

ATLETIKA PRO NEJMENŠÍ



BENJAMÍNCI ročníky 2016 - 2018



Atletický oddíl Tělovýchovné jednoty Slezan Frýdek-Místek, z.s. vstupuje do devátého roku tréninků nejmenších dětí - benjamínků.

Letos jsou tyto hravé tréninky určené pro děti roč. 2016 - 2018.

Tréninky probíhají jednou týdně ve více tréninkových skupinách.

Co děti čeká

Tréninky pro nejmenší atlety se skládají z různých her a soutěží, při kterých se mimo jiné využívá sada náradí a náčiní pro atletickou školku (pěnová zvířátka, míčky se stuhou, rakety, pěnové oštěpy atd.).

Děti se formou her naučí základní pohybové dovednosti, jako je běhání, házení, skákání a rozvíjí rychlost a obratnost. Kromě toho děti získají nové kamarády.

Kde budou děti trénovat

Tréninky probíhají jak na atletickém ovále, tak na travnaté ploše v areálu stadionu. V případě nepříznivého počasí využíváme plochu pod krytou tribunou a dvě tělocvičny nacházející se uvnitř tribuny. Tyto tělocvičny využíváme rovněž v zimě.

Kdy budou tréninky probíhat

úterý, středa a čtvrtek

16.30 - 17.30 hodin

Kdo se bude o Vaše děti starat

S nejmenšími dětmi pracují vyškolení trenéři. Hlavní trenérkou této věkové skupiny je několinásobná mistryně České republiky Veronika Siebeltová, tel. 733 426 388.

Jak se přihlásit a kolik to bude stát

Noví zájemci se mohou hlásit na email benjaminci@atletikafm.cz. Členský poplatek činí 300 Kč měsíčně a platí se vždy první trénink v měsíci.



Případné další informace najdete na stránkách

www.atletikafm.cz

v sekci tréninkové skupiny/benjamínci