

**Oddíl badmintonu SKP Kometa Brno ve spolupráci se Sportcentrem
Kuklenská pořádají tradiční akci**

Jarní Badminton Camp 2013

Místo akce: Brno, Sportcentrum Kuklenská, Kuklenská 46. 4 kurty v klimatizované hale, využíván bude i cvičební sál a masážní místnost.

Datum: Pátek 26.4.2013 – Neděle 28.4.2013

Jedná se o **badmintonovou přípravu**, procvičování techniky a taktiky - program treninků tomu bude uzpůsoben. **První trénink/zápasový blok s trenéry je již v pátek od 19:00 do 21:30. V sobotu v 9:00 začínají vedené tréninkové bloky.** Rozdělení bude na 4 skupiny po 8 hráčích, dle výkonnosti.

Kemp je určen amatérským hráčům od mírně pokročilé úrovně až po hráče nižších soutěží ČBaS

Náplň kempu:

Kondiční program pro badminton, podpora dynamiky, rychlosti reakce, vybušnosti, program v cvičebním sále vedený fitness instruktorkou.

Pohyb po kurtu – procvičení pohyb 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.

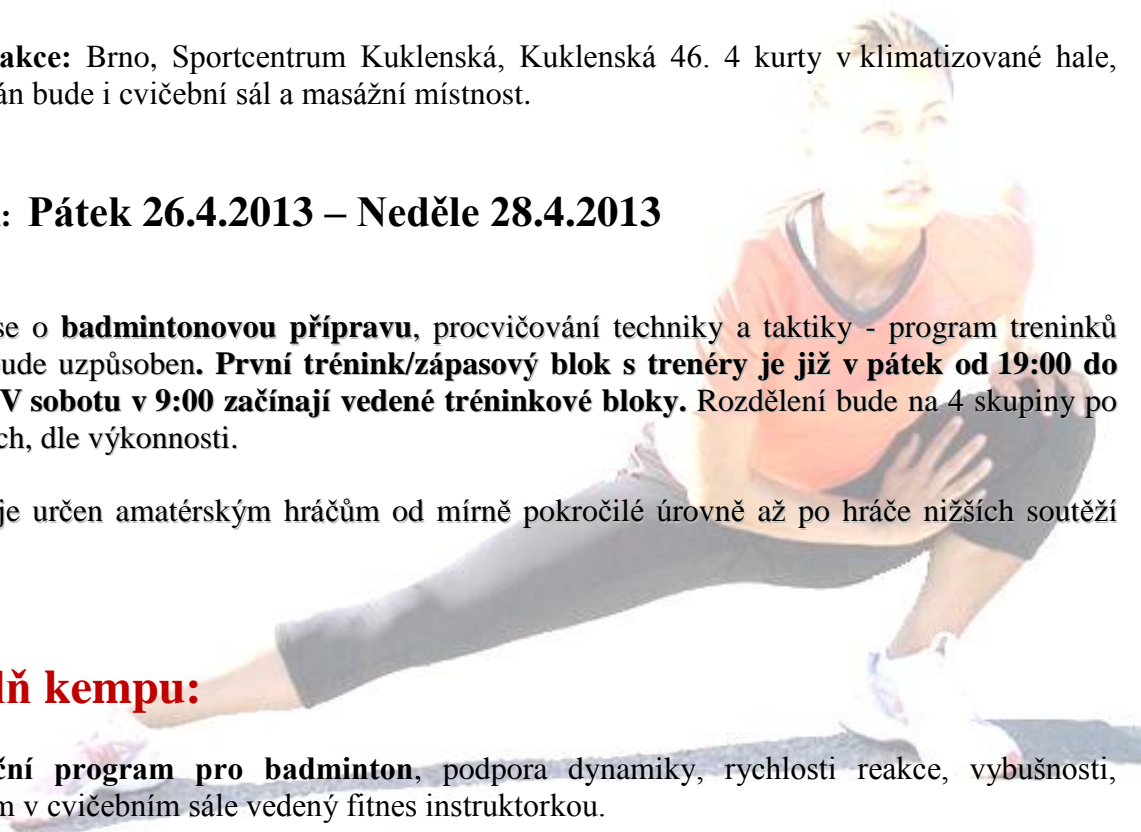
Taktika a technika hry - úderové kombinace pro dvouhru, čtyřhru a mix, obrana, útok. Správné podání, příjem, přechod útok – obrana, rotace spoluhráčů na kurtu při hře. Opakování správného zahrávání úderů v pohybu, kontrola správného provedení úderu.

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

Turnaj - v sobotu večer deblový turnaj na 5 kol švýcarským systémem

Masáže a tejpování – v sobotu i neděli celý den, masáž za speciální cenu v masážní místnosti Sportcentra Kuklenská.

Sestava účastníků: kemp je určen pro max. **32 hráčů**, tj. 4 skupiny po 8 účastnících.



Tým kempu:

Hráči a certifikovaní trenéři SKP Kometa Brno A: Marek Matula, Lukáš Plošek, Tomáš Šplíchal, Radek Šašinka a další hráči oddílu jako pomocní trenéři.

Eva Špačková – fitness instruktorka, instruktorka spinningu, kondiční trenérka

Koudy – masér s licenci

Martin Máca – vedoucí oddílu Kometa Brno. Zajištění chodu kempu, pitný režim, objednávky jídla a další organizace.



Program kempu:

Pátek

Blok volného hraní s trenéry od 19:00 do 21:30. Možnost ubytování v hale ve cvičebním sále pro mimobrněnské účastníky

Sobota

Oficiální **zahájení kempu** je v sobotu ráno v 9:00. Ideálně příjezd do haly v 8:30 a převléct se do sportovního a v 9:00 být ready. Bloky vedených treninků v hale a kondiční příprava, cvičení vhodné pro badminton, program proběhne 9-18 hod, následuje večerní turnaj do 22:00

Neděle

Bloky treninků v hale od 9:00 do 13:00 + hodina volného hraní do 14:00 hod



Cena kempu: 1500,- Kč

v ceně je odměna trenérům, pitný režim, pronájem kurtů, ubytování v hale, ceny pro vítěze turnájků, tréninkové péřové míče, ceny pro nejlepší hráče kempu, dobrůtky sobotní grilovačky.

Prosím uhradte po zaslání přihlášky i zálohu **1000,- Kč** a to do 15.4.2013 na účet **183556852/0600** - v poznámce prosím uveďte Vaše jméno a „Kemp Kometa“.

Co sebou? badmintonovou výbavu a dobrou náladu, koňskou mast (pro bolestivé povahy), věci na spaní pro mimobrněnské (karimatka, spacák), obědy a večere domluvíme v blízké hospůdce.

Míče: míče vlastní – péřové, které je lepší na hru i pro výuku. K dispozici budou i tréninkové péřové míče, ale díky vysoké spotřebě během kempu vezte prosím i své, alespoň každý jednu dózu. Možnost zakoupit míče na recepci!

Doplňující info: parkování je možné přímo u haly i přes noc, spaní v cvičebním sále haly, na vlastních matracích. Na recepci je bar v provozu během celého kempu, informace ke sportcentru najdete na www.sportkuklenska.cz

Kontakt: Vedoucí oddílu Martin „Máca“ Svoboda (tel. 777 008 698) nebo Marek Matula (tel: 776 846 633) – prosím přihlášky zasílejte na email, s uvedením jména a tel. kontakt na účastníka kempu, o Vaší účasti rozhodne včasné zaslání přihlášky na email: kometabadec@seznam.cz