

„B&B“ (Badminton Benešov)

Projekt badmintonové školičky v Benešově (S-centrum)

Cílem tohoto projektu je zvýšit povědomí o badmintonu na Benešovsku, zpopularizovat jej v této lokalitě a rozšířit zdejší hráčskou základnu v juniorských kategoriích. V benešovském S-centru (U Vodárny 2215, www.scentrum.eu) vytvoříme tréninkové skupiny dětí za účelem cílené dlouhodobé badmintonové přípravy.

Cílovou skupinu představují děti ve věku 7 - 14 let (po dohodě a dle zájmu možno i jinak). Každá tréninková skupina bude čítat vždy šest (příp. osm) jedinců. Tréninková jednotka (1x týdně 60 minut vždy ve ČT či PÁ odpoledne) bude probíhat na dvou sousedících kurtech.

Hlavní **aktivitou projektu** bude vlastní vedení tréninkových jednotek v souladu se zásadami sportovního tréninku na základě sestaveného tréninkového plánu. Plánované vedlejší aktivity projektu zahrnují organizaci turnajů, letního soustředění, teoretické lekce, komerční badminton atd.

Formy a metody práce budou respektovat věk dětí a budou pochopitelně přizpůsobeny jejich reálným možnostem a schopnostem dle obecně platných zásad sportovního tréninku dětí a mládeže.

Děti se v tréninku naučí základní techniku úderů a práce nohou, badmintonová pravidla a základy taktických zásad jednotlivých disciplín.

Výkon v této etapě tréninku není hlavním záměrem, ale pouze perspektivním cílem. Jde nám zejména o vytvoření kladného vztahu a návyku na pravidelný trénink (či sport obecně) a celkový harmonický rozvoj osobnosti.

V oblasti tělesné přípravy budeme rozvíjet a posilovat zejména přirozenou rychlost, koordinační schopnosti, pohyblivost a aerobní vytrvalost. Silový trénink zařadíme pouze s vlastní vahou těla, anaerobnímu tréninku se v této etapě základního tréninku zcela vyhneme.

V rámci **časového harmonogramu projektu** navazuje tento kurz na předchozí dva (duben – červen 2010 a září 2010 – leden 2011).

CENA pro kurz únor – červen 2011

(zahrnuje pronájem kurtu, trenéra, míčky, informační materiály, příp. půjčení rakety)

Kurzovné: 3240 Kč za dítě (= 18 lekcí po 180 Kč)

platba v hotovosti na první společné lekci

Při omluvené absenci (alespoň den předem) budou v průběhu kurzu poskytovány náhradní lekce s ostatními tréninkovými skupinami.

Začínáme po pololetních prázdninách **ve čtvrtek 10. a pátek 11.2.2011**. Veškeré aktuality sledujte na www.badminton-benesov.cz.