



Tréninkový sraz (TS)

U13

Datum konání akcí:

- 1. 10. 2022 – 2. 10. 2022
- 29. 10. 2022 – 30. 10. 2022

Místo konání: Beskydský Kodokan - Raškovice 203

Určeno pro: kategorie U13 (2010 – 2011)

Cíl: - technicko-taktická příprava

- zápasová příprava

Program:

17:00 – 19:00 hod. - fyzická, technická a taktická příprava.

- ne waza - přechody + taktické a účinné překvapení soupeře

Večere, večerní program - data projekce - motivační film, hry, soutěže

7:00 hod. - rozcvička/kondice

9:00 -11.00 hod. - trénink se zaměřením na osobní techniky za pohybu, boj o úchop + randori.

Ubytování: Na patrových postelích (nutné spacáky a prostěradlo)

Jiné: Ve volné chvíli možno využití: stolní tenis, stolní fotbálek, molitanová jáma, knihovna

Strava: večere, snídaně

Cena: 400,- vybraným sportovcům bude částka hrazena z rozpočtu SpS Msk

Kontaktní osoba: Luděk Kubíček 704 742 920

Ondřej Libo
trenér SpS Msk