



1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

ZPRÁVA TRENÉRA

VT Żywiec (POL)

Datum:	16.8. – 26. 8. 2020		
Kategorie:	dorostenci/ dorostenky/seniorky		
Počet závodníků 1.JCBO:	14	z toho:	2 dorostenky 11 dorostenců 1 seniorka
Trenéři:	Dušan Koza, Jiří Svitič		

Hodnocení VT:

VT je již naší tradiční letní zastávkou. Organizátorem je Slezský svaz juda (Polsko), kde se sjíždí reprezentační výběry polského slezského vojvodství, ale též plno dalších klubů z celého Polska. Na programu je především judo a tréninky s ním spojené. Jde o techniku juda v postoji a na zemi, dále randori. Letos byl vedoucím trenérem kempu úspěšný Polský reprezentant a trenér Piotr Sadowski.

Celý výcvikový tábor se skládal se tří náročných mikrocyklů, kde vždy mezi nimi byla jednodenní pauza na oddych. My jsme tento volný den vždy vyplnili plaváním v místním krásném jezeru a plážovým volejbalem.

Určitě, pokud situace dovolí, zařadíme tento přípravný camp i v dalších letech.

V Ostravě: 2. 10. 2020

Zpracoval: Dušan Koza, tr. dorostu

