

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

Letní Badminton Camp 2017



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

Datum: Pátek 1.9. 2017 – Neděle 3.9. 2017

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.** Po skončení tréninku malé posezení v prostorách haly. V případě pěkného počasí i něco ugrilujeme.

Kemp je určen nejen 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 min. 5 kol švýcarským systémem – každý si dostatečně zahraje.

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 povedou hráči se zkušenostmi s pořádáním turnajů.

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 – administrativa, pochvaly a vedení turnájků (šéfová přes vege stravu)



Program kempu:



Pátek

Blok prvního tréninku a hraní s trenéry + rozcvičení, od 19:00 do 21:30.

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 pérové míče, ceny pro nejlepší hráče kempu, oběd v sobotu i v neděli. (možno zajistit vegetariánskou stravu)

Prosím uhrad'te po zaslání přihlášky i zálohu **1.000,- Kč** a to do 4.8.2016 na účet Komety **183556852/0600** – v poznámce prosím uveďte Vaše jméno a „Kemp KOMETA léto 2017“

Zrušení účasti na kempu – storno poplatků. V případě, že účastník kempu zruší svou účast po 18.8.2017 – 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 pérové, které jsou lepší na hru i pro výuku. K dispozici budou tréninkové pérové 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.

Kontakt: Vedoucí oddílu Martin „Máca“ Svoboda (tel. 777 008 698) – Hanka Pospíšilová (tel. 739 056 868) 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