



Oddíl badmintonu SK p.e.m.a. Opava pořádá **Prázdninové soustředění**

- Místo a termín:** Hala ZŠ Otická ulice, Otická 18, 746 01 Opava
pondělí 15. srpna 2016 - 9:00 - 15:00
- Účast:** Zúčastnit se mohou chlapci a děvčata ročníku 2007 a starší,
soustředění je otevřeno i pro nečleny SK p.e.m.a. Opava
- Cena:** 300 Kč
- Přihlášky:** Přihlášky zasílejte elektronickou poštou na seligr@centrum.cz,
dotazy na tel. 607 993 155. Příjem přihlášek bude ukončen v
neděli 7.8.2016, úhradu nutno provést do 10.8.2016, údaje pro
platbu budou zaslány po přihlášení
- Počet účastníků:** Max. 16
- Ostatní:** V ceně je tělocvična, míčky, trenéři, pitný režim, oběd, pojištění
Oběd je zajištěn v restauraci Na Rybníčku
- Program:** Bloky jednotlivých činností odpovídající přípravnému období:
- kondiční, technická a taktická příprava
 - pohyb po kurtu, teorie badmintonových úderů
 - teorie a praxe párových disciplín
 - koučované simulace turnajových situací
 - tréninková utkání
- Potřeby účastníka:** badmintonová raketa, sportovní oděv a obuv do tělocvičny
(nepoškozující plochu v hale), sportovní oděv a obuv na
venkovní hřiště, zápisník + tužka, průkaz pojištěnce
- Trenéři:** Soustředění zajišťují certifikovaní trenéři badmintonového
oddílu SK p.e.m.a. Opava:
Milan Seligr
Pavel Zapletal
Petr Suchánek

Kontaktní údaje:
Ing. Milan Seligr, Ondříčkova 30, 746 01 Opava
mobil 607 993 155
e-mail : seligr@centrum.cz

Pro aktuální informace sledujte stránky oddílu
www.badmintonopava.cz

