



Trenérsko-metodická komise ČBaS a Lektorská rada srdečně zvou všechny trenéry k účasti na dubnovém Technickém campu - soustředění Talent Teamu U15 a U13 v Nymburku.

Datum: 18. – 22.4.2016

Místo: Sportovní centrum Nymburk, Sportovní 1801, Nymburk

Trenéři: Petr Báša, Tomáš Krajča, Markéta Osičková

Soustředění se zaměří na nácvik úderové techniky a správného pohybu po kurtu v souladu s metodickými projekty ČBaS *Badminton vždy in* a *Hledá se šampion*. Všechny tréninky dle předem zveřejněného plánu jsou otevřené pro účast trenérů z regionů - podmínkou je pouze registrace na webu ČBaS na tomto odkazu:

<http://czechbadminton.cz/skoleni/trener/154790>

Cílem soustředění je zlepšení dovedností, ale také inspirace hráčů a jejich trenérů, kam směřovat další přípravu a jak pracovat s technickými tématy ve vlastním tréninku tak, aby se v budoucnosti mohli stát členy juniorského či dospělého reprezentačního družstva.

Program badmintonových tréninků

Pondělí 18.4.: pohyb k síti a zahrávání různých úderů ze stejné přípravy v přední části kurtu

Úterý 19.4.: střed kurtu a úder pro mezihru a zakončení ve čtyřhře

Středa 20.4.: pohyb do zadní části kurtu a zahrávání různých úderů ze stejné přípravy

Čtvrtek 21.4.: útok a obrana

Pátek 22.4.: podání, příjem a třetí míč

Časový plán tréninků:

Denně 9:00 -11:30 a 16 -18:30 - badmintonový trénink v tělocvičně. V pátek pouze dopolední blok.

Účast na alespoň 2 tréninkových blocích je možné využít jako „seminář/doškolení“ trenérů ČBaS pro prodloužení licencí. Bližší informace:

Mgr. Markéta Osičková (LR TMK)

mar.osickova@gmail.com

tel.723 138 382

Tomáš Krajča trenér

tomus@seznam.cz

tel. 725 833 043