

# ROZPIS

## LETNÍ TENISOVÝ KEMP - DTK Skuteč 2026

### Informace pro rodiče, hráče a trenéry:

<b><u>Místo konání:</u></b>	<b>Tenisové kurty Skuteč a okolí</b>
<b><u>Termín konání:</u></b>	<b>24.8. – 28.8.2026</b>
<b><u>Začátek a konec:</u></b>	<b>8:30 - 16:15</b> (každý den, podrobně viz dále)
<b><u>Stravování:</u></b>	<b>obědy – pravděpodobně opět v restauraci U Jonášů</b>
<b><u>Pitný režim:</u></b>	Pitný režim zajištěn klubem po celý den.

**S sebou:** Tenisovou raketu a tenisovou obuv, tenisové oblečení (babytenisté a starší kategorie potřebují tenisové kraťasy s kapsami, tenisové sukýnky nebo elastáky – na druhý tenisák pro hru), vlastní lahev na pití, vlastní svačina (doporučujeme i nějaké sladkosti), náhradní čisté boty do haly (v případě špatného počasí a nutného přesunu do haly), hráči a hráčky s dlouhými vlasy gumičky a sponky do vlasů. Doma namazat opalovacím krémem. Kdo má, ať si vezme své vlastní švihadlo. Bude to jedna z hodnocených disciplín. A můžete zatím samozřejmě tuto disciplínu trénovat.

**Obsah soustředění:** Soustředění bude zaměřeno na tenisovou techniku, taktiku, fyzickou kondici, rychlost, sílu, obratnost, balanc, koordinaci. Bude zde velká porce tenisu a rozličných pohybových aktivit, ale také několik kolektivních her. V rámci atletické přípravy budeme plnit opět disciplíny Olympijského víceboje.

### **Předběžný denní program:**

**Každý den sraz do 8:30 na tenisových kurtech ve Skutči.** Následuje rozcvička a rozdělení (podle věku a výkonnosti) do 2 skupin (k dispozici máme vždy 4 kurty + 2 nohejbalové kurty pro minitenis případně pro babytenis).

**9:00 – 10:30** - 1.tréninková jednotka – (1.skupina tenis, 2.skupina – atletika a hry)

**10:30 – 10:45** - přestávka, svačina,

**10:45 – 12:15** - 2.tréninková jednotka – (2.skupina tenis, 1.skupina – atletika a hry)

**12:20 – 13:30** – Přestávka na oběd.

**13:45 – 14:45** - 3.tréninková jednotka – tenisové a jiné pohybové hry (opět rozděleno na dvě skupiny)

**14:45 – 15:00** – Přestávka na svačinu a výměna stanovišť

**15:00 – 16:00** - 4.tréninková jednotka – tenisové a jiné pohybové hry (opět rozděleno na dvě skupiny)

**16:00 – 16:15** – úklid pracovišť a vyhodnocení dne. **16:15** - rozchod

V případě špatného počasí budeme využívat tribunu fotbalového hřiště, sportovní halu nebo zimák (dle dostupnosti).

**Program na pátek:** od rána bude **tradiční celodenní tenisová soutěž dle pravidel Skutečské Žákovské Ligy (většinou stiháme odehrát dvě kola)**. Při pátečním vyhodnocení po 16:00 budou vyhlášeni a oceněni nejvšestrannější vícebojaři a nejlepší hráči Žákovské tenisové ligy a budeme pokračovat se společným posezením a společnou soutěží pro rodiče (obvykle je to tradiční čára).

**Trenéři:** *Upřesníme podle počtu přihlášek.*

### **Účastnický příspěvek:**

***Členové DTK Skuteč 2.000,-Kč.***

***Ostatní účastníci (nečlenové) – 3.600,-Kč.***

*Číslo účtu pro zaplacení příspěvku převodem = 43700437/2010 (do poznámky k platbě pište jméno účastníka)*

*Kdo nebude mít v době zahájení LTK zaplacen účastnický či členský příspěvek, bude moci vše vyrovnat v hotovosti při zahájení LTK. V minulých letech byla podmínkou účasti sportovní prohlídka. Upozorňuji, že letos ji nebudeme po Vás vyžadovat v papírové podobě. Avšak přihláškou na tenisový kemp čestně prohlašujete, že je účastník tenisového kempu zdravotně způsobilý ke sportovním aktivitám.*