



DDM Smiřice

připravil pro děti akce

na červencový týden letních prázdnin



SMIŘICE FLORBALL CAMP

Termín: 26. – 30. července 2021

Cena: 1 200,- Kč pro členy DDM / **1 400,- Kč** pro nečleny

Omezená kapacita – 25 dětí!!! (minimální počet je 15 dětí)

Obědy na každý den jsou započítané v ceně.

Pondělí 26. 7. 2021: FLORBALOVÁ PRAVIDLA, BIATLON

Zopakování základních pravidel florbalu, kruhový trénink po stanovištích, hra. Odpolední program s užitím prvků biatlonu.

Sraz: v tělocvičně ZŠ v 8:00 hod.

Konec: v DDM Smiřice v 16:00 hod.

S sebou: sportovní oblečení a obuv do tělocvičny a na ven, svačina, pití

Úterý 27. 7. 2021: INDIVIDUÁLNÍ DOVEDNOSTI, ORIENTAČNÍ BĚH

Zaměření na jednotlivé individuální dovednosti každého florbalisty. Odpolední část ve znamení orientace na mapě a následný závod v orientačním běhu.

Sraz: v tělocvičně ZŠ v 8:00 hod.

Konec: v DDM Smiřice v 16:00 hod.

S sebou: sportovní oblečení a obuv do tělocvičny a na ven, svačina, pití

Středa 28. 7. 2021: PŘIHRÁVKA + STŘELBA, GLADIATOR RACE

Trénink přesnosti přihrávky a střelby pomocí různých soutěží. Rozvoj fyzické kondice závodem plným překážek.

Sraz: v tělocvičně ZŠ v 8:00 hod.

Konec: v DDM Smiřice v 16:00 hod.

S sebou: sportovní oblečení a obuv do tělocvičny a na ven, svačina, pití

Čtvrtek 29. 7. 2021: OBRANNÉ A ÚTOČNÉ SITUACE, STŘELBA ZE ZBRANÍ

Rozehrávka volných úderů, modelové přesilovkové, útočné a obranné situace. Odpoledne otestujeme svou vytrvalost při malých střeleckých závodech.

Sraz: v tělocvičně ZŠ v 8:00 hod.

Konec: v DDM Smiřice v 16:00 hod.

S sebou: sportovní oblečení a obuv do tělocvičny a na ven, svačina, pití

Pátek 30. 7. 2021: MINITURNAJ, KOLOBĚŽKY + TÝMOVÉ HRY

Závěrečný miniturnaj „O mistra florbal campu“. Odpolední projížďka na koloběžkách, týmové hry na zahradě DDM (Kubb, Mólky,...)

Sraz: v tělocvičně ZŠ v 8:00 hod.

Konec: v DDM Smiřice v 16:00 hod.

S sebou: sportovní oblečení a obuv do tělocvičny a na ven, svačina, pití

Přihlášku s poplatkem odevzdejte do 14. 6. 2021

na email: raszka@ddmsmirice.cz, ivan@ddmsmirice.cz nebo v DDM Smiřice!!!

Více informací k akcím získáte na tel. 604 655 437 (Tomasz Raszka)

a na tel. 604 629 920 (Martin Ivan)