**SUCHÁ PŘÍPRAVA SEZÓNA 2018/2019**

**roč. 2009 + 2010**

**Začátek letní přípravy:** pondělí 23.4.2018 - Tenis Izolting, zimní stadion

**Konec letní přípravy:** pondělí 25.6.2018 - Tenis Izolting, zimní stadion

**Pondělí: 16:00 – 17:15 – kurt Izolting + zimní stadion**

I. skupina - roč. 2010, počet dětí cca 20

kruhový trénink – 3 trenérů (2 na kurtu + 1 na zimáku)

Na kurtu – 2 stanoviště po 6 dětech – závody, štafety, míčové hry,

Na zimáku – 1 stanoviště po 6 dětech – suchá střelba, práce s holí

**17:30 – 18:45 – kurt Izolting + zimní stadion**

II. skupina - roč. 2009 + 2010, počet dětí cca 20

- viz. trénink I. skupiny

**Středa: 15:30 – 16:45 – tělocvična Vakuovky na Koryčanských Pasekách**

Počet dětí cca 40

kruhový trénink – 6 trenérů (6-7 dětí na stanovišti)

- základy gymnastiky, míčových her, sportovní hry

**Čtvrtek: 15:00 – 16:30 – venkovní sportovní areál u školy 5. Května**

**(v případě nepříznivého počasí tělocvična)**

Počet dětí cca 40 – venku nebo ve dvou tělocvičnách

venku – běžecké disciplíny, míčové hry, sportovní hry

v tělocvičnách - kruhový trénink – 4-5 trenérů (2 + 3 v každé tělocvičně)

1) opičí dráhy, obratnost

2) míčové a jiné sportovní hry

**Neděle: 2x neděle v květnu + 1x neděle v červnu – společné sportovní dopoledne rodiče + děti**

**09:00 – 11:00 hodin - tělocvična ve škole Pod Skalkou**

– floorbalový turnaj, fotbalový turnaj apod.

Termín a čas bude v předstihu upřesněn

**Úterý 8.5. společný výšlap + opékání pro všechny 2009,2010,2011**

**- bude upřesněno podle počasí**

**Pátek 1.6. - Neděle 3.6. - Soustředění na Hutisku pro roč. 2011+2010+2009**

**Cena: 1,350,-Kč/dítě**

**- viz příloha č.1**

**Sobota 16.6.2018 Sportovní dopoledne dětí a rodičů – Izolting**

**- dopoledne děti, odpoledne rodiče**

**- občerstvení, grilování, soutěže, tenis…**

**- bude upřesněno**

**Pondělí 9.7. - pátek 13.7.2018 – Příměstské soustředění pro roč. 2009,2010,2011**

**Cena: 1,500,-Kč/dítě**

**- viz. příloha č.2**