

## **Tradiční soustředění v Dobřichovicích (29.7.- 4.8.2012)**

Je určeno především pro hráče do 15 let. Oproti předchozím létům budou v organizaci malé změny: sejdeme se v neděli až večer (ušetříme za večeri), naše první společné jídlo bude **pondělní snídaně**; na závěr soustředění proběhne v sobotu turnaj dospělých s dětmi a v odpoledních hodinách soustředění skončí (poslední jídlo bude tedy **sobotní oběd**). Program soustředění bude klasický – badminton, atletická příprava, hry, jeden den výlet s relaxací v bazénu, atd.

**Předpokládané trenérské vedení J.Přinda st., M.Kolářová, T. Knopp, A.Vocelková a Zhen-Xiang-Yang, čínský trenér působící ve španělském Bilbau, který v ČR letos bude 29.7.-26.8.2012.**

### **Prozatím se přihlásili tito hráčky a hráčky:**

Jan Viktora, Šimon Mráz, Eliška Zemková, Anna Legátová, Eliška Syřínková, Aneta Baštářová, Klára Baštářová, Jan Tupý, Jan Brechliček, Tomáš Žambůrek, Petr Hes (Sokol Doubravka), Lucie Koudelková, Zuzana Matoušková (Křemže), Nicole Hlušíčková, Vojtěch Častorál, Jan Hora, Eva Horová (B.Hora), Jan Zeman, Dušan Havlát, Adam Čechura (Sokol Doubravka).

**Pokud shora uvedení ještě nezaplatili zálohu ve výši 1 500 Kč, prosíme je, aby tak učinili co možná nejdříve. Číslo účtu je 0721725319/0800, KS 0308, VS 2, nezapomeňte uvést jméno plátce.**

### **Pozn.:**

Pokud někdo z účastníků ví o dalších zájemcích o soustředění v Dobřichovicích, prosíme ho, aby tuto skutečnost oznámil co možná nejdříve, abychom mohli s potenciálními zájemci domluvit podrobnosti jejich účasti.

## **Pokyny pro ty, kteří s námi na soustředění ještě nebyli:**

### **Popis místa:**

Dobřichovice leží na železniční trati Plzeň – Praha, cca 20 km od Prahy, spojení autem z Plzně nejlépe směr Beroun, odbočit na Karlštejn a přes něj pokračovat na Zadní Třebáň, Lety, Dobřichovice.

**Areál T. J. Sokol Dobřichovice** leží kousek od centra městečka, pokud pojedete klasickou cestou z Plzně přes Karlštejn, přímo k němu přijedete (kruhový objezd krátce po vjezdu do Dobřichovic, areál uvidíte po levé straně, před budovou je parkoviště pod stromy).

### **Informace o ubytování a stravování:**

Bydlíme ve zděné budově, ve dvou až čtyřlůžkových pokojích, povlečení zajištěno (nejsou třeba spací pytle ani prostěradla). V budově je i kuchyň s jídelnou a tělocvična, kterou budeme využívat, v areálu pak jsou venkovní sportoviště (beach –volejbalové kurty, antukové kurty, asfaltové hřiště aj.).

### **Informace o programu:**

Účastníci se sejdou na místě v neděli **29. července 2012 mezi 19. a 20. hodinou** (doprava individuální, dopo-ručujeme domluvit se s dalšími účastníky podle možností).

#### **Obvyklý program:**

Po budičku v 7 hodin následuje rozcvička a v 8 hodin snídaně. Dopolední trénink pravděpodobně ve dvou 90-ti minutových blocích bude přerušena krátkou pauzou, po obědě následuje polední klid. Odpolední trénink jsou opět dva 90-ti minutové bloky, večerní program bude střídavý (někdy volno, někdy menší skupina badminton, doplnění venkovními aktivitami). Večerní badminton bude vyhrazen hlavně starším hráčům, kteří během dne budou působit jako sparing (doplnění mladšími bude „za odměnu“).

Ve středu zařadíme do programu polodenní výlet zakončený návštěvou akvaparku. V pátek večer se bude konat táborák, kterého se mohou zúčastnit i rodiče (pro děti koupíme špekáčky a protáhneme trochu večerku, rodiče prosíme, aby si potřebné věci dovezli s sebou). Možná bude i diskotéka. Rodiče se mohou – pokud chtějí – zúčastnit sobotního turnaje. Přespat se dá v provizorních podmínkách (spacáky s sebou). Po turnaji, jehož konec předpokládáme v sobotu kolem 17.hodiny, soustředění ukončíme a rozjedeme se domů.

**Nastíněný program bude upravován s ohledem na počet účastníků, jejich věk a herní úroveň.**

## **Co je třeba mít s sebou:**

- dostatek sportovního oblečení na tréninky v hale
- dostatek osobního prádla
- badmintonové vybavení, láhev na pití
- sportovní oblečení na venkovní aktivity
- obuv na pěší vycházky
- pláštěnku, doporučujeme baterku
- plavky, osušku, ručník
- hygienické potřeby, léky (pokud je potřebuje pravidelně nebo občas)
- společenské hry, poznámkový sešit, event. knížku (podle vlast. uvážení)
- drobné kapesné (na osobní výdaje)

## **Důležité – nepřehlédněte !!!**

### **Při příjezdu nám předejte:**

- **Potvrzení, že účastník je zdrav a schopen absolvovat soustředění** (uvedte jeho případné zdravotní potíže, popř. léky, které bere pravidelně nebo občasně) – podepíše rodiče, forma potvrzení libovolná (vlastní prohlášení nebo doklad od lékaře);
- **Průkazku zdravotní pojišťovny**

Dovolujeme si Vás požádat, abyste dětem nedávali příliš velké množství peněz a pokusili se jim vysvětlit, že by měly jíst jídlo, které pro nás bylo připraveno a za které platí. Nezřídka se nám stává, že děti talíře vracejí plné a jídlo nahrazují různými pochoutkami u McDonald či blízkého benzinového čerpadla. Předem Vám za pomoc děkujeme.

**Jakékoli dotazy na tel. č. 602169692 M. Nováková. Použít můžete i e-mailovou adresu [miladanovakova@centrum.cz](mailto:miladanovakova@centrum.cz)**