

BC RSC Brno pořádá
badmintonové soustředění

Kdy: ve dnech 17.-21.8.2009
Kde: ZŠ Novolíšeňská – Brno Líšeň
Doba tréninku: 8,30-11,30 , 14,00-17,00
Vedoucí soustředění: Ing. Stanislav Jelínek
Hlavní trenér: Ing. Stanislav Jelínek
Pomocní trenéři: Ing. Marcela Jelínková, Martin Jelínek

Sportovní část tréninku bude zaměřena na základní úderovou techniku, pohyb po kurtu, současně s nácvičkami kombinací pro párové disciplíny. Součástí tréninku bude také fyzická příprava mimo tělocvičnu. Před odpoledním tréninkem bude ¾ hodinová teoretická příprava zaměřená na organizaci soutěží, jejich hodnocení a taktické vedení zápasu ve dvouhrách, čtyřhrách a mixu.

Pro účastníky soustředění je na ZŠ zajištěn oběd.

Cena pro jednoho účastníka činí 1.400,- Kč.

Cena zahrnuje: pronájem tělocvičny, péřové a plastové míčky pro trénink, oběd, odměna trenérů.

Zálohu ve výši 500,- je nutno uhradit do 31. května 2009

Úhrada doplatku se provede 17.8.2009 před nástupem na trénink.

Závaznou přihlášku vraťte do 15.5. 2009 osobně nebo na adresu: Ing. Stanislav Jelínek,
J. Faimonové 16, 628 00 Brno.

.....ZDE ODSTŘIHNĚTE.....

Závazná přihláška na badmintonové soustředění oddílu BC RSC Brno, které se koná ve dnech 17.-21.8. 2009

Jméno:

Příjmení:

Adresa:

.....
podpis hráče

.....
podpis rodičů

POKYNY

pro účastníky badmintonového soustředění

1. Obecné pokyny

Vedoucí soustředění: Ing. Stanislav Jelínek

Trenéři: Ing. Stanislav Jelínek, Ing. Marcela Jelínková, Martin Jelínek

Místo konání: ZŠ Novolíšeňská – Brno Líšeň

Termín: 17.-21.8.2009

Nástup: pondělí 17.8.2009 v 7,45 hod. před ZŠ Novolíšeňská

Míče: péřové, plastové zajišťuje oddíl BC RSC Brno

Vybavení: - sportovní oblečení: do tělocvičny (jako na normální trénink)
na hřiště (tenisky ven, teplákovou nebo šušťákovou
soupravu pro případ chladnějšího počasí)

- badmintonová raketa
- pití (větší množství – trénink trvá 2x3 hodiny)
- svačina (ovoce, oplatek, čokoláda) – doplnění energie

2. Tréninkový režim

8:15	sraz účastníků před ZŠ Novolíšeňská (v pondělí 7,45)
8:15 - 8:30	příprava na trénink
8:30 - 9:50	1. tréninková jednotka
9:50 - 10:00	odpočinek
10:00 - 11:20	2. tréninková jednotka
11:20 - 11:30	hygiena, příprava na oběd
11:30 - 12:00	oběd
12:00 - 13:00	odpočinek, osobní volno
13:00 - 13:45	teoretická příprava
13:45 - 14:00	příprava na trénink
14:00 - 15:20	1. tréninková jednotka
15:20 - 15:30	odpočinek
15:30 - 16:50	2. tréninková jednotka
16:50 - 17:15	hygiena a ukončení tréninku