



1. Judo club Baník Ostrava z.s.

ZPRÁVA TRENÉRA

VT Jastrowie POL

Kdy: 18.- 28.7. 2018

Kde: Polsko

Zodpovědný trenér: Boháčová M.,

Závodníci: A. Rapčanová, S. Rapčanová, A. Rodryčová, A. Horák, M. Seibert, D. Tomek, J. Křenek, M. Bechný

doprovod: rodiče Seibertovi

Obsah:

První ročník soustředění v Polském Jastrowie jsme absolvovali ve spolupráci s polským klubem AZS Opole, které nás mezi sebe mile přijalo. Tohoto VT se zúčastnili především začínající závodníci mladšího žactva, kteří se touto formou seznámili s organizační stránkou takového VT. Na program byla všestranná fyzická příprava pomocí běhu, kajaku a plavání, technická příprava judo a drobné zapojení randory. Soustředění se konalo v nádherném prostředí borovicového lesa, v blízkosti jezera. I přes vzdálenost, která nebyla malá, jsme se do campu dostali pomocí vlaku a dobrého srdce klubu AZS Opole, které nás z nádraží odvezlo autobusem.

Toto soustředění hodnotím kladně jak po stránce technické, fyzické a hlavně přátelské, kdy jsme prohloubili vztahy s polskými týmy. Osobně si myslím, že spolupráce s polským judem je pro nás velkým přínosem a máme se od nich co učit.

V příštím roce bych ráda na tuto spolupráci navázala.

V Ostravě: Michaela Boháčová, trenér mladších žáků 1.JCBO



1. Judo club Baník Ostrava z.s.

Sponzoři našeho klubu

