



1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

ZPRÁVA TRENÉRA

VT Hranice na Moravě

Datum:	31.7. – 5. 8. 2022		
Kategorie:	dorostenci/ dorostenky		
Počet závodníků 1.JCBO:	19	z toho:	5 dorostenky 14 dorostenců
Trenéři:	Dušan Koza, Jiří Svitič		

Hodnocení VT:

Účastnili jsme se velmi kvalitního VT v Hranicích na Moravě, kterého se účastnili všechny výběry SCM a další kluby z ČR. Dále pak klub Slavia Bratislava, který disponuje velmi kvalitními závodníky. Na programu, byly tři fázové tréninky, se zaměřením jak na kondici, tak i techniku, technicko taktické pojetí boje a randori jak v postoji, tak na zemi.

Přístup našich sportovců byl vzorný a všichni se snažili odvést co nejlepší práci.

Na tréninkovém campu se nepříjemně zranil Tomáš Vontor, kterému následně u lékaře byl diagnostikován utržený meniskus.

Náplň a cíle tak byli naplněny beze zbytku.

V Ostravě: 23. 8. 2022

Zpracoval: Dušan Koza, tr. dorostu

