

MOS WOLA Warszawa

<http://moswola.pl/mos/aktualnosci/15301,Rowno-za-tydzien-siatkarskie-zgrupowanie-sekcji-zenskiej-MOS-WOLA-czas-rozpoznac.html>
17.04.2024, 05:54

Strona znajduje się w archiwum.

Równo za tydzień ...siatkarskie zgrupowanie sekcji żeńskiej MOS WOLA czas rozpocząć...ale przed...

...trochę praktycznych informacji dla wszystkich uczestniczek obozu siatkarskiego I i II turnusu, ich rodziców oraz opiekunów i trenerów. Poniżej przedstawiamy, godziny wyjazdu i orientacyjne godziny powrotu z poszczególnych turnusów, skład kadry trenerskiej, ramowy plan dnia na zgrupowaniu, spis podstawowych rzeczy jaki należy zabrać ze sobą. Miłej lektury!

I turnus: grupa minisiatkówki "2", grupa minisiatkówki "3", kadetka, juniorka

Wyjazd: **10.02. 2020**

godz. 10:00 z ul. Rogalińskiej 2, busem - Kadetka

godz. 10.00 Aleje Jerozolimskie 148 - Decathlon : Juniorka, mini "2", mini "3"

Powrót 16.02. ok. godz. 15:00

Kadetki 14.02. jadą bezpośrednio na turniej finałowy do Legionowa.



Projekt współfinansuje m.st. Warszawa



II turnus: grupa minisiatkówka "4", młodziczka młodsza (06'), młodziczka (05')

Wyjazd 16.02. godz. 10:00 z ul. Rogalińskiej 2

Powrót 22.02. ok. godz. 15:00

Młodziczki (14 zawodniczek) 15.02. wyjeżdżają na turniej do Konstantynowa. Po turnieju jadą bezpośrednio do Przysuchy.

Kadra trenerska:

I turnus:

Kierownik: Stanisław Lizińczyk

Juniorka: Paulina Filipowicz

Kadetka: Janusz Patriak

Minisiatkówka "3": Katarzyna Kowalska

Minisiatkówka "2": Małgorzata Dzido

II turnus:

Kierownik: Małgorzata Dzido

Młodziczka I: Jakub Miecznikowski

Młodziczka II: Radosław Krukowski

Minisiatkówka "4": Aleksandra Kibitlewska

Adres ozgrupowania:

Zespół Szkół Nr 2 im. Ludwika Skowry w Przysusze

ul. Warszawska 28, 26 – 400 Przysucha

tel. 48 675 24 63

<http://zsz.przysucha.pl/>

Zakwaterowanie:

Internat szkolny z łazienkami i węzłem sanitarnym na korytarzu.

<http://zsz.przysucha.pl/internat.html>

Wyżywienie:

3 posiłki dziennie, w tym śniadanie i kolacja w formie bufetu.

Obiekty sportowe na wyłączność uczestników: hala sportowa

pełnowymiarowa, sala fitness, siłownia.

W programie obozu:

- treningi siatkarskie (2-3 razy dziennie) w ośrodku + zajęcia prewencyjne,
- gry i zabawy z nagrodami dla najmłodszych,
- basen
- kręgielnia
- ścianka wspinaczkowa – zajęcia z instruktorem
- animacje

- zakwaterowanie w pokojach 3/4 osobowych z węzłem sanitarnym na korytarzu,
- pełne wyżywienie,
- transport autokarem,
- fachowa kadra trenerska,

Ramowy plan dnia:

- 8.00 - pobudka
- 8.30 - śniadanie
- 10.00/12.00 - zajęcia sportowe I tura
- 12.00/14.00 - zajęcia sportowe II tura
- 14.00 - obiad
- 15.00/16.30 - zajęcia sportowe I tura
- 16.30/18.00 - zajęcia sportowe II tura
- 18.30 - kolacja
- 20.00/21.30 - zajęcia sportowe/ odnowa (basen)/zajęcia kulturalne
- 22.30 - cisza nocna

Spis podstawowych rzeczy na obóz:



Jedzenie na drogę:

kanapki z lubianą wędliną lub serem + napój niegazowany + owoce (czas podróży ok. 2 godzin)



Dobre humory i motywacje na treningi



Torbę podróżną, a w niej ubranie na zmianę:

Miłego przygotowywania się do zgrupowania !

- o Dres (spodnie + bluza), ciepła bluza;
- o Ciepła kurtka, czapka, rękawiczki, szalik, zimowe buty;
- o buty do trenowania na hali;
- o strój sportowy na halę (spodenki, koszulki, skarpety, nakolanniki);
- o kapcie, kłapki pod prysznic;
- o kostium kąpielowy, czepek, okulary do pływania;
- o 2 ręczniki, przybory toaletowe;
- o Foliowa torba na brudne ubrania;

[Popzedni Strona](#)
[Nastepny Strona](#)