



## INFORMACE PRO RODIČE (5.10.- 6.10. 2019):

---

Denní program bude rozdělen do tréninkových jednotek (zvyšování fyzické kondice, herní činnosti, herní kombinace, hra, strečink). Nakonec budeme hrát turnaj v minivolejbale.

Se začátečníky budeme pilovat individuální volejbalové dovednosti (příjem, nahrávku, podání, smetč), herní motoriku a koordinaci.

S nejstaršími dětmi se budeme intenzivně věnovat pohybu v poli a nácviku šestkového volejbalu.

Večerní program bude složen z rozboru videí a volejbalových pravidel – malé kino.

### Denní řád:

<i>Budíček</i>	7:30
<i>Snídaně</i>	8:00
<i>Dopolední trénink</i>	9:15 – 11:30
<i>Oběd</i>	12:00
<i>Pauza</i>	12:30 – 14:00
<i>Odpolední trénink</i>	14:15 – 16:15
<i>Svačina</i>	16:15
<i>Večerní trénink</i>	16:45 – 17:45
<i>Večeře</i>	18:30
<i>Strečink</i>	19:30 – 20:00
<i>Večerní promítání</i>	20:00 – 20:45
<i>Večerka</i>	22:00

Návštěvy rodičů jsou možné v době volna mezi tréninky (12:30-14:00, 19:00-22:00) nebo dle domluvy. Každá návštěva by měla přivést nějaký malý úplatek v podobě buchet, nakládaných okurek, marmelády, nebo něčeho sladkého pro děti. Návštěva, ale nesmí narušit program dětí – trénink, jídlo, nebo večerní program. Dětem budou v průběhu soustředění všechny cennosti (mobily, peněženky, ...) uloženy v zamknutém kabinetu tělesné výchovy.

### CO JE TŘEBA MÍT S SEBOU:

---

#### Povinné:

- Kartička pojištěnce, která se bude odevzdávat při příchodu
- Potvrzená přihláška od rodičů
- Zaplacený účastnický poplatek 200 Kč/osobu
- pro ty vlasatější doporučujeme dost gumiček, sponek a čelenek do vlasů
- věci osobní hygieny (kartáček, zubní pasta, mýdlo, šampon, kapesníky, ručník)
- láhev na pití
- **příbor a hrníček !!!**

#### Důležité:

- Spacák + polštářek
- 1x sportovní obuv do haly
- přezůvky na odpočinutí nohou
- sportovní oblečení na 2 dny (zejména trička a ponožky, abychom si voněli)
- místo batohu je vhodnější větší taška, kde se lépe udrží pořádek
- teplé věci na večer (mikina, tepláky)
- pyžamo

#### Nepovinné:

- karty, deskové hry
- kniha

#### Nepotřebné:

- cenné věci
  - oblečení do společnosti, rifle
  - počítač
-

## **UBYTOVÁNÍ:**

---

Ubytování bude společné v gymnastickém sále sportovní haly. Spát se bude na žíněnkách. Sociální zařízení a sprchy jsou součástí zázemí sportovní haly. Děti si musí donést na spaní spacák (popř. i polštářek), volné oblečení na spánek.

## **STRAVOVÁNÍ a pitný režim:**

---

Děti se budou stravovat společně v kuchyňce sportovní haly. Je nutné si vzít příbory a hrníčky. Vzhledem k vytížení trenérů budeme rádi za jakoukoliv dobrotu na vylepšení jídelníčku a svačinek (tzv. **buchtodár**). 😊

### **Jídelníček:**

Sobota - svačina – dojídání svačin z domu + čaj

- oběd – bramborová polévka; indická rýže se zeleninou

- svačina – vánočka + perla + čaj

- večeře – chleba, párek + buchtodary + čaj

Neděle - snídaně – čaj, mléko, kakao, rohlíky, perla, salám, sýr, džem

- svačina – jablko a mrkvička

- oběd – těstoviny s rajčatovou omáčkou a sýrem

- svačina – jablko a banán

### **Pitný režim po dobu kempu**

- neperlivá voda z kohoutku, čaj



# Přihláška na víkendový volejbalový kemp 5. - 6. října 2019

Sraz je v sobotu v **9:00 hodin** u vchodu do tělocvičny ZŠ Javorník. Ukončení je v neděli v 16:00 hodin tamtéž.

**Cena: 200 Kč** (slevy za pozdní nástup nebo dřívější odchod neposkytujeme)

Platbu proveďte převodem do 7 dnů na účet č. 4200572984/6800 s variabilním symbolem 201901 a do poznámky napište "Volejbalový kemp - Příjmení" nebo doneste v hotovosti paní Karešové **nejpozději do 3. 10. 2019 spolu s vyplněnou přihláškou.**

V ceně je celodenní strava, pronájem tělocvičny včetně pomůcek, trenérská činnost, zajištění doprovodného programu, večerní videoprojekce a individuální rozbor chyb.

Přihlášený bere na vědomí, že účast je dobrovolná a že souhlasí s propozicemi, souhlasí také s možností publikování fotografických materiálů či videí ze soustředění za účelem propagace (tiskoviny, WEB a facebook). Vedoucí soustředění nezodpovídají za problémy či zranění vyplývající z neuposlechnutí pokynů a porušení všeobecných bezpečnostních pravidel.

Jméno a příjmení: \_\_\_\_\_

Jméno zákonného zástupce: \_\_\_\_\_

Telefon na zákonného zástupce: \_\_\_\_\_

Zdravotní stav (pravidelné léky, dávkování, alergie ... ), léky s sebou označte jménem a dávkováním!

---

---

---

Poznámka: (cokoli, co uznáte za vhodné, že by měli trenéři ještě vědět – problémy, omezení, ...)

---

---

---

---

Souhlasím s výše uvedenými podmínkami

\_\_\_\_\_  
Podpis zákonného zástupce