



# DDM Smiřice

připravil pro děti akci  
na srpnový týden letních prázdnin



## SMIŘICE FLOORBALL CAMP

**Termín: 14. – 18. srpna 2023 (kapacita 20 dětí)**

**Cena: 2 500,- Kč** pro členy DDM, **2 800,- Kč** pro nečleny

**Obědy na každý den jsou započítané v ceně.**

### **Pondělí 14. 8. 2023: FLORBALOVÁ PRAVIDLA, BIATLON**

Zopakování základních pravidel florbalu, kruhový trénink po stanovištích, hra. Odpolední program s využitím 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 15. 8. 2023: 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 16. 8. 2023: 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 17. 8. 2023: OBRANNÉ A ÚTOČNÉ SITUACE, ATLETIKA**

Rozehrávka volných úderů, modelové přesilovkové, útočné a obranné situace. Odpoledne otestujeme florbalisty v atletických disciplínách.

**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 18. 8. 2023: 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 se zálohou 1 000,- Kč odevzdejte do 31. 3. 2023**

**na email: [raszka@ddmsmirice.cz](mailto:raszka@ddmsmirice.cz), [ivan@ddmsmirice.cz](mailto: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)