



Volejbalový kemp (27.-28. dubna 2024)

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

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

S nejstaršími dětmi se budeme intenzivně věnovat pohybu v poli a nácvičku zeleného minivolejbalu. Večerní program bude složen z rozboru videí a volejbalových pravidel – malé kino.

Program kempu:



sobota	neděle
8:00 - 8:15 příchod	7:00 budíček a rozcvička
8:30 - 10:00 - 1. tréninkový blok	7:30 - 8:00 - snídaně
10:00 - 10:30 - svačina	8:00 - 9:30 - 4. tréninkový blok
10:30 - 11:30 - 2. tréninkový blok	9:30 - 10:00 - svačina
11:30 - 13:00 - oběd a odpočinek	10:30 - 12:00 - 5. tréninkový blok
13:00 - 14:00 - volejbalové testy	12:00 - 13:30 - oběd
14:00 - 15:30 - svačina	14:00 - 16:30 - volejbalové zápasy
15:30 - 16:15 - 3. tréninkový blok	
16:30 - 17:30 - relaxace na bazénu	
18:15 - 19:30 - večeře a odpočinek	
20:00 - 21:00 - volejbalové kino	

Návštěvy rodičů jsou vhodné v neděli od 14:00 hodin, kdy budou probíhat volejbalové zápasy a bude se hodit každý fanda. 😊 Dětem mohou mít v průběhu soustředění všechny cennosti (mobily, peněženky, ...) uloženy v zamknutém kabinetu tělesné výchovy.

NA CO NEZAPOMENOUT:

Povinné:

- Kartička pojištěnce, která se bude odevzdávat při příchodu
- Potvrzená přihláška od rodičů
- Zaplacený účastnický poplatek 500 Kč/osobu

Důležité:

- Spacák + polštářek +karimatka/nafukovačka
- 1x sportovní obuv do haly
- přezůvky na odpočínutí 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

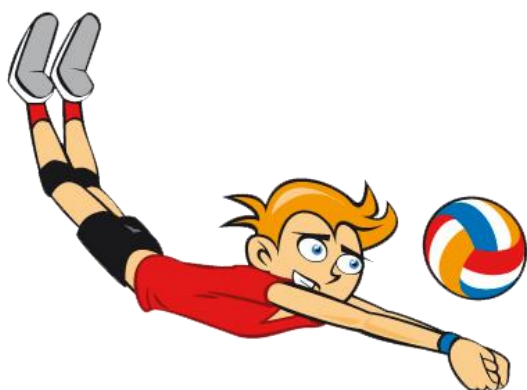
- pro ty vlasatější doporučujeme dost gumiček, sponek a čelenek do vlasů
- věci osobní hygieny (kartáček, zubní pasta, mýdlo, šampon, kapesníky, ručník)
- plavky
- láhev na pití
- příbor a hrníček !!!

Nepovinné:

- karty, deskové hry
- kniha

Nepotřebné:

- cenné věci
- oblečení do společnosti, rifle
- tableť, notebook....



UBYTOVÁNÍ:

Ubytování bude společné v gymnastickém sále nebo ve sportovní hale podle přání dětí. Spát se bude na vlastních nafukovačkách/karimatkách, které jsou komfortnější než žíněnky.

Sociální zařízení a sprchy jsou součástí zázemí sportovní haly. Děti si musí donést na spaní spacák (popř. i polštářek) a 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. „**buchtodar**“ - *malá pozornost v podobě buchet, nakládaných okurek, marmelády nebo něčeho sladkého pro děti*). 😊

Jídelníček:

Sobota	svačina – dojídaní svačin z domu + čaj
	oběd – Restaurace
	svačina – mrkev, jablka, pomeranče, banány, mandarinky
	večeře – švédský stůl (pečivo, salámy, šunka, sýr, džem + buchtodary + čaj)
Neděle	snídaně – švédský stůl (rohlíky, sýr, med, džem, šunka, tvrdý salám, mléko, kakao)
	svačina – mrkev, jablka, pomeranče, banány, mandarinky
	oběd – Restaurace



Pitný režim po dobu kempu

- neperlivá voda z kohoutku, voda s citronem, ovocný čaj

Volejbalový kemp organizuje VO SPORT Javorník. Pokud budete mít nějaké dotazy nebo přání, tak nás můžete kontaktovat přímo:

Tomáš Nemeškal: mob. 792 313 261, nemes@email.cz





Přihláška na víkendový volejbalový kemp 27.-28. dubna 2024

Sraz je v sobotu v **8:00 hodin** u vchodu do tělocvičny ZŠ Javorník. Ukončení je v neděli v 16:30 hodin tamtéž.

Cena: 500 Kč (slevy za pozdní nástup nebo dřívější odchod neposkytujeme)

Platbu proveďte převodem na účet č. 6146047319/0800 s variabilním symbolem 202305 a do poznámky napište "Volejbalový kemp - Příjmení" nebo doneste v hotovosti na volejbalový trénink **nejpozději do 22. 4. 2024 spolu s vyplněnou přihláškou.**

V ceně je celodenní strava, pronájem tělocvičny včetně pomůcek, pronájem bazénu, trenérská činnost, zajištění doprovodného programu, večerní videoprojekce.

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