

Podzimní Badminton Camp 2016

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

Datum: Pátek 18.11. 2016 – Neděle 20.11. 2016

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

Sestava účastníků: kemp je určen pro max. **32 hráčů**, tj. 4 skupiny po 8 účastnících, lze upravit dle úrovně přihlášených účastníků



Tým kempu:

Hráči a certifikovaní trenéři SKP Komety Brno: Marek Matula, Lukáš Plošek, Míla Sáňka, 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 – vedoucí oddílu Kometa Brno. Zajištění chodu kempu, pitný režim, objednávky jídla a další organizace.



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.

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 15.10.2016 na účet Komety **183556852/0600** – v poznámce prosím uveďte Vaše jméno a „Kemp KOMETA léto 2016“
Zrušení účasti na kempu – storno poplatek. V případě, že účastník kempu zruší svou účast po 4.11.2016 – 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. 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) – 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