
Badmintonový kemp VŠ LIGY

Badmintonový kemp VŠ LIGY

VŠ LIGA zve všechny příznivce badmintonu, pokročilé i začátečníky, na jednodenní tréninkový kemp s profesionálními trenéry. Už tento pátek 23. 4. 2010 od 10:00 do 16:30 v hale Victor Štěrboholy.

Badmintonový kemp

Po velmi dobrých zkušenostech z Brna jsme pro Vás připravili ve spolupráci s Bohoušem Dufkem a jeho "Victoráky" jednodenní tréninkový kemp i v Praze. Je určen všem, kdo mají rádi badminton, chtějí se zlepšovat a získat nové poznatky a dovednosti.

Místo: Hala Victor Štěrboholy, 8 kurtů

Termín: pátek 23.dubna 2010 od 10:00 do 16:30 hodin

Cena: 600 Kč (v ceně je pronájem kurtů, trenéři, míče)

Kapacita: 20-30 osob

Úroveň - pro začátečníky i pokročilé (rozdělení do tréninkových skupin dle pokročilosti hráčů)

Trenéři:

Hanka Procházková

René Neděla

Bohouš Dufek

Co vás čeká?

povídání o badmintonu

jak hrát tak, abychom si neničili tělo a předcházeli zraněním

jak se před hrou rozcvičit a co dělat po hře

výklad a ukázky správné techniky úderů

trénování na kurtu (technika úderů, pohyb po kurtu)

taktika v zápase

herní cvičení

vyzkoušení nabytých poznatků při hře

Celý kemp bude rozdělen do několika bloků, kdy se bude střídat teoretický výklad s trénováním na kurtu.

V poledne pauza na oběd. Půjdeme společně do restaurace Bowling klub Štěrboholy (200m od haly) - není povinné:-)

Přihlašování a bližší informace na www.vsliga.cz a telefonu 737283338.

Šárka Stejskalová | VŠ LIGA, o.s.

tel: +420 737 283 338 | sarka.stejskalova@vsliga.cz

www.vsliga.cz