

III. badmintonový kemp v Janové 2016

Jedná se o komplexní badmintonovou přípravu, procvičování techniky a taktiky, úderové kombinace, pohyb po kurtu. Čeká nás 12 hodin tréninku s péřovými míčemi. První trénink je již v pátek od 18 hodin.

Místo

Sportovní hala Janová

<http://mapy.cz/s/f0LR>

Datum

Pátek 23. 9. 2016 - Neděle 25. 9. 2016

Cena

1700 Kč

V ceně je odměna trenérům, pronájem haly, tréninkové péřové míče, zabezpečení pitného režimu, drobné ceny, sobotní oběd a večerní grilovačka.

Prosím uhradte zálohu 1000 Kč do týdne po přihlášení na účet 2400743558/2010, do poznámky napište "Badminton Janová" a svoje jméno.

Náplň kempu

Pohyb po kurtu – procvičení pohybu k síti a zpět, pohyb k postranním čárám a zpět, pohyb k zadní čáře a zpět, pohyb po smeči, náskok na síť, výpady k míči, pohyb při obraně smeče.

Taktika a technika hry - úderové kombinace pro dvouhru, čtyřhru a mix, obrana, útok. Správné podání, příjem, přechod útok – obrana, rotace spoluhráčů na kurtu při hře. Opakování správného zahrávání úderů v pohybu, kontrola správného provedení úderu.

Herní část – zápasy proti trenérům, zápasy navzájem, zápasy u sítě a na půlce hřiště

Turnaj - v sobotu večer čtyřhrový/mixový turnaj

Sestava účastníků - kemp je určen pro 20 účastníků

Trenéři

Kuba Dobrovolný	SK Kuklenská Brno
Marek Matula	SK Kuklenská Brno
Michal Říha	SKP Kometa Brno
Miroslav Sářka	SKP Kometa Brno

Program kempu

Pátek

Zahájení bude přesně v 18:00, proto přijďte o půlhodku dřív. Pak bude následovat rozcvička, rozplácání, lehký trénink a hraní. Kočneme v 9.

Sobota

Sraz v hale už v 8:30, ať se trochu vzpamatujem, hlavní tréninková část je od 9 do 12.

Ve 12 skočíme na oběd do blízké restaurace (oběd je v ceně). Po obědě si lehneme, a trenéři nám ukážou, jak vypadá opravdový badminton.

Od 15 do 18 nás trenéři zase zapřáhnou, pak si chvilku vydechnem a na doražení si dáme turnájek, kde zúročíme všechny nové figle. Kdo bude mít odvahu, může si samozřejmě zahrát i s trenéry.

Abyste během turnaje neumřeli hladu, tak Vám ugrilujeme něco dobrého. A na závěr samozřejmě patří posezení (pořádná pařba) s trenéry.

Neděle

Stejně jak v sobotu začínáme poslední trénink v 9 a končíme ve 12. Tentokrát bez obědu. Po posledním tréninku vyhlásíme nejlepší z nejlepších.

S sebou

Věci na beďas, dobrou náladu, koňskou masť, všelijaké obvazy a stahováký.

Míče

Míče péřové, které jsou lepší na hru i pro výuku. K dispozici budou tréninkové péřové míče. Pro vaše individuální zápasy v době volného hraní si prosím vezměte svoje.

Bar

Počítejte s tradičním barem. Pivo, kofola, tekuté anestetikum, ...

Spaní

Jsme místní, takže spaní v hale nebude možné. Pokud by někdo chtěl, je v Janové možnost parádního ubytování za solidní cenu.

Kontakt

Svaťa Šimara	736 665 337
Martin Surovčik	725 611 089
Jitka Šimarová	737 370 895