



22400 Ruma, Moše Pijade 27 Tel/fax: 022/476-213, Mobilni: 069/132-3228

IZVEŠTAJ SA KAMPA ZA PERSPEKTIVNE MLADE SPORTISTE ODRŽANOGOD 01.-11.07.2017. GODINE NA "KARATAŠU" KOD KLADOVA

Sportski kamp za perspektivne mlade sportiste u savateu održan je na "Karatašu" od 01-11.07.2017. godine. Na kampu je prisustvovalo 30 sportista i tri trenera. Organizator kampa bio je Savate Saveza Srbije a pod pokroviteljstvom Vlade Republike Srbije - Ministarstva omladine i sporta.

СПИСАК ПЕРСПЕКТИВНИХ СПОРТИСТА УЧЕСНИКА

Р.бр.	ИМЕ И ПРЕЗИМЕ	ГОДИНА РОЂЕЊА	СПОРСКА ОРГАНИЗАЦИЈА
1	Адријана Јоцковић	01.02.2003.	КБС „Јединство“ Н.Бечеј
2	Енита Бехрамај	25.04.2001.	КБС „Јединство“ Н.Бечеј
3	Јелена Седоглавић	25.03.2000.	КБС „Галактик“ Сомбор
4	Лука Лисица	14.06.2000.	КБС „Нови Сад“ Н.Сад
5	Алекса Гуша	25.09.2002.	КБС „Нови Сад“ Н.Сад
6	Јован Вагић	09.10.2001.	КБС „Нови Сад“ Н.Сад
7	Милорад Бекић	09.11.1999.	КБС „Нови Сад“ Н.Сад
8	Лазар Вукашиновић	08.04.2002.	БК „Гард“ Вршац
9	Вук Павловић	18.02.2002.	БК „Гард“ Вршац
10	Душан Паунковић	10.06.2002.	КБС „Вождовац“ Београд
11	Никола Вукић	21.02.2000.	КБС „Вождовац“ Београд
12	Душан Батало	03.06.2000.	КБС „Вождовац“ Београд
13	Марина Мијин	13.05.2002.	СК „Макс Феникс“ Жабалъ
14	Никола Вукчевић	05.06.2005.	СК „Војводина“ Нови Сад
15	Дејан Марјановић	31.01.2000.	СК „Војводина“ Нови Сад
16	Јована Вукчевић	28.05.2004.	СК „Војводина“ Нови Сад
17	Душан Прица	21.11.2001.	СК „Војводина“ Нови Сад
18	Ања Обрадовић	30.11.2002.	СК „Војводина“ Нови Сад
19	Маја Прица	23.02.2004.	СК „Војводина“ Нови Сад
20	Марко Коларски	18.03.2002.	СК „Војводина“ Нови Сад
21	Давид Јовановић	23.03.2000.	КБС „Кнез Лазар“ Обреновац
22	Дарко Басарић	05.10.2000.	КБС „Кнез Лазар“ Обреновац
23	Вељко Томић	14.01.2002.	СК „Банат“ Зрењанин
24	Марко Видаковић	31.01.2000.	СБК „Рума“ Рума
25	Алекса Станишић	29.03.2002.	СБК „Рума“ Рума
26	Петар Јованов	17.11.2003.	СБК „Рума“ Рума
27	Јована Касап	24.03.2004.	СБК „Рума“ Рума
28	Николина Касап	24.03.2004.	СБК „Рума“ Рума
29	Никола Божић	20.10.2003.	СБК „Рума“ Рума
30	Никола Ракић	06.03.2002.	СБК „Рума“ Рума
31	Мирослав Оџић	+ тренер	СК „Војводина“ Нови Сад
32	Срђан Надрљански	+ тренер ГРАТИС	СК „Нови Сад“ Нови Сад
33	Миодраг Ракић	+ тренер ГРАТИС	СБК „Рума“ Рума

TRENINZI I AKTIVNOSTI NA SPORTSKOM KAMPU

01.07. (DAN I)

Velčika Hala od 14-15h:

Testiranje 18 sportista saveza od strane Zavoda za sport i medicinu sporta RS.

01.07. (DAN I)

Fitnes sala

Trening od 15:00 – 16:00

15 minuta zagrevanja sa vežbama istezanja
1 runda šadoa
8 rundi uvežbavanja tehnika sa partnerom (lagani trening sa ciljem oporavka od puta i adaptacija).
1 runda šadoa
15 minuta vežbi istezanja

02.07. (DAN II)

Fitnes sala: treneri Miroslav Odžić i Srđan Nadrljanski

Trening 1. grupa reprezentativci i deo tima 16 učesnika od 10:00 – 11:27

15 minuta zagrevanja sa vežbama istezanja
1 runda šadoa
12 rundi uvežbavanja tehnika i kretanja:
- 4 runde koraci i iskoraci u napadu
- 4 runde koraci i iskoraci u odbrani
- 4 runde uvežbavanje kontra napada
1 runda šadoa
10 minuta vežbe za jačanje ruku i nogu i trupa
10 minuta vežbi istezanja

Judo sala: trener Miodrag Rakić

Trening 2. grupa deo tima 14 učesnika od 10:00 – 11:10

20 minuta zagrevanja sa vežbama istezanja
1 runda šadoa
8 rundi uvežbavanja tehnika za plavu rukavicu za polaganja za tehnička zvanja napasti protivnika pogoditi ne biti pogođen u paru:
- 2 runde napad rukom odbrana nogom
- 2 runde napad nogom odbrana rukom
- 2 runde napad rukom odbrana rukom
- 2 runde napad nofgom odbrana nogom
1 runda šadoa
15 minuta vežbi istezanja

Fitnes sala: treneri Miroslav Odžić i Srđan Nadrljanski

Trening2. 1. grupa reprezentativci i deo tima 16 učesnika od 18:00 – 19:17

10 minuta zagrevanja

15 minuta uvežbavanje nožnih udaraca

1 runda šadoa

12 rundi sparringa na svake tri runde promena partnera

1 runda šadoa

10 minuta vežbi istezanja

Judo sala: trener Miodrag Rakić

Trening 2. grupa deo tima 14 učesnika od 18:00 – 19:17

15 minuta zagrevanja sa vežbama istezanja

1 runda šadoa

8 rundi uvežbavanja tehnika za zelenu rukavicu

napasti protivnika ne biti pogođen a pogoditi u paru: kombinacijama ruku i nogu

1 runda šadoa

15 minuta vežbe snage sklekovi, trbušnjaci poskoci

10 minuta vežbi istezanja

03.07. (DAN III)

Fitnes sala: treneri Miroslav Odžić i Srđan Nadrljanski

Trening1 1. grupa reprezentativci i deo tima 16 učesnika od 10:00 – 11:17

15 minuta vežbi zagrevanja i istezanja

1 runda šadoa

3 rundi uvežbavanja tehnika sa partnerom ponavljanje kretanja koraka i iskoraka

9 rundi uvežbavanja varki i pripreme napada

1 runda šadoa

10 minuta vežbi jačanja tela

10 minuta vežbi istezanja

Judo sala: trener Miodrag Rakić

Trening 1. grupa deo tima 14 učesnika od 10:00 – 11:17

15 minuta zagrevanja sa vežbama istezanja

1 runda šadoa

8 rundi uvežbavanja tehnika za crvenu rukavicu

napasti protivnika ne biti pogođen a pogoditi u paru: sa korakom i iskorakom u stranu

1 runda šadoa

15 minuta vežbe snage sklekovi, trbušnjaci poskoci

10 minuta vežbi istezanja

Fitnes sala: treneri Miroslav Odžić i Srđan Nadrljanski

Trening2. 1. grupa reprezentativci i deo tima 16 učesnika od 18:00 – 19:17

15 minuta uvežbavanje nožnih udaraca u paru

1 runda šadoa

11 rundi sparringa sa zadatcima i promenom partnera

1 runda šadoa

10 minuta vežbi istezanja

Judo sala: trener Miodrag Rakić

Trening 2. grupa deo tima 14 učesnika od 18:00 – 19:17

15 minuta zagrevanja sa vežbama istezanja

1 runda šadoa

8 rundi uvežbavanja tehnika za belu rukavicu

napasti protivnika pre nego pogodi posle drugog, prvog i pre prvog udarca

1 runda šadoa

15 minuta vežbe snage sklekovi, trbušnjaci poskoci

10 minuta vežbi istezanja

04.07. (DAN IV)

1. Kondicioni trening na košarkaškom terenu trener Miodrag Rakić od 10:00 – 11:40
31 sportista

15 minuta trčanja i vežbi istezanja

1 runda šadoa

3kruga kompleksnih vežbi u kombinaciji:

3 minuta (10 sekundi lagano trčanje, 10 sekundi šado, 10 sekundi lagano trčanje, 10 sekundi šado, 10 sekundi šprint, 10 sekundi šado naizmjenično) + 1 minut odmora

2 minuta (10 sekundi lagano trčanje, 10 sekundi šado, 10 sekundi šprint, 10 sekundi šado naizmjenično) + 30 sekundi odmora

1 minut (10 sekundi šprint, 10 sekundi šado naizmjenično) + 15 sekundi odmora

30 sekundi (10 sekundi šprint, 10 sekundi šado, 10 sekundi šprint) + 10 sekundi odmora

10sekundi šprint

3 runde šadoa

15 minuta vežbi istezanja

Fitness sala: treneri Miroslav Odžić i Srđan Nadrljanski

Trening 2. 1. grupa reprezentativci i deo tima 16 učesnika od 18:00 – 19:00

15 minuta uvežbavanje nožnih udaraca u paru

1 runda šadoa

10 rundi uvežbavanja nožnih udaraca sa partnerom

9rundi uvežbavanja taktike – borba sa protivnicima različite visine

15 minuta vežbi istezanja

Judo sala: trener Miodrag Rakić

Trening 2. grupa deo tima 14 učesnika od 18:00 – 19:10

15 minuta zagrevanja sa vežbama istezanja

1 runda šadoa

8 rundi uvežbavanja tehnika za žutu rukavicu

napasti protivnika uz primenu varki pre napada

1 runda šadoa

15 minuta vežbi istezanja

05.07. (DAN V)

Fitnes sala: treneri Miroslav Odžić i Srđan Nadrljanski

1. Trening jedna grupa 20 sportista treneri Miroslav Odžić i Srđan Nadrljanski od 10:00 – 11:20

10 minuta zagrevanja i istezanja
1runda šadoa
12rundi uvežbavanja presretanja protivnika
1runda šadoa
15minuta vežbe snage i istezanja

Judo sala: trener Miodrag Rakić

1. Trening 2. grupa polaganje 10 sportista od 10:00 – 11:10

15 minuta zagrevanja sa vežbama istezanja
1runda šadoa
Polaganje za plavu rukavicu položilo 10 sportista
15 minuta vežbi istezanja

Fitnes sala: treneri Miroslav Odžić i Srđan Nadrljanski

2. Trening jedna grupa 18 sportista treneri Miroslav Odžić i Srđan Nadrljanski od 18:00 – 17:100

10 minuta zagrevanja u pokretu i 5 minuta istezanja
1 runda šadoa
9 sparringa u trojkama – dva partenra rade treći odmara, promena na svaki minut dok svako ne odradi po tri runde -
1 runda šadoa 10 minuta vežbi istezanja

Judo sala: trener Miodrag Rakić

2. Trening 2. grupa polaganje 12 sportista od 10:00 – 11:10

15minuta zagrevanja sa vežbama istezanja
1runda šadoa
Polaganje za zelenu rukavicu položilo 10 od 12 sportista
15 minuta vežbi istezanja

06.07. (DAN VI)

PRE PODNE SLOBODNO PAUZA ZBOG OPORAVKA

2. Trening samo jedna grupa 30 sportista treneri Miroslav Odžić i Srđan Nadrljanski 18:00 – 19:10

10 minuta zagrevanja u pokretu
10 minuta igrice u paru i istezanje
10rundi uvežbavanja napada sa partnerom
1 runda šadoa
10 minuta vežbi istezanja

07.07. (DAN VII)

1. Trening samo jedna grupa 30 sportista treneri Miroslav Odžić i Srđan Nadrljanski
10:00 – 11:10
10 minuta zagrevanja u pokretu
10 minuta istezanje
10 rundi uvežbavanja napada sa partnerom
1 runda šadoa
10 minuta vežbi jačanja i 5 minuta vežbi istezanja

2. Trening samo jedna grupa 30 sportista treneri Miroslav Odžić i Srđan Nadrljanski
18:00 – 19:10
15 minuta zagrevanja u pokretu
5 minuta istezanje
1 runda šadoa
9 rundi sparinga
1 runda šadoa
10 minuta vežbi istezanja

08.07. (DAN VIII)

1. Trening samo jedna grupa 30 sportista treneri Miroslav Odžić i Srđan Nadrljanski
10:00 – 11:10
10 minuta zagrevanja i istezanje
45 minuta uvežbavanja udaraca sa partnerom u mestu sa akcentom na udarce nogom iz okreta
1 runda šadoa
15 minuta vežbi istezanja

2. Trening samo jedna grupa 30 sportista treneri Miroslav Odžić i Srđan Nadrljanski
18:00 – 19:10
15 minuta zagrevanja i istezanja
1 runda šadoa
9 rundi sparinga tri puta po tri runde na svaki tri runde promena partnera. Prve dve runde zadati a treća runda slobodan sparing.
1 runda šadoa
10 minuta vežbi istezanja

09.07. (DAN IX)

PRE PODNE SLOBODNO PAUZA ZBOG OPORAVKA

2. Trening samo jedna grupa 20 sportista treneri Miroslav Odžić i Srđan Nadrljanski
18:00 – 19:10
15 minuta zagrevanja i istezanja
1 runda šadoa
4 runde uvežbavanje napada
4 runde uvežbavanje čišćenja
4 runde uvežbavanje kontranapada
1 runda šadoa
10 inuta vežbe jačanja tela
10minuta vežbi istezanja

Judo sala: trener Miodrag Rakić

2. Trening polaganje 12 sportista od 18:00 – 19:20

15 minuta zagrevanja sa vežbama istezanja

1 runda šadoa

Polaganje za crvenu rukavicu položilo 10 sportista

15 minuta vežbi istezanja

10.07. (DAN X)

1. Trening Fitnes sala samo jedna grupa 30 sportista treneri Miodrag Rakić i Srđan Nadrljanski

10:00 – 11:10

10 minuta zagrevanja i istezanje

35 minuta uvežbavanja udaraca sa partnerom u mestu sa akcentom na 45 stepeni u odnosu na protivnika

1 runda šadoa

15 minuta vežbi istezanja

Judo sala: trener Miodrag Rakić

2. Trening polaganje 6 sportista od 18:00 – 19:20

15 minuta zagrevanja sa vežbama istezanja

1 runda šadoa

Polaganje za belu rukavicu položilo 4 sportista

Polaganje za žutu rukavicu položio 1 sportista

15 minuta vežbi istezanja

Treneri: Miroslav Odžić, Srđan Nadrljanski i Miodrag Rakić

Koordinator programa Miodrag Rakić