NEWTON
ARENA

Спортивные сборы по бадминтону «Эффективная атака» в клубе «NEWTON ARENA»

Дата проведения: с 14 по 15 марта 2026 года.

Сборы проводят ТОП-тренерский состав:

Карпов Георгий – Мастер спорта Международного класса, член сборной команды РФ, Чемпион Европы среди юниоров до 17 лет, ***действующий чемпион России 2025 года,*** обладатель Кубка России (2021 г., 2023 г.), многократный победитель призер Международных соревнований.

Козырев Александр – Мастер спорта РФ, серебряный призер Первенства Европы до 17 лет, чемпион РФ среди юниоров, многократный победитель и призёр Международных соревнований.

Зубарь Александр – Мастер спорта РФ, тренер Высшей категории, подготовил множество чемпионов, в том числе – 3-х кратный чемпион России и победитель кубка России, 3 победителя первенств России, более 30 победителей и призёров первенств Москвы.

Общая информация:

Сбор направлен на повышение уровня игры в «задней зоне», которая считается одной из сложнейших в бадминтоне. Под руководством опытных тренеров, в числе которых действующий чемпион РФ, участники будут учиться острой и эффективной атаке в «задней зоне» корта.

Отдельная часть сборов посвящена совершенствованию техники смеша и технике укороченного удара и срезок, «фейковому» укороченному удару и «атакующему высокодалекому» ударам.

Большое внимание будет уделено выстраиванию выигрышных комбинаций в атаке, работе в спаррингах и игровым сессиям.

Кроме этого, между тренировками нас ждут теоретический час с разбором игр - топовых мировых бадминтонистов и фитнес час в формате релакса: рястяжка мышц, миофасциальный массаж и дыхательные упражнения.

Между тренировок для участников будет организован обед в уютном Кафе клуба.

NEWTON
ARENA

Программа спортивного сбора

14 марта 2026 года

Время	Мероприятие	Тренеры	Примечание
12.00 – 14.30	Первая тренировка.	Карпов Г., Козырев А.	Знакомство с участниками, ОФП, отработка перемещений, отработка смеша и укоротов с многоволанной работы, отработка в спаррингах.
14.30 – 15.30	Обед.		
15.30 – 16.30	Теоретический час. Разбор игр - топовых мировых спортсменов.	Карпов Г., Козырев А.	
17.00 – 19.30	Вторая тренировка.	Карпов Г., Козырев А.	Работа в спаррингах, работа над атакующими комбинациями, игровая сессия.

15 марта

Время	Мероприятие	Тренеры	Примечание
12.00 – 14.30	Первая тренировка.	Карпов Г., Козырев А.	Комплекс ОФП, Работа в спаррингах на удержание волана, работа над простыми парными комбинациями.
14.30 – 15.30	Обед.		
15.30 – 16.30	Фитнес час «Релакс».		

17.00 – 20.00	**Большая 3-х часовая тренировка (флагман сбора).**	**Зубарь А., Карпов Г., Козырев А.**	**Работа над парными комбинациями, игровые задания, игровая сессия.**