



DDM Smiřice

připravil pro děti akci

na červencový týden letních prázdnin



FLOORBALL CAMP - STARŠÍ

Termín: 15. – 19. července 2024 (kapacita 20 dětí – ročníky 2008 – 2012)

Cena: 2 600,- Kč pro členy DDM, **2 900,- Kč** pro nečleny

Obědy na každý den jsou započítané v ceně.

Pondělí 15. 7. 2024: 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 16. 7. 2024: 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 17. 7. 2024: 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 18. 7. 2024: 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 19. 7. 2024: MINITURNAJ, KOLOBĚŽKY + TÝMOVÉ HRY

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

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. 2024

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)