



OBÓZ PIŁKARSKI KP BÓR OBORNIKI ŚLĄSKIE STRONIE ŚLĄSKIE 31.07.2021 – 06.08.2021

1. ROZPOCZĘCIE OBOZU **31 LIPCA 2021** GODZ. **9.00** WYJAZD Z OBORNIK ŚLĄSKICH
2. ROZWIĄZANIE OBOZU **6 SIERPNI 2021** - PRZYJAZD DO OBORNIK ŚLĄSKICH GODZ. **16.00/17.00**
3. MIEJSCE OBOZU: **STRONIE ŚLĄSKIE**
4. ZAKWATEROWANIE I WYŻYWIENIE: **OŚRODEK GÓRSKI PORANEK UL. KOŚCIUSZKI 72, STRONIE ŚLĄSKIE.**
POBYT W POKOJACH 3 I 4 OSOBOWYCH Z ŁAZIENKĄ.
5. TRENINGI: BOISKO W STRONIU ŚLĄSKIM.
6. WYŻYWIENIE: 3 RAZY DZIENNE - ŚNIADANIE, OBIAD, KOLACJA, NAPOJE I WODA NA TRENINGI
7. UBIÓR: KAŻDY ZAWODNIK OTRZYMA 2 KOSZULKI TRENINGOWE, PONADTO POWINIEN POSIADAĆ WŁASNE DWA KOMPLETY TRENINGOWE (KOSZULKA, SPODENKI, GETRY), OBUWIE DO GRY NA BOISKU TRAWIASTYM I Z NAWIERZCHNIĄ SZTUCZNĄ, DRESY, CZAPKĘ Z DASZKIEM, MIĘKKIE OBUWIE DO CHODZENIA, KĄPIELÓWKI, ODZIEŻ OSOBISTĄ.
8. KOSZT OBOZU: **1.500,00 ZŁ** – CELEM POTWIERDZENIA REZERWACJI WYMAGANA KWOTA PRZEDPŁATY **MIN. 400 ZŁ** PŁATNA **DO 15 KWIETNIA 2021**. POZOSTAŁA KWOTA PŁATNA **DO 31 MAJA 2021**.
9. W CENIE OBOZU: TRANSPORT W OBIE STRONY, ZAKWATEROWANIE, PEŁNE WYŻYWIENIE, 2 KOSZULKI OKOLICZNOŚCIOWE, REZERWACJA BOISK, NAPOJE I WODA NA TRENINGI, OPIEKA KADRY OPIEKUŃCZO / TRENERSKIEJ, WYCIECZKI (ZWIEDZANIE JASKINI NIEDŹWIEDZIEJ, WYJAZDY NA ZALEW W STAREJ MORAWIE), REALIZACJA PROGRAMU OBOZU, TESTY FITLIGHT, INDYWIDUALNE I ZESPOŁOWE NAGRODY ZA UDZIAŁ W OBOZOWYCH LIGACH SPORTOWYCH, WARSZTATY DIETETYCZNE, UBEZPIECZENIE NNW, CERTYFIKAT UKOŃCZENIA OBOZU.
10. ORGANIZATOREM OBOZU PIŁKARSKIEGO NA ZLECENIE KLUBU PIŁKARSKIEGO BÓR OBORNIKI ŚLĄSKIE JEST **FIRMA PERFECT FOOTBALL Z SIEDZIBĄ WAŁY 2, 56-120 BRZEG DOLNY.**
11. PRZYGOTOWANIE I REALIZACJA PROGRAMU OBOZU: PERFECT FOOTBALL.
12. KADRA OPIEKUŃCZO - TRENERSKA:
IRENEUSZ PISCHING – TRENER UEFA A / KIEROWNIK OBOZU TEL. KONTAKTOWY 501686044,
PIOTR BOLKOWSKI – TRENER UEFA A / WSPARCIE METODYCZNE TRENERÓW
RAFAŁ SZYSZKO – TRENER
PIOTR BARAŃSKI – TRENER
ADRIAN MOSKAL – TRENER
13. ZAŁOŻENIA OBOZU:
PODNOSZENIE PIŁKARSKIEJ JAKOŚCI UCZESTNIKÓW OBOZU. UZUPEŁNIENIE PROGRAMU SZKOLENIOWEGO REALIZOWANEGO W RAMACH CYKLICZNYCH JEDNOSTEK TRENINGOWYCH W KLUBIE. PLANOWANIE MAKROCYKLU TRENINGOWEGO SIERPIEŃ/WRZESIEŃ. KONTROLA POZIOMU SPORTOWEGO PIŁKARZY KP BÓR OBORNIKI ŚLĄSKIE.
14. CEL OBOZU:
NAUKA INDYWIDUALNYCH I ZESPOŁOWYCH DZIAŁAŃ W FAZIE ATAKU ORAZ FAZIE PRZEJŚCIOWEJ - TRANSFER UJEMNY. INTEGRACJA ŚRODOWISKA PIŁKARSKIEGO NA POZIOMIE MŁODZIEŻOWYCH GRUP PIŁKARSKICH KP BÓR. SPRAWDZENIE WYBRANYCH INDYWIDUALNYCH UMIEJĘTNOŚCI PIŁKARSKICH W TESTACH PIŁKARSKICH (FIT LIGHT). KONTROLA ZESPOŁOWYCH EFEKTÓW TRENINGU W GRACH KONTROLNYCHLNYCH.
15. OGÓLNY PLAN OBOZU:
PIERWSZY DZIEŃ: PRZYJAZD I ZAKWATEROWANIE W POKOJACH,
OBIAD, SPOTKANIE ORGANIZACYJNE, POPOŁUDNIOWA SESJA TRENINGOWA, ZAJĘCIA PORZĄDKOWO – ORGANIZACYJNE, KOLACJA, SPACER ZAPOZNAWCZY PO TERENIE OSRODKA I OKOLICY. KOLEJNE DNI ZGODNIE Z DZIENNYM PLANEM OBOZU.

OSTATNI DZIEŃ: ROZRUCH PIŁKARSKI, ŚNIADANIE, PAKOWANIE I SPRZĄTANIE, WYJAZD DO DOMU.

CODZIENNIE NA OBOZIE: TRENING ZASADNICZY 2 SESJE DZIENNE. GRY I ZABAWY PIŁKARSKIE (UZUPEŁNIENIE TRENINGU) 1 RAZ DZIENNE. KORZYSTANIE Z KOMPLEKSU BASENOWEGO W ZALEŻNOŚCI OD POGODY I DZIENNEGO PLANU ZAJĘĆ. WYCIEZKI W ZALEŻNOŚCI OD POGODY I DZIENNEGO PLANU ZAJĘĆ. MECZE SPARINGOWE Z PODZIAŁEM NA GRUPY WIEKOWE. OBOZOWE LIGI SPORTOWE (TENIS STOŁOWY, FIFA 2020, POKOLENIOWA LIGA PIŁKARSKA, OBOZOWE REKORDY GUINNESSA).

16. OGÓLNY PLAN DNIA:

8.10 – ROZRUCH

9.00 – ŚNIADANIE

10.30 – TRENING

12.15 – ZAJĘCIA PORZĄDKOWO – ORGANIZACYJNE

12.30 – OMÓWIENIE TRENINGU, OMÓWIENIE PLANU DNIA

13.30 – OBIAD

14.00 – ODPOCZYNEK

15.00 – POBYT NA KĄPIELISKU (GRY, ZABAWY, PŁYWANIE)

16.30 – PRZYGOTOWANIE DO TRENINGU

17.00 – TRENING

18.30 – ZAKOŃCZENIE TRENINGU, PRZYGOTOWANIE DO KOLACJI

19.00 – KOLACJA

19.30 – CHWILA DLA SIEBIE

20.30 – OBOZOWE LIGI SPORTOWE

21.30 – PRZYGOTOWANIE DO CISZY NOCNEJ

22.00 – CISZA NOCNA.

WPŁATY NALEŻY DOKONAĆ ZGODNIE Z PODANYM W PUNKCIE 8 HARMONOGRAMEM.

DANE DO PRZELEWU:

KP BÓR OBORNIKI ŚLĄSKIE

UL. WOLNOŚCI 15

55-120 OBORNIKI ŚLĄSKIE

Nr konta **59 9583 0009 0000 1270 2000 0001** (Bank Spółdzielczy w Obornikach Śląskich)

Z DOPISKIEM

WPŁATA NA OBÓZ PIŁKARSKI

LATO 2021 ZA

(należy podać imię i nazwisko uczestnika)