



1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

ZPRÁVA TRENÉRA

Workshop Bytom (POL)

Datum: 27. – 28. 12. 2019
Kategorie: dorost, junioři, senioři
Počet závodníků 1.JCBO: 15
Trenéři: Dušan Koza
Hodnocení:

V rámci projektu Evropské unie se další společné setkání mezi partnery projektu „judo spojuje pohraničí CZ.11.4.120/0.0/0/15_006/0000067 konalo v Bytomi.

Na programu byl úvodní trénink, kde jsme se zaměřili na rozvoj technicko taktické dovednosti. Po obědě proběhlo krátké setkání mezi partnery. V přátelské diskusi jsme probírali poslední momenty ze světového juda, dále každý z partnerů vyjádřil své zkušenosti a pocity z projektu EU, které byly veskrze pozitivní.

V následujícím programu byl další randorový trénink. Druhý den proběhly dva tréninky, jeden dopoledne a druhý ve večerních hodinách, se zaměřením na zlepšení způsobů vedení boje v judu.

Náplň a cíle projektu byly splněny beze zbytku a na 100%.

V Ostravě: 7. 1. 2020

Zpracoval: Dušan Koza