Letni obóz siatkarski Złotoryja 2020

I. Organizator formalny:

Obozy Siatkarskie – Julita Cedro, NIP: 5010036031, REGON: 366202355

Organizator wykonawczy z Pełnomocnictwem ds. organizacji obozu w „Obozy Siatkarskie – Julita Cedro"

„Szkolenia Sportowe – Przemysław Cedro, ul. Pocztowa 8/1, 59-975 Sulików, NIP: 6151928306

Tel: 783251025, Mail: cedro.przemyslaw@gmail.com ,www.ukpslubin.com.pl

II. Kadra szkoleniowa

Kadra składać się będzie z 4 wykwalifikowanych trenerów – opiekunów w tym jednej opiekunki. Jeden z trenerów będzie z dodatkowymi uprawnieniami kierownika wypoczynku. Każdy z trenerów ma również uprawnienia opiekuna wypoczynku. Pielęgniarka szkolna będzie do naszej dyspozycji.

Adresaci obozu

Zawodniczki i zawodnicy klas siatkarskich i akademii.

III. Cele obozu

Efektywne przygotowanie do sezonu startowego 2020/2021. Zintegrowanie grup, wyrobienie nawyków samodyscypliny i samodzielności w podstawowych czynnościach życiowych.

OBÓZ ZORGANIZOWANY WYŁACZNIE W CELACH SZKOLENIOWYCH A NIE TURYSTYCZNYCH.

IV. Termin obozu oraz godzina i miejsce wyjazdu i powrotu

1-8 sierpnia 2020 roku, wyjazd 1 sierpnia o godz. 7:30 powrót około godz. 18:00 dnia 8 sierpnia. Miejsce wyjazdu i przyjazdu to parking Netto przy ul. Szpakowej.

V. Potwierdzenie uczestnictwa i koszty obozu

Swoje uczestnictwo należy potwierdzić do 30 czerwca smsem. Karty kwalifikacyjne proszę wypełnione przynieść osobiście w kopercie na trening lub do portierni Szkoły Podstawowej nr 12 ul. Szpakowa 2. **Opłata za obóz wynosi 1300 zł. Zaliczkę 400 zł (zaliczka jest bezzwrotna w przypadku rezygnacji z obozu i zwrotna w przypadku odwołania obozu) należy ją wpłacić do 15 lipca(w tytule przelewu proszę napisać: ZALICZKA obóz letni – imię i nazwisko dziecka), natomiast pozostałą kwotę wpłacić do dnia wyjazdu na obóz (w tytule proszę wpisać opłata końcowa obóz letni – imię i nazwisko dziecka). Wszystkie opłaty proszę wnosić na konto nr: 80 1050 1748 1000 0092 3599 4481 . W razie pytań co do płatności np. z przesunięciem terminu opłaty końcowej czy zaliczki proszę o kontakt tel.**

Cena obozu zawiera: wszelkie przejazdy, ubezpieczenie, zakwaterowanie, wyżywienie, wodę treningową, opłatę hali ze sprzętem sportowym, siłowni, koszty pracy trenerów wspomagających proces szkolenia, środki do dezynfekcji i maseczki dodatkową pamiątką na obozie będzie koszulka lub skarpetki i worek na buty(odzież treningową).

VI. Miejsce obozu

Złotoryi (40 km od Lubina), ul. Kolejowa 4, 59-500

VII. Zakwaterowanie i miejsce treningowe

Cały obóz odbędzie się na terenie Liceum Ogólnokształcące im. Jana Pawła II w Złotoryi. Baza treningowa to duża hala sportowa oraz druga pobliska 3 sektorowa hala sportowa oraz boiska plażowe i boiska zewnętrzne, siłownia. Zakwaterowanie uczestników w internacie w pokojach 2- 4 osobowych z łóżkami i węzłem sanitarnym.

VIII. Wyżywienie

Organizator zapewnia pełne wyżywienie przez cały okres obozu w stołówce szkolnej (śniadanie, obiad z podwieczorkiem oraz kolacje) oraz wodę na treningi. Posiłki są zbilansowane kalorycznie i zróżnicowane dla potrzeb uprawianej dyscypliny.

IX. Atrakcje

Siatkarski chrzest, karaoke, gry planszowe, wieczór filmowy, tenis stołowy, dyskoteka,.

X. Proces szkolenia

Szkolenie techniczno – taktyczne w hali sportowej i boiskach plażowych, szkolenie motoryczne na hali, boiskach plażowych oraz siłowni i boiskach zewnętrznych, na ekspenderach i trenażerach. Dodatkowo przewidziane 30 minutowe treningi indywidualne lub z 2 – 4 osobowymi grupami, szkolenie myślowo wyobrażeniowe na podstawie analizy wideo.

XI. Dzienny harmonogram obozu

8:00-8:30 śniadanie

9:30 – 12:00 trening techniczno - taktyczny

12:00-12:30 trening indywidualny

13:30 – 14:00 obiad

16:00 – 17:15 trening motoryczny (elementy siły, szybkości, skoczności)

17:15 – 18:00 fragmenty gry

19:00 – 19:30 kolacja

19:30 – 21:00 animacja wieczorna

22:00 cisza nocna !!!!!!!!

Treningi multimedialne wplecione będą w przerwy czasu wolnego w zależności od potrzeb.

Wszelkie dodatkowe atrakcje jak i pozaszkoleniowe działania uzależnione będą od dyspozycji podopiecznych i ustalone zostaną na miejscu. Czas pomiędzy poszczególnymi etapami np. obiad a 2 trening należy wykorzystać w sposób racjonalny z korzyścią dla budowania formy sportowej (bierny wypoczynek).

XII. Ubezpieczenie i transport

Organizator zapewnia grupowe ubezpieczenie na czas całego pobytu oraz przejazdu w obie strony na obóz. Wyjazd na obóz odbędzie się transportem zorganizowanym w postaci usługi najmu autobusu firmy MERKUS.

XIII. Uposażenie zawodniczki

Nie zabieramy pościeli, poduszki i kołdry wszystko jest na miejscu. Ubranie treningowe wedle uznania (14 - 18 jednostek treningowych) minimum 10 koszulek i 7 par spodenek, bielizna, skarpetki, buty treningowe na halę i na dwór, ciepła odzież na wyjścia w razie nie pogody , dres sportowy, strój kąpielowy, ręczniki i klapki pod prysznic plus klapki na dwór, plus wszelkie kosmetyki wedle uznania, legitymacja szkolna lub dowód osobisty. Nadmiar gotówki nie wskazany. W przypadku maluchów proszę włożyć pieniądze do opisanej koperty (imię i nazwisko i kwota) i przekazać w dniu wyjazdu.

XIV. Bezpieczeństwo

Na terenie placówki będzie całodobowa ochrona. Wyjścia po za teren obiektów zabronione bez zgody organizatora. Nad całością przebiegu obozu czuwać będzie Sanepid ora Kuratorium Oświaty we Wrocławiu. Podczas pobytów na poprzednich obozach w Pieńsku kontrolowani byliśmy już sześciokrotnie z pomyślnym przebiegiem kontroli. **Przewidujemy szkolenie dla dzieci z udziałem Policji i sanepidu. Na miejscu będziemy mieli ze sobą zakupione maseczki i żele do dezynfekcji rąk.**

Kontakt

Przemysław Cedro

Tel. 783-251-025

Email: cedro.przemyslaw@gmail