Pradědu.

V Zywci dne : **24.08.2019**

Zpracovali : Pověření treněři 1. JC Baník Ostrava z.s.



PŘEKRAČUJEME HRANICE
PRZEKRACZAMY GRANICE
2014—2020



EVROPSKÁ UNIE / UNIA EUROPEJSKA
EVROPSKÝ FOND PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ
EUROPEJSKI FUNDUSZ ROZWOJU REGIONALNEGO

Akce proběhla v rámci projektu „Judo spojuje pohraničí“ CZ.11.4.120/0.0/0.0/15_006/0000067