

|                                                   |  |                    |  |  |
|---------------------------------------------------|--|--------------------|--|--|
| FZ FORZA® FZ FORZA® FZ FORZA® FZ FORZA® FZ FORZA® |  |                    |  |  |
| <b>2018</b>                                       |  | <b>SUMMER CAMP</b> |  |  |
| 5.-11.8.                                          |  | český krumlov      |  |  |

### **Milí badmintonisté, hráči, rodiče,**

i letos Vás zveme do Českého Krumlova na badmintonový FZ Forza Summer Camp, letní badmintonové soustředění s více než patnáctiletou tradicí.

V 7 dnech se můžete těšit na nejméně 36 tréninkových hodin, při nichž se Vám podíváme na zoubek nejen na kurtech, ale také na atletickém stadionu, krumlovských kopcích či v plaveckém bazénu. To vše ve třech tréninkových fázích denně. V programu nebudou chybět ranní rozcvičky, kondiční tréninky a především plno zábavy se spoustou, spoustou badmintonu a her.

Summer Camp povedou Jiří Frenzl, zakladatel českokrumlovského klubu a legenda českého badmintonu, a Pavel Maňásek, špičkový trenér, který již více než 20 let opakovaně vychovává přední hráče české badmintonové scény. Camp je primárně určen věkovým kategoriím U13-U15, rádi ale uděláme i výjimky. Přesný program, do kterého bychom rádi zapracovali i Vaše vlastní přání a představy, stanovíme až po uzavření přihlášek. V každém případě bychom ale v kondičních částech rádi rozvíjeli především pohybovou všestrannost (obratnost, reakce, rychlost) a při vlastním badmintonovém tréninku se pak zaměřili na správnou techniku úderů a s ní spojené dovednosti, které nesmí žádnému dobrému badmintonistovi chybět.

Zázemí včetně ubytování nám poskytne sportovní hala s 5 závodními kurty, atletický ovál a plavecký bazén. Výhodou našeho badmintonového Summer Campu je možnost maximálně se věnovat svému oblíbenému sportu a odvézt si co možná nejvíce nových prvků a cvičení do vlastního tréninku. Z Vaší strany očekáváme stoprocentní odhodlání učit se novým věcem, na oplátku jsme připraveni odvést to nejlepší ze svého umění. Na každého účastníka čeká malé překvapení a dárek v podobě účastnického trika.

!!! Těšíme se na Vás !!!

### Trenéři:

#### **Pavel Maňásek, I. trenérská třída**

- hlavní trenér klubu Badminton Rychnov nad Kněžnou, z.s.
- oficiální školitel ČBaS pro kurzy pro učitele BWF Shuttle Time
- trenér Ondřeje Kopřivy, René Neděly, Martina Herouta, Šárky Křížkové, Petry Hofmanové a řady dalších předních hráčů a reprezentantů ČR
- bohaté zkušenosti z českého i mezinárodního badmintonu, díky kterým již více než 20 let opakovaně vychovává přední hráče české badmintonové scény
- absolvent trenérských seminářů a školení v Dánsku, Polsku, Indii a Číně



#### **Jiří Frenzl, II. trenérská třída**

- člen síně slávy českého badmintonu
- finalista soutěže „Díky trenéře 2016“ – v konkurenci více než 800 trenérů z celé ČR a všech sportovních odvětví dosáhl až na celkové 4. místo
- trenér mládeže SKB Český Krumlov s více než 40 letou praxí, jehož rukama prošel bezpočet reprezentantů, bývalých i současných, například Pavel Florián, Hana Milisová, Eva Brožová a mnoho dalších
- zakladatel českokrumlovského badmintonu



