

Częstochowa - obóz siatkarski VolleyCamp

JAKIE ATRAKCJE NAS CZEKAJĄ ... Mistrz Świata i Mistrz Olimpijski Ryszard Bosek zaprasza! Chcesz trenować siatkówkę na najlepszym campie w Polsce? Czekamy na Ciebie w niekwestionowanej stolicy polskiej siatkówki. Rozwiń swoje umiejętności, bądź jak aktualni Mistrzowie Świata: Fabian Drzyzga, Krzysztof Ignaczak, Piotr Nowakowski, Michał Winiarski, Andrzej Wrona i Paweł Zatorski, którzy tu właśnie rozpoczynali swoją siatkarską karierę. Tu tworzy się żywa historia tej dyscypliny oparta na solidnych fundamentach AZS Częstochowa. Nie ma lepszego miejsca na rozpoczęcie przygody z siatkówką! Może to Ty zajmiesz miejsce legendarnych zawodników w przyszłości? Jest to wysoce prawdopodobne, ponieważ pod swoje trenerskie skrzydła wezmą Cię: Damian Dacewicz, Michał Bąkiewicz, Wojtek Pudo i Dariusz Parkitny. Trenuj z najlepszymi i rozwijaj swoją pasję! Częstochowa to kuźnia siatkarskich talentów - najlepszych polskich graczy, skorzystaj więc z okazji. W tym sezonie naszym Partnerem będzie Stowarzyszenie Kultury Fizycznej "Częstochowska Siatkówka", którego idea jest poszerzanie siatkarskich perspektyw dla dzieci i młodzieży.

Program

VolleyCamp.pl (10-18 lat)

Podczas zajęć 2 treningi po około 2 godz. dziennie w hali sportowej uczestnicy pod okiem profesjonalnych trenerów zapoznają się z podstawowymi zasadami gry w piłkę siatkową, a w szczególności: technika poruszania się i przyjmowanie prawidłowej postawy, przyjęcie i oddanie piłki sposobem górnym i dolnym w postawie wysokiej, niskiej i o zachwianej równowadze, zabicie piłki, płas, kiwka, blok, zagrywka stacjonarna i z wysoku. Równocześnie będziemy poznawać reguły gry i zasady sędziowania meczy. Nie zabraknie również zajęć ogólnosportowych rozwijających skoczność, gibkość i wytrzymałość. Zajęcia dostosowane będą do wieku i umiejętności każdego uczestnika. Wytnieniem od treningów będzie wyjście na odkryty basen, gra miejska, dyskoteka, ognisko oraz dużo zabaw i aktywności organizowanych przez naszych opiekunów.

Program fakultatywny

Park Trampolin Stacja Grawitacja

Unikalny Park Trampolin, uzupełniony o dodatkowe atrakcje takie jak: dwupoziomowy, całoroczny Park Linowy, boisko do koszykówki z trampolinami, boisko do siatkówki z trampolinami, tor przeszkód Ninja, ścianka wspinaczkowa dla dużych i małych, poduszka z wieżami do skoków, Sala gimnastyczna ze ścieżką gimnastyczną, oraz Antresolę z kącikiem Bistro. Park Trampolin składa się z 800 m² trampolin, na których możecie trenować ewolucje, swoje umiejętności, poprawić motorykę swojego ciała oraz nauczyć się wielu nowych elementów. **Cena ok. 35 PLN /godz.**

Laser House

Elektroniczny paintball czyli Laser Tag to forma rozrywki, w której uczestnicy wyposażeni w broń laserową i specjalne kamizelki rywalizują ze sobą indywidualnie lub zespołowo o miano lidera. Wszystko odbywa się w specjalnych do tego celu przystosowanych pomieszczeniach i co najważniejsze z bezpiecznych i wirtualnych pocisków. Sceneria rodem z gier komputerowych znalazła miejsce w rzeczywistości. Sieć labiryntów, piramidy opon, łańcuchy, ogromne stalowe beczki, metalowe konstrukcje wprowadzają graczy w industrialny klimat pełen przygód i niespodzianek. Nastrój podsyca specjalne oświetlenie, lampy UV, stroboskopy, koguty, fluorescencyjne graffiti. Do tego odpowiednio dobrana muzyka, efekty dźwiękowe i oczywiście masa dymu sprawiają, że odczuwa się dreszcz emocji. **Cena – ok. 40 PLN / 60 min.**

Park linowy

Trasa zielona: mostek łapki, mostek Birmański, kładka, most, kładka trapezy, belki H, kładka V, kredki, platformy, salamandry.

Trasa żółta: Ścianka wspinaczkowa, drabiny, belki V, równoważnie, tyrolka, most z kwiatków, most tybetański, platformy, deska surfingowa, kładka, most linowy **Cena ok. 40 PLN.**

Zakwaterowanie

10 noclegów. (turnus IV - 16.08-23.08 oraz V - 24.08-31.08 - 7 noclegów). Dom studencki położony w centrum miasteczka akademickiego w Częstochowie, tuż przy hali sportowej i kompleksie basenów. Uczestnicy zakwaterowani zostaną w pokojach typu studio 2+2 os z łazienkami (umywalka, natrysk, WC). (Łączenie turnusów – dopłata 200 PLN)

Świadczenia

Zakwaterowanie: 10 noclegów w Domu Studenckim położonym w centrum miasteczka Akademickiego w Częstochowie. (turnus IV - 16.08-23.08 oraz V - 24.08-31.08 - 7 noclegów).

Wyżywienie: całodzienne (3 posiłki + podwieczorek) w jadalni obok Hali Sportowej. Śniadania i kolacje w formie bufetu, obiad serwowany do stolika. Pierwszy posiłek: kolacja w dniu przyjazdu, ostatni posiłek: śniadanie w dniu wyjazdu oraz prowiant na drogę powrotną - dla osób korzystających z transportu autokarowego. Możliwość wykupienia diety wegetariańskiej – dopłata 200 PLN. Woda mineralna w trakcie treningów.

Transport: autokar turystyczny z klimatyzacją.

Ubezpieczenie: Signal Iduna Polska TU S.A.: NNW 15.000 PLN.

Obowiązkowe składki na Turystyczny Fundusz Gwarancyjny i Turystyczny Fundusz Pomocowy - 4 zł.

Opieka kadry pedagogicznej i trenerskiej. Realizacja programu.

Uwagi praktyczne

Program będzie zrealizowany w całości, a kolejność zajęć ustali kadra obozu w zależności od pogody i predyspozycji psychofizycznych uczestników.

Należy ze sobą zabrać legitymację szkolną, kilka kompletów strojów treningowych (koszulki, spodenki, skarpety, buty sportowe z podeszwą żelową – halówki, dresy), strój kąpielowy, mały plecak na wycieczki, nieprzemakalną kurtkę, polar. Kadre sportową stanowią trenerzy i instruktorzy piłki siatkowej. Prosimy pamiętać o zabraniu wypełnionej karty kwalifikacyjnej z wpisanym numerem PESEL oraz o podpisaniu багаży podróжных dzieci.

Adres obiektu: Dom Studenta nr 2 "Bliźniak", 42-200 Częstochowa, ul. Akademicka 5, tel.: 34 3250472

Planowany przyjazd do ośrodka ok. godz. 16.00. Planowany wyjazd z ośrodka ok. godz. 12.00.

Dojazd własny: przyjazd nie wcześniej niż o godz. 16.00, wyjazd nie później niż o godz. 12.00.

Informacja o cenie

Cena nie obejmuje:

- dopłaty za transport z miast wyszczególnionych w planie podróży,
- dopłaty do diety wegetariańskiej 200 PLN,
- dopłaty za łączenie turnusów 200 PLN,
- opłaty za program fakultatywny,