

Herní badmintonové soustředění Křemže 2023

Termín: 23.7.-29.7.2023

Příjezd: sobota večer 22.7. kolem 19.00 pro přespolní, v neděli 23.7. začínáme od 8.00 snídaní pro ubytované, od 9.00 prezentací všech účastníků, od 9.30 první tréninková fáze

Odjezd: sobota 29.7. do 11.00

Místo: Křemže tělocvična, kde bude hlavní stan, dále pak okolí dle tréninkového plánu

Trenéři: hlavní trenér – **Mgr. Jan Bednář**, diplomovaný trenér badmintonu a dlouholetý hráč
asistenti – dle počtu přihlášených

Účastníci: kapacita 24 dětí

Cena: 2500,- Kč/os pro děti spící doma, 3500,- Kč/os pro ubytované

Přihlášky: přihlášení je automatické po uhrazení zálohy 1000,- Kč na č.ú. 3723179001/5500, do poznámky uveďte jméno, příjmení a rok narození, doplatek na místě. Potvrzení o zaplacení obdrží účastníci po skončení soustředění, do uvedeného emailu, pak uvést jméno, datum narození, telefonní kontakt na jednoho z rodičů. V případě neúčasti, zálohu vrátíme na uvedený účet, při odhlášení 1 týden před začátkem soustředění

Ubytování: místní doma, přespolní ŽŠ Křemže spacáky a polštáře s sebou!!!

Doprava: vlastní

Program: badmintonová příprava se zaměřením na techniku, taktiku a herní praxi, regenerace, hry. Tréninkové fáze budou začínat dle rozvrhu dne, dopolední fáze, následuje pauza na oběd+siesta, odpolední fáze, večere, večerní program pro ubytované

V ceně: trenéři, tělocvična, stravování, ubytovna, míče, pitný režim

Seznam potřebných věcí:

- kopie kartičky zdravotního pojištění, kdo bere léky nebo má zdravotní problémy – nutné písemné upozornění od rodičů!!!
- badmintonové vybavení
- švihadlo, láhev na pití, gumové expandery, masážní válce (k dostání v každém sportovním obchodě)
- plavky
- sportovní oblečení a obuv na trénink v hale
- sportovní oblečení a obuv na trénink venku
- pláštěnka
- kapesné (ne příliš vysoké)
- hygienické potřeby, hry a osobní věci
- notýsek a propiska
- potvrzení, že rodiče zodpovídají za případné hmotné škody způsobené jejich dětmi
- potvrzení o bezinfekčnosti
- nedoporučujeme tablety, telefony (zvláště u malých dětí)

Informace: Mgr. Jan Bednář, tel. 607712800, email: janbed@centrum.cz