

Herní badmintonové soustředění Křemže 2016

Termín: 1.-7.8.2016

Příjezd: pondělí začínáme 9.00 prezentací účastníků, od 9.30 první tréninková fáze

Odjezd: neděle 12.00 po ukončení tréninku

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

Účastníci: přihlášené děti, v případě velkého zájmu bychom udělali více tréninkových skupin

Přihlášky: přihlášení je automatické po uhrazení zálohy

Ubytování: místní doma, přespování ve vlastní režii např. zde:

<http://www.penziondlazk.cz/index.php?nid=4846&lid=cs&oid=636212>

<http://www.sokol-kremze.cz/ubytovani/>

Záloha: 1000,- Kč, uhradte panu MUDr. Koudelkovi nebo Martině Weberové, potvrzení o zaplacení účastníci obdrží během soustředění

Cena: 2000,- Kč/ osoba

Doprava: vlastní

Program: badmintonová příprava se zaměřením na techniku, taktiku a herní praxi, regenerace, hry. Dopolední trénink bude probíhat 9,30 – 11,30 hod., následuje pauza na oběd, odpolední trénink bude probíhat od 13,30 – 16 hod. V případě výletu na kolech nebo tréninku venku jsou časy orientační.

V ceně: tréninkové jednotky, tělocvična, stravování, pitný režim, míče.

Seznam potřebných věcí :

- kopie kartičky zdravotního pojištění, kdo bere léky nebo má zdravotní problémy – nutné písemné upozornění od rodičů !
- badmintonové vybavení
- švihadlo
- 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. 607 712 800, email: janbed@centrum.cz