

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

## **Zimní Badminton Camp 2012**

**Místo akce:** Brno, Sportcentrum Kuklenská, Kuklenská 46. 4 kurty v klimatizované hale, cvičební sál, masérský koutek.

**Datum: Pátek 30.11.2012 – Neděle 2.12.2012**

Jedná se o **badmintonovou přípravu**, zaměřenou na kondici, procvičování techniky a taktiky - program tréninků tomu bude uzpůsoben. **První trénink/zápasový blok s trenéry je již v pátek v 19:00 – 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 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 - opakování

**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

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

**Eva Špačková** – fitness instruktorka, instruktorka spinningu, kondiční trenérka

**Kouďy** – 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 20.11.2011 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, informace ke sportcentru najdete na [www.sportkuklenska.cz](http://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](mailto:kometabadec@seznam.cz)