

**Obóz szkoleniowy dla dziewcząt i chłopców w wieku 13–16 lat
trenujących piłkę ręczną (rok ur.: 2001, 2000, 1999, 1998)**

Organizator: Małopolski Związek Piłki Ręcznej

Miejsce: Dąbrowa Tarnowska

Termin: 06–16 lipca 2014 r.

Trenujesz piłkę ręczną!

Chcesz grać lepiej!

Myślisz poważnie o przyszłej karierze sportowej!

Jeżeli tak jest to musisz poświęcić więcej czasu na trening indywidualny oraz nauczyć się intensywnie, a zarazem racjonalnie pracować nad swoją kondycją i rozwojem sportowym.

W trakcie obozu możesz doskonalić swoje umiejętności i nauczyć się więcej pod okiem doświadczonych trenerów, pracowników Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie. Spotkasz się także ze znanymi zawodnikami.

Dowiesz się m.in.:

- jakie popełniasz błędy i co robić by je poprawić,
- jak współpracować z partnerami na boisku w obronie i w ataku,
- jak prawidłowo i odpowiednio do twojego wieku trenować indywidualnie,
- jak analizować mecz i przeciwnika, by móc działać skuteczniej w ataku i w obronie,
- jak odpoczywać i spędzać czas wolny, by móc efektywniej trenować,
- jak się odżywiać i nawadniać organizm, by być gotowym do maksymalnego wysiłku fizycznego.

Zapraszamy chętnych z całej Polski!

Zapewniamy profesjonalną opiekę i najlepszą kadrę szkoleniową!

Pamiętaj przyjeżdżasz przede wszystkim pracować, ale także odpocząć po roku szkolnym w gronie osób kochających szczypiorniaka!

Informacje organizacyjne:

1. **Oplata za obóz** wynosi – **1590 zł** (tysiąc pięćset dziewięćdziesiąt złotych).

***Uwaga!** Obóz odbędzie się jeżeli zadeklaruje w nim udział minimum 30 osób (wplata zaliczki do dnia 10.05.2014 r.). W innym przypadku MZPR zastrzega sobie prawo do odwołania Obozu, a wpłacone pieniądze zostaną zwrócone.*

Liczba miejsc Ograniczona!

O zakwalifikowaniu na obóz decyduje kolejność zgłoszeń!

2. Cena obejmuje:

- Całodobową opiekę pedagogiczną
- Noclegi w Hotelu Cristal Park (<http://www.cristalpark.pl/dabrowa/>), przy większej liczbie uczestników także w internacie szkolnym w sąsiedztwie.
- Całodniowe wyżywienie.
- Codzienne zajęcia szkoleniowe (dwa treningi dziennie).
- Zajęcia teoretyczne (filmy szkoleniowe, indywidualna analiza techniki, spotkania z zawodnikami i naukowcami – fizjologiem, dietetykiem itp.).
- Udział w zajęciach rekreacyjnych w krytej i odkrytej pływalni, odnowa biologiczna.
- Inne zajęcia rekreacyjne.
- Dla zainteresowanych transport autokarem na trasie Kraków – Dąbrowa Tarnowska – Kraków.
- Ubezpieczenie.

W ośrodku gdzie będą zakwaterowani uczestnicy znajduje się hala sportowa, siłownia, kryta i odkryta pływalnia (<http://iPLYWAMY.pl/basen/basen-dabrowa-tarnowska/>).

3. **Uczestnik obozu zobowiązany jest posiadać:** strój treningowy – co najmniej 2 szt., dres sportowy, obuwie na halę sportową i do zajęć w terenie, strój kąpielowy, czepki itp., a także aktualną kartę zdrowia sportowca (jeżeli bierze udział w rozgrywkach ligowych) lub zaświadczenie od lekarza o braku przeciwwskazań do udziału w obozie sportowym.

4. Zgłoszenia:

Rodzice/Opiekunowie zainteresowani udziałem dziecka w obozie, winni wypełnić załączony druk zgłoszeniowy oraz zapoznać się z załączonymi do niego warunkami uczestnictwa w obozie.

5. Warunki rezerwacji:

- 1) wyłącznie emailowa rezerwacja (zostanie potwierdzona),
- 2) wpłata zaliczki **700 zł do 6 dni** od daty rezerwacji z adnotacją w tytule płatności zawierającą nazwisko i imię,
- 3) przysyłanie **podpisanej karty zgłoszenia do 6 dni** od daty rezerwacji (mailem w formie skanu lub faxem lub pocztą).

Adres mailowy MZPR: biuro@mzpr.pl

Wpłaty należy dokonać na **konto:** Małopolski Związek Piłki Ręcznej
ul. Ptaszyckiego 4, 31-979 Kraków
Krakowski Bank Spółdzielczy:

32 8591 0007 0020 0017 5997 0001

*Prosimy o wpisanie w tytule przelewu nazwiska
i imienia uczestnika oraz dopisku:*

„Obóz – Dąbrowa Tarnowska”

Osobą odpowiedzialną z ramienia MZPR za organizację obozu jest:

Ryszard Tabor – tel. 604 567 264 ; e-mail ryszard.tabor@awf.krakow.pl