

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

# Podzimní Badminton Camp 2015



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

**Datum: Pátek 20.11. 2015 – Neděle 22.11. 2015**

Jedná se o komplexní **badmintonovou přípravu**, procvičování techniky a taktiky, úderové kombinace, pohyb po kurtu. **První trénink/zápasový blok s trenéry je již v pátek od 19:00 do 21:30.**

Kemp je určen amatérským hráčům od mírně pokročilé úrovně až po hráče soutěží ČBaS. Rozdělení bude na 4 skupiny po 8 hráčích, dle výkonnosti.

## **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 pohybu k síti a zpět, pohyb k postranním čarám 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** – na přání Vám domluvíme masáž v maséřské místnosti v horním patře

**Překvapení** – jako na každém kempu, tak i tady pro Vás připravíme překvapení v programu!

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

## Tým kempu:

**Hráči a certifikovaní trenéři SKP Komety Brno:** Marek Matula, Lukáš Plošek, Tomáš Šplíchal, Míla Sánka, Michal Říha a další hráči oddílu jako pomocní trenéři. Sobotní večerní turnaj povede naše rozhodčí.

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

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

**Hanka Pospíšilová** – zpracování přihlášek, platby, info k akci, odhlášky, administrativa



## Program kempu:

### Pátek

Blok prvního tréninku a hraní s trenéry + rozcvičení, od 19:00 do 21:30. Možnost ubytování v hale ve cvičebním sále pro mimobrněnské účastníky. Případně v blízkém penzionu Janka.

### Sobota

Příjezd do haly v 8:30 a převléct se do sportovního a v 9:00 být ready. Bloky vedených tréninků v hale a kondiční příprava, cvičení vhodné pro badminton, program proběhne 9-18 hod, následuje večerní turnaj do 22:00 a společné posezení v hospůdce

### Neděle

Bloky tréninků 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 péřové míče, ceny pro nejlepší hráče kempu, oběd v sobotu i v neděli.

Prosím uhradte po zaslání přihlášky i zálohu **1.000,- Kč** a to do 20.10.2015 na účet Komety **183556852/0600** – v poznámce prosím uveďte Vaše jméno a „Kemp KOMETA podzim 2015“

Zrušení účasti na kempu – storno poplatek. V případě, že účastník kempu zruší svou účast po 5.11.2015 – bude mu účtován storno poplatek ve výši 100% zálohy, nebo si bude muset za sebe sehnat náhradníka.

**Co sebou?** badmintonovou výbavu a dobrou náladu, koňskou mast (pro bolestivé povahy), věci na spaní pro mimobrněnské (karimatka či nafukovací lehátko, spacák), vlastní příbor !!!

**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. 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 23:00. 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. Hráči musí dodržovat instrukce pořadatele a dodržovat provozní řád haly.

**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)