

# Volejbalový kemp v Dobřichovicích 22.7.2019 - 26.7.2019

Pro dívky narozené **2004-2008**

Počet účastníků **50**

## Trenéři:

- Jana Pospíšilová – PVK Olymp Praha
- Radek Krpač – Schwerin DE
- Aleš Nečesaný – manager PVK Olymp Praha, TJ Sokol Dobřichovice
- Gabriela Bělíková – TJ Sokol Dobřichovice

## Plán kempu:

- součástí kempu bude testování dětí (K-test, výskok, míry, skok daleký, hod medicinbalem)
- veškeré nácviky jednotlivých činností v blocích (teoretické tak i praktické)
- veškeré součásti mimovolejbalových aktivit jako je rozcvičení, strečink
- kompenzační cvičení důležité pro zachová výkonosti a zdraví
- turnaj účastníků
- výlet na Karlštejn nebo v okolí

**Zabezpečení kempu:** ubytování s plnou penzí, využití sauny a veškerých pomůcek potřebných pro trénink, využití možností sportovního areálu, památeční tričko.

**Přihlášky:** do 15. 6. 2019 na email: [kempdobi2019@gmail.com](mailto:kempdobi2019@gmail.com)

**Cena:** 3900,-

