

VOLLEYBALL SKILLS CAMP U16 13.–18. 7. 2025**ZAHÁJENÍ A UKONČENÍ:**

Kemp zahajujeme v neděli odpoledne po 16. hodině v Dobrušce v areálu sokolovny, konec bude tamtéž v pátek po 13. hodině. Kemp je určen pro děti narozené 2010-2013, které již mají zvládnuté základní HČJ, tzn. nejsou to již začátečníci (mají za sebou 2-3 roky tréninků). Kemp je organizován Volejbalovým centrem nad Metují a zastřešuje ho Lenka Fabikovičová, trenérka metodického úseku ČVS. Pro další informace případně zavolejte na **603 863 891**.

INFORMACE | průběžně zveřejňujeme (vč. přihlášených) na WEBu www.volejbal-nm.cz.

PŘIHLÁŠKY DO 30. 5. 2025 / elektronicky zde: <https://forms.gle/C6ozQmUp6cp9SaH9>.

UBYTOVÁNÍ A STRAVOVÁNÍ:

Je zajištěno v chatkách na postelích po 4 osobách. Stravování proběhne formou „plné penze“ s celodenním pitným režimem. Zahajujeme v neděli večer a končíme v pátek obědem. Případné buchtodary neodmítáme, ale nahlaste nám je ☺.

**POVINNÉ VYBAVENÍ:**

Osobní věci dle úvahy (hygienické potřeby, polštářek,), šortky, sluneční brýle, kšiltovku, repelent, opalovací krém, baterku, kolíčky a provázek, mikinu, pláštěnku, sportovní obuv do haly a jinou na ven, pantofle na ven (sandále), karimatku, tréninková trika (alespoň 5 ks), teplejší věci, ručníky (2ks), plavky, chrániče, láhev na pití (0,75l), švihadlo, roller a potvrzení od lékaře. Za cenné věci (šperky, mobily, ...) si zodpovídá každý sám, **doporučujeme je nebrat**.

TRÉNINKY – SCHÉMA DENNÍCH ČINNOSTÍ:

Tréninky budou probíhat převážně na venkovních kurtech. Náplň tréninkových jednotek bude tvořena i podle herních postů, důraz bude kladen na technicko-herní volejbalovou přípravu i zdokonalování činností jednotlivce, na pohybové řetězce, cvičení s vlastní vahou těla a kompenzace, obratnostní přípravu, hry, video rozборы, diskuze ...

CENA – uhradte do 10 dnů od registrace, NEJPOZDĚJI DO 15. 6. 2025:

Cena:	5900 Kč	Účet č.:	2500413337 / 2010
V.symbol:	20250713	S.symbol:	rrrrmmdd (tvar data narození dítěte)
Poznámka:	SKILLS U16 + Příjmení Jméno dítěte		

Vrácení peněz po 16.6. (i z důvodu nemoci) už nebude možné. Součástí ceny je strava i pitný režim, trenérská činnost, pronájem tréninkových prostor, metodická videa a večerní program.



SKILLS U16 / 2025

VEDOUCÍ A LEKTOŘI SOUSTŘEDĚNÍ:

Lenka Fabikovičová, Jan Sonnek, Roman Ptáček a tým trenérů | WWW.VOLEJBAL-NM.CZ