

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

## **Komet'ácký Zimní Badminton Camp 2013**

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

**Datum: Pátek 15. 11. 2013 – Neděle 17. 11. 2013**

Jedná se o **badmintonovou přípravu v rozjeté halové sezóně**, procvičování techniky a taktiky, úderové kombinace. **První trénink/zápasový blok s trenéry je již v pátek od 19:00 do 21:30.** Rozdělení bude na 4 skupiny po 8 hráčích, dle výkonnosti.

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

### **Náplň kempu:**

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

**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. **Jako na poslední akci, zařadíme i video rozbor hry a doporučení tréninku k odstranění chyb.**

**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. Sobotní večerní turnaj povede naše rozhodčí.

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

**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

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: 1700,- Kč

v ceně je odměna trenérům, pitný režim, pronájem kurtů, ubytování v hale, ceny pro vítěze turnájků, tréninkové pětové míče, ceny pro nejlepší hráče kempu, dobrůtky sobotní grilovačky, oběd v sobotu i v neděli. **Nově jsme zařadili do ceny i zajištění pětových tréninkových míčů v dostatečném množství na celý kemp.**

Prosím uhradte po zaslání přihlášky i zálohu **1000,- Kč** a to do 30.10.2013 na účet Komety **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 - lepší je nafukovací lehátko, spacák),

**Míče:** míče pětové, které jsou lepší na hru i pro výuku. K dispozici budou tréninkové pětové míče. Pro vaše individuální zápasy v době volného hraní si prosím vezměte svoje. Možnost zakoupit míče i badmintonové vybavení na recepci v prodejním koutku centra.

**Doplňující info:** parkování je možné přímo u haly i přes noc, pro mimobrněnské spaní v cvičebním sále haly, na vlastních matracích. Na recepci je bar v provozu během celého kempu – noční klid je v pátek i sobotu od 24:00. Informace ke sportcentru najdete na [www.sportkuklenska.cz](http://www.sportkuklenska.cz). Hráči se účastní akce na vlastní riziko a odpovídají sami za svůj zdravotní stav.

**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: [kometabadec@seznam.cz](mailto:kometabadec@seznam.cz)

