POZVÁNKA NA PŘÍMĚSTSKÝ VOLEJBALOVÝ KEMP BENJAMÍNKŮ

KVS PRAHA

KDY: Pondělí 19. 12. – úterý 20. 12. 2022

KDE: Sportovní hala Lužiny, Bellušova 1877/68, Praha 5

URČENO PRO: Dívky a chlapce roč. 2010/11 z Prahy

KAPACITA:
60 dětí (30 dívek + 30 chlapců). Přihlásit je možné maximálně 5 dětí z jednoho klubu (v případě nenaplnění kapacity je možno přihlásit více dětí)

PŘIHLÁŠKY: nejpozději do 10.12.2022 na odkazu: https://bit.ly/3VgSTTR Preferujeme přihlášky od oddílových trenérů, abychom byli schopni korigovat počty přihlášených dětí z jednoho klubu.

TRENÉŘI:
S dětmi budou pracovat trenéři ČVS Lenka Fabikovičová, Tomáš Pomr, Luboš Bednář, Jana Mitáčová a svazová fyzioterapeutka Michaela Pachmanová. Kluboví trenéři jsou vítáni, mohou se aktivně účastnit tréninků a jejich kapacita není omezena. Kemp bude pojatý zejména jako vzdělávací workshop pro trenéry.

CO VÁS ČEKÁ:
- Metodické vedení zkušených trenérů ČVS
- Procvičování a zdokonalování volejbalových činností
- Smečařská ruka, smečařský výskok, základy nahrávky, základy příjmu, základy blokování, pádová technika, vybírání
- Trénink zaměřený na všeobecnou tělesnou zdatnost a kompenzační cvičení

HARMONOGRAM:

Pondělí 19. 12.	16:15 – 16:45	Prezence
Pondělí 19. 12.	17:00 – 20:00	Trénink
Úterý 20.12.	10:00 – 13:00	Trénink
Úterý 20.12.	13:30	Oběd
Úterý 20.12.	17:00 – 20:00	Trénink

S SEBOU:
Sportovní oblečení a obutí do haly, svačinku a pití. Dále 200 Kč na oběd, který se platí při prezenci. Oběd bude zajištěn v místě konání. Ostatní náklady hradí ČVS.