

**Oddíl Badmintonu SKP Kometa Brno ve spolupráci se Sportcentrum Kuklenská
pořádají tradiční akci**

Letní Badminton Camp 2012

Místo akce: Brno, Sportcentrum Kuklenská, Kuklenská 46. 4 kurty v klimatizované hale, cvičební sál, masérský koutek, terasa na grilování, nedaleké venkovní fotbalové hřiště.

Datum: Sobota 21.7. – Neděle 22.7.2012

Jedná se o **dvoudenní badmintonovou přípravu**, zaměřenou na kondici, procvičování techniky a taktiky - program treninků tomu bude uzpůsoben. **Oficiální zahájení kempu je v sobotu 21.7. v 9:00.** Rozdělení na skupiny bude dle výkonosti.

Kemp je určen amatérským hráčům badmintonu od úrovně mírně pokročilých, případně hráčům hrajícím městskou badmintonovou soutěž.

Náplň kempu:

Kondiční program pro badminton, podpora dynamiky, rychlosti reakce, vybušnosti, program v cvičebním sále či na hřišti 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, komunikace 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 neděli odpoledne je závěrečný turnaj.

Masáže a tejpování – v sobotu i neděli celý den, masáž za speciální cenu od certifikovaných masérů.

Sestava účastníků: kemp je určen pro **32 hráčů**, tj. dvě skupiny po 16 účastnících. Rozdělení bude dle výkonosti.

Tým kempu:

Marek Matula – trenér III. třídy, trenér a hráč Komety Brno A

Lukáš Plošek – trenér III. třídy, trenér a hráč BC Řečkovice A

Tomáš Šplíchal – trenér IV. třídy, hráč oddílu Brno Jehnice D – II. liga

Lad'a Prudký – sparring, hráč oddílu Kometa Brno A

Eva Špačková – fitness instruktorka, instruktorka spinningu, kondiční trenérka

Koudy a Koňas – maséři s licenci

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



Program kempu:

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 grilovačka do 22:00

Neděle

Bloky treninků v hale od 9:00 do 14:00, poté turnaj. Předpokládané ukončení kempu je v 17:00 hod



Cena kempu: 1500,- Kč

v ceně je odměna trenérům, pitný režim, pronájem kurtů, ubytování v hale pro mimobrněnské, 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 30.6.2011 na účet **183556852/0600** - v poznámce prosím uveďte Vaše jméno a „Kemp Kometa“.

Co sebou? badmintonovou výbavu a dobrou náladu, věci na spaní pro mimobrněnské (karimatka, spacák), obědy a večeře v blízké hospůdce (cena za meníčko kolem 80,-)

Míče: míče vlastní - jednoznačně preferujeme peří, které je lepší na hru i pro výuku. K dispozici budou i tréninkové péřové míče. Plast jen po individuální domluvě hráčů v době volných zápasů. Tréninkové péřové míče dodáme, ale díky vysoké spotřebě během kempu vezte prosím i své, alespoň každý jednu dózu.

Doplňující info: parkování je možné přímo u haly i přes noc, spaní v cvičebním sále haly, na vlastních matracích nebo lůžkách. K dispozici jsou 4 kurty s kvalitním povrchem, v klimatizované hale. Na recepci je bar, informace ke sportcentru najdete na 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 kometabadec@seznam.cz, s uvedením jména a tel. kontakt na účastníka kempu, o Vaší účasti rozhodne včasné zaslání přihlášky.

