

BESKIDY

– WĘGIERSKA GÓRKA

obóz tenisowy



wiek uczestników 12–16 lat



czas trwania: 12 dni



w górach



atrakcje: poznawanie różnych technik, taktyk uderzeń

Z myślą o tych, którzy marzą o aktywnym wypoczynku oraz nauce gry w tenisa ziemnego, przygotowaliśmy program łączący codzienne treningi z typowymi dla naszych obozów aktywnościami oraz zabawami integracyjnymi. Obóz jest przeznaczony dla początkujących i średniozaawansowanych tenisistów.

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:

Zajęcia, co najmniej 20h podczas całego obozu, prowadzone będą przez doświadczonych instruktorów i trenerów. Resztę programu uzupełnią zajęcia przygotowane dla wszystkich obozów sportowych.

- historia i kompendium wiedzy:** zapoznanie się z przepisami oraz sędziowaniem na korcie, a także poznacie kilka ciekawostek o historii tenisa i sprzęcie wykorzystywanym do tej gry na przełomie lat. Zorganizujemy kilka testów praktycznych i teoretycznych, w których będą mieli szansę na sprawdzenie swoich możliwości. Dowiedziecie się również, jakie wymiary ma kort, na jakiej wysokości zawieszona jest siatka tenisowa i dlaczego stosuje się podpórki przy meczach na kortach z liniami deblowymi, a także z czego są aktualnie wykonywane rakiety i piłki do gry
- techniki uderzeń:** naukę rozpoczniemy od najprostszych technik: forehand, backhand i serwis, a skończymy na bardziej skomplikowanych: slajs, smecz, drop szot, stop volley, volley itp. Podczas zajęć będziemy rozgrywać mecze – singlowe, deblowe oraz mixa. Część zajęć zostanie sfilmowana przez instruktorów, aby potem na zajęciach teoretycznych można było dokonać analizy konkretnych technik.
- taktyka:** tu liczy się siła i sprawność fizyczna, technika uderzenia, talent oraz ciężki trening. Jednak często kluczem do sukcesu jest gra „z głową”, dlatego zapoznanie się z podstawami taktykami oraz dobieraniem i zmienianiem jej w zależności od sytuacji na korcie
- sylwetki znanych tenisistów:** Dziś już chyba każdy słyszał, kim jest Agnieszka Radwańska, Venus Williams, Novak Đoković, Roger Federer czy Rafael Nadal. Porozmawiamy o nich i przybliżymy sobie ich sylwetki oraz osiągnięcia. Dowiedziecie się, czym wyróżnia się Wielki Szlem i poznacie sławną historię wimbledońskiego turnieju
- kondycja:** poznacie zasady poprawnej rozgrzewki tenisowej, treningu wydolnościowego, stretchingu (ćwiczeń rozciągających), crossfit oraz podstawy odnowy biologicznej
- team building:** To specjalnie dobrane zadania służące budowaniu zespołu, lepszej integracji. Uczy współdziałania w grupie oraz skutecznej komunikacji
- marsze na orientację:** marsze po lasie, gdzie nauczymy się poprawnie korzystać z mapy i kompasu, wyznaczać kierunek północy bez kompasu. Następnie gra terenowa z licznymi zadaniami i zagadkami, które będą znajdować się na punktach kontrolnych
- dzień otwarty:** będziecie mogli wziąć udziału 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. Odwiedzimy Żywiec, Zamek Habsburgów i rynek oraz czas wolny
- górska wyprawa:** spacer szlakiem górskim, odwiedzimy schronisko PTTK na Hali Boraczej
- inne gry i zabawy:** dyskoteki z motywem przewodnim, ognisko z pieczeniem kiełbasek, team building, gry, 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) **Pokoje** 3, 4, 5-osobowe z łazienkami, o hotelowym standardzie. Do dyspozycji uczestników duży, ogrodzony zielony teren, boiska do siatkówki, boiska 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
- wymagana własna rakietę tenisową
- proponowane kieszonkowe ok. 120 PLN
- warto zabrać: własną rakietę tenisową, 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, bluzę 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: Adres: OW Azalia, ul. Parkowa 3, 34-350 Węgierska Górka. Prosimy o przybycie do Ośrodka 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

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

POP-KTS-1	19.07–30.07.2018	2099 PLN
POP-KTS-2	31.07–11.08.2018	2099 PLN