Pozvánka na **B R A N K Á R S K Y K E M P**

**2. - 5. 2. 2017** sa uskutoční brankársky kemp v **ŠH Predmier** okres **Bytča.**

Organizáciu zabezpečuje **Jan Beňadik** (juniorky SR, šéftréner mládeže MŠK) v spolupráci s MŠK Považská Bystrica a MHK Bytča. Partnerom kempu je obec Predmier.

Odborným garantom a metodikom je **Aleš Kořínek** (hl. tréner predkadetov ČR, tréner mládeže HC Zubří), ktorý je organizátorom brankárskych kempov v ČR.

## Svoje skúsenosti budú odovzdávať - brankár MŠK Radek Motlík, Ján Lajčák (tr. brankárok ženy SR, Bemaco Prešov), Juraj Hudák (bývalý vynikajúci brankár), Martin Križan (pedagóg FTVŠ UK, UHC SISPO Gänserndorf), Lucia Uhráková (fyzioterapeut, bývalá hráčka FTC Budapešť, DVSC Debrecén a NKSE Vác).

Brankári/ky absolvujú: 6 tréningových jednotiek, regeneráciu, zápas mužov MŠK Považská Bystrica s Tatranom Prešov, a diskusiu s Radkom Motlíkom.

**Zameranie kempu:**

* **Koordinácia a obratnosť**
* **Rýchlosť v bráne**
* **Technika brankára**
* **Chytanie z priestorov krídel, spojok a pivota**
* **Založenie protiútoku**
* **Loptová technika**
* **Doplnkové športy vo forme tímových súťaží**
* **Rehabilitácia**
* **Zásady správneho strečingu**
* **Posilňovanie – balančné a stabilizačné cvičenia**
* **Individuálne konzultácie a odporúčania**

Kapacita: 32 osôb - rok narodenia **1998-2003**

**Cena: 130 eur**

Zabezpečené: ubytovanie, stravovanie, prenájom haly

Ubytovanie: zabezpečené formou prespania na matracoch s plachtou v priestoroch haly. Je potrebné si priniesť vlastný spací vak a vankúš.

Stravovanie: 3x denne v miestnej reštaurácii (cca 300 m od haly) + pitný režim.

Bližšie informácie a možnosť prihlásiť sa na kemp je zaslaním e-mailu na: [janbenadik11@gmail.com](mailto:janbenadik11@gmail.com)

