



1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

ZPRÁVA TRENÉRA

VT RDJ Teplice

Datum: 3.12. – 10.12.2021

Kategorie: junioři

Počet závodníků: 5

1.JCBO : Motyka, Křížek, Václavková, Kokešová
SG Ostrava : Hula

Trenér: Hvozdovič Miroslav

Hodnocení: V daném termínu proběhl přípravný kemp juniorů v Teplicích. Byl zaměřený na vysoký objem uči-komi, kdy tréninky probíhaly pod vedením V.Sedmidubského a kondiční přípravu v posilovně vedl Pavel Petříkov ml., který zúročil své dlouholeté zkušenosti v silové přípravě.

V týdně byly pouze dva tréninky zaměřené na randori a to když přijela skupina seniorů z Prahy v čele s Lukášem Krpálkem.

Camp proběhl ve vysokém tempu, naši mladí sportovci jej zvládli bez potíží a bez zdravotních problémů.

Z Teplic pak přímo odjela Tereza Václavková na European League do Prahy kde startovala za tým USK Praha, a jako jedna z mála vyhrála jeden dvou zápasů, když porazila soupeřku z Francie.

V Ostravě dne : 23.12.2021

Zpracoval : Hvozdovič Miroslav





1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

