**DETSKÉ LETNÉ BADMINTONOVÉ CAMPY 2015**

**BK RACQUETS Púchov**

**Usporiadateľ:** Bedmintonový klub RACQUETS Púchov

**Tréneri:** Ing. Čuntala Miloslav ( bedmintonový tréner I. kvalifikačného stupňa)

Ing. Hríbik Jozef (bedmintonový tréner CEVA Trenčín)

**Termíny:** *13. – 17. JÚLA 2015 – 1. termín*

*27. – 31. JÚLA 2015- 2. termín*

***Miesto:*** VŠK Púchov – ŠPORTOVÁ HALA (4 kurty)

**Dĺžka Campu:** 5 dní (Pondelok až Piatok)

**Cena Campu:** 130 €/5 dní/1 hráč ( hráči BKR Púchov – 120 €/5 dní/hráč)

**Cena zahŕňa:** nájom bedmintonovej haly, trénerov, celodenná strava (3x denne), pitný režim a ovocie nocľah, voľno-časové aktivity.

**Počet účastníkov:** minimálne – 12 detí ; maximálne – 20 detí

*(v prípade nenaplnenia bude camp zrušený!!!)*

**Vek:** od 6 rokov do 17 rokov

**Prihlášky:** zasielať na: [**c.milos85@gmail.com**](mailto:c.milos85@gmail.com) *do 14. Júna 2015*

**Denný program:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ČAS** | **AKTIVITA** | **OPIS** | **MIESTO** |
| 7:30 | BUDÍČEK | Ranná hygiena |  |
| 8:00 – 9:00 | 1.ČASŤ – POHYBOVO-KONDIČNÝ TRÉNING | Rozcvička, rozbehanie, footwork, kompenzačné cvičenia, kruhový tréning... | Vonku/hala |
| 9:00 – 10:00 | RAŇAJKY |  |  |
| 10:30 – 12:30 | 2. ČASŤ – BADMINTONOVÝ TRÉNING | Technika pohybu po kurte, úderová technika, základy taktiky | HALA |
| 13:00 – 13:30 | OBED |  |  |
| 13:30 – 15:00 | VOĽNO | Oddych, hry, relax |  |
| 15:00 – 17:30 | 3. ČASŤ – BADMINTONOVÝ TRÉNING | Bedmintonové súťaže, hry, zápasy, bedmin. kombinácie podľa výkonnosti hráčov | HALA |
| 18:00 – 18:30 | VEČERA |  |  |
| 18:30 – 22:00 | VOĽNO | Spoločenské hry, vonkajšie aktivity, iné doplnkové športy | HALA/VONKU |
| 22:00 | VEČIERKA | spánok |  |

**Príchod na camp:** v pondelok medzi 8:30 – 9:00 **(strava začína obedom)**

**Ukončenie campu:** v piatokobedom medzi 13:00 - 14:00 hodinou **(strava končí obedom)**

**Vyzdvihnutie detí:** v piatok medzi 13:00 – 14:00 hodinou

*Letné badmintonové campy sú zamerané na zvýšenie nielen bedmintonových , ale aj pohybových, kondičných schopností detí rôznych vekových kategóriách.*

*Cieľom campov je bedmintonovo-kondičná príprava na sezónu 2015/16, zlepšenie pohybu po kurte, úderovej techniky, pochopenie základov bedmintonovej taktiky dvojhier, štvorhier.*

*Hráči (deti) budú rovnomerne rozdelené do výkonnostných skupín, aby bola zabezpečená herná rovnocennosť medzi hráčmi.*

***Badmintonové campy sú pre deti taktiež veľkou zábavou a spoločenskou udalosťou. Jeden deň bude venovaný turistike a taktiež sa plánuje grilovačka. Pre deti budú pripravené rôzne spoločenské aktivity, súťaže, hry.***

**Čo si priniesť?**

* Hygienické potreby (kefka, pasta, uterák, sprchový gél, šampón...)
* Veci na spanie (karimatka, spacák, vankúš, pyžamo...)
* Športové oblečenie – (do haly , na von) – tričká, dresy, kraťasy, sukne, teplaková súprava, ponožky...
* Halové tenisky – svetlá podrážka
* Bežecké tenisky – na von
* Švihadlo
* 2 ks bedmintonová raketa
* **1 tuba kvalitných pierkových košíkov (napr. YONEX AS-30,50)**
* **Preukaz poistenca**
* **Čestné prehlásenie rodiča o zdravotnej spôsobilosti dieťaťa absolvovať tréningovú záťaž (prehlásenie musí obsahovať informácie o chronických problémoch dieťaťa)**

**Informácie: Ing. Miloslav Čuntala**

**BKR Púchov**

**Tel. číslo: 0902 414 313**

**e-mail:** [**c.milos85@gmail.com**](mailto:c.milos85@gmail.com)

**web:** [**www.bedmintonpuchov.sk**](http://www.bedmintonpuchov.sk)