

VOLEJBALOVÝ KEMP 7. – 10. BŘEZNA 2019

OD BAGRU K PŘIHRÁVCE – Jakub Brečka (extraliga Plzeň)

Organizace: Toto čtyřdenní soustředění organizuje Okresní volejbalový svaz

URČENÉ PRO:

Hráči/čky věkově patřící do kategorie mladších a starších žáků/yň, tj. od 1.7.2006 do 1.7.2004

ZAHÁJENÍ A UKONČENÍ:

Nástup a předání dětí bude u internátu na Králíčku v Novém Městě nad Metují ve čtvrtek 9:00-9:30 hod., ukončení bude tamtéž v neděli 14:00. Další info na telefonu 603 863 891.

PŘIHLÁŠKY DO 19. 2. 2019 / pouze elektronicky na WEBu www.ivolejbal.cz

UBYTOVÁNÍ A STRAVOVÁNÍ:

Je zajištěno na 3-4 lůžkových pokojích místního internátu, sebou vlastní spacák. Stravování proběhne formou „plné penze“ (3x denně) s celodenním pitným režimem. Zahajujeme ve čtvrtek večerí a končíme nedělním obědem. Případné buchtodary ke snídani neodmítáme.

POVINNÉ VYBAVENÍ:

Osobní věci dle úvahy (hygienické potřeby, polštářek, ...), šortky, baterku, mikinu, pláštěnku, sportovní obuv do haly i na ven na běhání, tréninková trika (alespoň 3 ks), teplejší věci, přezůvky, ručník, plavky, šátek, láhev na nápoje (0,75l) a kartičku pojišťovny. Mobil na soustředění je zakázaný, možnost kontaktu s rodiči jen podpoří eventuální stýskání, místo něj přibalte dětem spíše karty, deskovky, kytaru a jiné. Cenné věci (šperky, přehrávače) doporučujeme nebrat.

CENA – uhradte do 7 dnů od registrace (údaje jsou v přihlášce), NEJPOZDĚJI do 20.2.2019:

2900,- Kč standardní / 2200,- Kč pouze pro přihlášky do 31. 1. 2019 (sleva 25%)

Vrácení peněz po 20. únoru (i z důvodu nemoci) už nebude možné. Součástí ceny je ubytování, strava i pitný režim, trenérská činnost, pronájem haly, večerní videoprojekce, bazén ...

SCHÉMA DENNÍCH ČINNOSTÍ:

Běžecská příprava venku, individuální činnosti jednotlivce (2 fázově) – samostatně činnosti horní a spodní poloviny těla a následnou společná koordinace jako celek, fyzická a obratnostní příprava, hry, video rozbory, bazén ...

VEDOUCÍ A LEKTOŘI SOUSTŘEDĚNÍ:

Volejbalové centrum nad Metují a Volejbal Červený Kostelec ve spolupráci s OVS Náchod

Trenéři: Jakub Brečka, Tomáš Jirásek, Roman Ptáček.

Uvítáme „na čumendu“ i přítomnost dalších trenérů, nahlaste ale svoji účast předem a bude potřeba si domluvit podmínky.

