



Kondiční soustředění podzim 2021

Místo konání: Penzion Solanec 🇨🇪🇸🇰 (Hutisko-Solanec)

Termín soustředění: 13.10.2021 – 17.10.2021

Čas příjezdu: Středa 13.10.2021 cca 14:30 – 15:00 hod.

Čas odjezdu: Neděle 17.10.2021 po obědě (cca 13 hod.)

Pro děti ročníku: 2011 a starší

Cena soustředění: 2.000,- Kč (pouze pro členy klubu)

Přihlášky: do 8.10.2021 na mail: v.vala@deza.cz

Platba: na účet klubu **839646851/0100** do **12.10.2021**



Cíle soustředění: Připravit hráče na zimní sezónu po kondiční stránce, komplexní rozvoj pohybových schopností hráčů (koordinace, rychlost, síla, vytrvalost), rozvíjet všestrannost doplňkovými sporty, osvojení znalostí strečinku a správného způsobu rozcvičování. Mladší děti naučit základním sportovními návykům (rozcvička, dýchání, technika běhu a cvičení atd.), naučit děti práci v kolektivu, rozvoj pohybových schopností (koordinace, rychlost, vytrvalost).

Denní harmonogram soustředění:

7:00 Budíček

7:30 – 8:10 Ranní trénink (Výběh, rozcvička)

8:15 Snídaně

10:00 – 12:30 Dopolední trénink

13:00 Oběd

15:00 – 17:30 Odpolední trénink

17:45 Večeře

18:30 – 19:30 Večerní trénink (Výběh, strečink, kompenzační cvičení)

20:00 Druhá večeře 20:00 – 21:00 Přednáška (videoprojekce) 22:00 Večerka

Program soustředění: Plavání, Kondiční trénink, Výběhy, Posilování, Kompenzační cvičení, Úpolová cvičení, Sportovní hry, Atletika.

V ceně soustředění: Trenérské vedení, Ubytování, Plná penze, Vstupy na sportoviště.



NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA





Základní informace k soustředění:

Organizace:

- Příjezd na soustředění je v rozmezí od 14:30 – 15:00 hod. v den začátku soustředění. Pokud bude nutná mírná úprava, je důležité dát to vědět vedení kurzu a domluvit se na změně příjezdu. Vlastní doprava na místo konání.
- Vzhledem k tomu, že soustředění zasahuje do 2 pracovních dnů, vystavíme pro Vaše děti omluvenky do školy.
- Po celou dobu soustředění budou všechny děti pod naším pečlivým dozorem, prosíme Vás ale také, abyste dětem zdůraznili, aby se na soustředění chovaly co nejzodpovědněji a nebezpečným chováním nezvyšovaly riziko jakéhokoliv zranění.
- Odjezd ze soustředění je naplánován na odpolední hodiny, o konkrétním čase Vás budeme s dostatečným předstihem informovat.

Nutné vybavení:

Plavecké brýle, plavky, 2 x ručník, rukavice!, čepice!, halová obuv, obuv na venkovní aktivity!!!, karimatka nebo podložka na cvičení (příp. ručník), hygienické potřeby, dostatek náhradního oblečení, případné léky (seznámit vedoucí soustředění s nutností léky brát), dostatek teplého oblečení, oblečení, které je možné zašpinit, pláštěnka.

Vhodné vybavení:

Nepromokavé oblečení, více párů bot! (běžecké, do haly a na zašpinění atd.). Drobné kapesné.

Harmonogram aktivit na soustředění bude prezentován při příjezdu, podle počasí je však možné, že se bude měnit.

Sebou:

- kartu zdravotního pojištění
- popsané léky s návodem k užívání – info o zdravotních komplikacích a alergiích – ODEVZDAT TRENÉRŮM
- prohlášení o bezinfekčnosti – bude zasláno na email po přihlášení

Přejeme Vám pěkný den a těšíme se na Vás a Vaše děti na kondičním soustředění.



NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA

