

FZ FORZA® FZ FORZA® FZ FORZA® FZ FORZA® FZ FORZA®				
2018	SUMMER CAMP			
29.7.-4.8.	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 3 tréninkových fázích denně. V programu nebudou chybět proslulé ranní rozcvičky, kondiční tréninky a hlavně plno zábavy se spoustou badmintonu.

Summer Camp povedou Radek Votava a Pavel Maňásek, velezkušení trenéři, jimž rukama prošlo na několik desítek mistrů republiky napříč kategoriemi a kteří výrazně přispěli k rozvoji českého badmintonu v průběhu posledních dvaceti let. Camp je primárně určen věkovým kategoriím U15-U19, rádi ale uděláme i výjimky. Přesný program, do kterého bychom rádi zapracovali i Vaše vlastní přání a představy, stanovíme až po uzavření přihlášek. Každopádně protože badminton je rychlý sport, v kondičních částech budeme určitě rozvíjet rychlost, sílu a výbušnost. Při vlastním badmintonovém tréninku se pak zaměříme na správnou techniku úderů a pohybu po kurtu.

Součástí programu bude i několik diskusí-přednášek na některé z témat psychologie sportu, badminton a škola, taktická příprava na zápas a koncentrace během zápasu, životospráva a regenerace. 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 vzít si co možná nejvíce nových prvků a cvičení do vlastního tréninku. Ze strany hráčů očekáváme stoprocentní tréninkové nasazení, 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:

Radek Votava, II. trenérská třída

- hlavní trenér Sportovního klubu Badminton Český Krumlov, z.s.
- zkušený trenér mládeže i dospělých (více než 200 mezinárodních turnajů)
- hlavní trenér a asistent trenéra juniorského reprezentačního týmu ČR v letech 1999–2007, 2013–2014, 2015–2017
- „Trenér roku ČR“ 2006, 2007, 2008, 2012, 2014, 2016
- trenér současných či bývalých reprezentantů a medailistů z MČR: J. Janáčka, O. Krále, P. Berana, T. Švejdy, H. Milisové, S. Milové, B. Hadáčkové, P. Floriána, L. Černé, S. Kohoutka, M. Benešové a mnoha dalších.
- trenérské semináře a pobyty v Indii, Číně, Dánsku a Novém Zélandu

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 a Tomáše Kopřivových, Reně 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



