

# BESKIDY

## — WĘGIERSKA GÓRKA

obóz piłki nożnej



wiek uczestników 13–18 lat



czas trwania: 12 dni



w górach



atrakcje: piłka nożna, taktyka, prowadzenie i odbiór piłki



Zapraszamy do **Węgierskiej Górk**, w której mamy największa hala sportową w województwie śląskim. Właśnie dlatego wybraliśmy tę lokalizację na obóz sportowy. Wszystkie treningi przeprowadzą nasi najlepsi trenerzy i instruktorzy z danej dyscypliny sportowej.

### PROGRAM

**1 DZIEŃ** Wyjazd wg rozkładu jazdy. Przyjazd do ośrodka w godzinach wieczornych, ok. 18–19:00, zakwaterowanie, ciepła kolacja, nocleg.

**2–11 DZIEŃ** Realizacja programu:

- piłka nożna:** opanujemy podstawy i nauczymy najważniejszych technik. Obóz ma charakter rekreacyjno-sportowy i przeznaczony jest dla młodzieży, która pasjonuje się piłką nożną. Zajęcia, co najmniej 20 h podczas całego obozu, prowadzone będą przez doświadczonych instruktorów i trenerów. Program uzupełnią zajęcia przygotowane dla wszystkich obozów sportowych. Uczestnicy I i II turnusu będą mieli okazję podziwiać umiejętności najlepszych piłkarzy oglądając rozgrywki Mistrzostw Świata w Piłce Nożnej rozgrywanymi w Rosji w 2018 roku. Stworzymy niesamowitą atmosferę kibicując przede wszystkim naszej biało-czerwonej reprezentacji
- taktyka:** na boisku piłkarskim każdy zawodnik ma do zrealizowania określone zadanie zlecone przez trenera. Elementem taktyki jest formacja. Nauczymy Cię jak należy czytać formację oraz w takich formacjach próbujemy przeprowadzić nasze treningi. Przećwiczymy również poprawne wykonywanie rzutu wolnego, różnego oraz powiemy, o czym należy pamiętać wykonując rzut karny
- zasady gry:** odpowiemy sobie na różne pytania, np. co to jest spalony? Oglądając mecz piłkarski masz wątpliwości, czy sędzia prawidłowo ukarał Twojego ulubionego
- doskonalenie umiejętności technicznych:** podczas obozu skupimy się na: prowadzeniu piłki (w truchcie, pełnym biegu, przy przeciwniku, lepszą i gorszą nogą), przyjęciach (ze zmianą kierunku biegu, pod presją, sytuacyjne), podaniach (na jeden kontakt, krótkich, długich, prostopadłych), dośrodkowaniach, zwodach, uderzeniach (z ziemi, z powietrza, akrobacyjnych, sytuacyjnych), grze słabszą nogą, głową, odbiorze piłki, wślizgach, zagraniach sytuacyjnych, grze ciałem. Poza tym nauczymy się wykonywać rzuty wolne a'la Cristiano Ronaldo czy Robert Lewandowski. Nie zabraknie nauki wykonywania rzutów różnymi i dalekimi wyrzutów piłki z autu
- druzyna:** nauczymy się działać w zespole, by wspólnie osiągać najlepsze miejsca
- przygotowanie fizyczne:** poznamy zasady poprawnej rozgrzewki, treningu szybkościowego, stretchingu oraz podstawy odnowy biologicznej. Dzisiejsza piłka nożna wymaga również przygotowania siłowego. Poznamy podstawowe ćwiczenia rozwijające muskulaturę i siłę, a także wzmacniające stawy
- prelekcje:** sport to nie tylko męczące treningi, ale również analizowanie systemów gry różnych drużyn na podstawie filmowych relacji z meczów. Zajęcia teoretyczne i projekcje filmowe o tematyce piłkarskiej
- marsze na orientację:** marsze po lasie, gdzie nauczymy Cię poprawnie korzystać z mapy i kompasu, wyznaczać kierunek północy bez kompasu. Następnie gra terenowa z licznymi zadaniami i zagadkami
- dzień otwarty:** weźmiecie udział w zajęciach innych obozów sportowych
- moc atrakcji:** wycieczka na Górę Żar. To ponad 760 m n.p.m., gdzie dostaniemy się kolejką linowo-terenową w zaledwie 8 minut. Na miejscu: park linowy Trollandia, zjeżdżalnia pontonowa i tor saneczkowy
- górska wyprawa:** spacer szlakiem górskim, odwiedzimy schronisko PTTK na Hali Boraczej
- inne:** dyskoteki z motywem przewodnim, ognisko z kiełbaskami, team building, zabawy i konkursy, turnieje gier drużynowych z uczestnikami innych obozów.

**12 DZIEŃ** Śniadanie, pobranie suchego prowiantu na drogę, wykwaterowanie, powrót do poszczególnych miast wg rozkładu jazdy.

### ZAKWATEROWANIE I WYŻYWIENIE

**Ośrodek Wczasowy Azalia** w Węgierskiej Górcie ([www.azalia.beskidy.info.pl](http://www.azalia.beskidy.info.pl)) **Pokoje** 3, 4, 5-osobowe z łazienkami, o hotelowym standardzie. Do dyspozycji uczestników duży, ogrodzony zielony teren, boiska do siatkówki, boisko do piłki nożnej, basen zewnętrzny, siłownię na świeżym powietrzu, sala fitness, sale warsztatowe, bilard, ping-pong i wiele innych atrakcji. Reszta obiektów sportowych jest oddalona od ośrodka o około 1 km.

**Wyżywienie:** 4 domowe posiłki dziennie (śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja). Pierwszy posiłek- kolacja, ostatni- śniadanie, suchy prowiant na drogę powrotną.

### ŚWIADCZENIA ZAWARTE W CENIE

- 11 noclegów w pokojach z łazienkami
- wyżywienie 4 razy dziennie (śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja i suchy prowiant na drogę powrotną)
- bardzo aktywny program
- opieka kadry pedagogicznej, instruktorskiej i medycznej
- pamiątkowa koszulka, śpiewnik
- ubezpieczenie NNW (10 000 PLN)

### DODATKOWE OPŁATY

- opłata za dojazd w zależności od miasta wsiadania
- dodatkowe atrakcje

### FAKULTATYWNIE

- płatne w biurze lub na miejscu
- plytka ze zdjęciami z obozu – 29,90 PLN
- przygodowy pakiet obozowy – 100 PLN
- Energylandia – 120 PLN

### WAŻNE INFORMACJE

- uczestnik zobowiązany jest do posiadania ważnej legitymacji szkolnej oraz karty kwalifikacyjnej
- proponowane kieszonkowe ok. 120 PLN
- warto zabrać: wygodny ubiór (stroje niekrępujące ruchów) do ćwiczeń fizycznych (kilka na zmianę), dres sportowy, nieprzemakalną kurtkę sportową, obuwie sportowe, mały plecak oraz wygodne buty do wycieczek pieszych, bluzy i spodnie do zajęć terenowych, ciepły sweter lub polar, ręcznik, strój kąpielowy (czepek, kąpielówki, okulary pływackie) krem z filtrem UV, środek przeciwko owadom, letnie nakrycie głowy, latarkę z zapasem baterii

### TRANSPORT

Dojazd własny: OW Azalia, ul. Parkowa 3, 34-350 Węgierska Górka. Prosimy o przybycie ok. godz. 16:00 pierwszego dnia obozu i odbiór ok. 10:00 w dniu wyjazdu.

Dojazd autokarem pod opieką kadry. Prosimy o przybycie na miejsce zbiórki ok. 15 min. przed odjazdem. Więcej miast i informacji na [www.atas.pl](http://www.atas.pl)

Miejscowość	Miejsce zbiórki	Wyjazd	Powrót	Dopłata
WYJAZD Z PONIŻSZYCH MIAST JEST POTWIERDZONY				
Gdańsk	Parking przy Auchan, ul. Szczęśliwa 3	06:00	20:45	198 PLN
Katowice	Wyjazd: parking przy McDonald's, al.Górnośląska 40A, kierunek Kraków Powrót: parking przy McDonald's, ul. Ofiar Katyń 5, kierunek Opole	14:10	12:10	118 PLN
Kraków	Parking przy Carrefour, ul. Zakopiańska 62	12:40	13:45	128 PLN
Łódź	Stacja Paliw OKTAN ul. Rokicińska 156	10:25	16:25	168 PLN
Poznań	Tzw. Dworzec Letni, ul. Dworcowa 1	07:40	19:10	188 PLN
Toruń	Stacja Paliw ORLEN, ul. Słupska 1	08:00	18:45	178 PLN
Warszawa	Pałac Kultury i Nauki, parking przy Pałacu Młodzieży, od ul. Świętokrzyskiej	08:40	17:25	198 PLN
Wrocław	Parking przy McDonalds, ul. Czekoladowa 7	11:25	15:20	178 PLN

### TURNUSY I CENY

<b>POP-KPP-1</b>	25.06–06.07.2018	<b>2099 PLN</b>
<b>POP-KPP-2</b>	07.07–18.07.2018	<b>2099 PLN</b>
<b>POP-KPP-3</b>	19.07–30.07.2018	<b>2099 PLN</b>
<b>POP-KPP-4</b>	31.07–11.08.2018	<b>2099 PLN</b>