DŮM DĚTÍ A MLÁDEŽE Praha 10 - dům UM
POD STRAŠNICKOU VINICÍ 23/623, 100 00 PRAHA 10, E-MAIL: INFO@DUMUM.CZ, HTTP://WWW.DUMUM.CZ
TEL.,FAX: 274 77 34 07, 274 77 20 81, MOBIL: 603 17 88 20

BASKETBALOVÝ KEMP ÚJEZD NAD LESY 2021

pořádá

Dům dětí a mládeže Praha 10 – Dům UM
Pod Strašnickou vinicí 23, Praha 10
Email: info@dumum.cz, www.dumum.cz
Tel.: 603 178 820, 777 747 008
V případě nutnosti osobní telefon HVT David Vašíček 737 070 929

PRVNÍ DEN KEMPU ODEVZDEJTE:

- Obálku opatřenou jménem s adresou a telefonem domů /nejlépe mobil/
- KOPII zdravotní způsobilosti
- BEZINFEKČNOST (datum dne prvního dne kempu 16.8.2021)
- KOPII KARTY POJIŠTĚNCE/ORIGINÁL MŮŽE MÍT ÚČASTNÍK U SEBE/
- Přihlášku na tábor (v případě, že jste dříve už neodevzdali)
- Případně osobní léky

Doplňující informace k přihlášce na letní kemp Újezd nad Lesy 2021

TERMÍN: 16.8.2021-20.8.2021

Příchod dětí: 8:00 – 8:30
Odchod dětí: 17:30-18:00

Sraz účastníků probíhá v 1.patře budovy Level na adrese Staroújezdská 2300, 190 16 Újezd nad Lesy, Praha 9.

Tréninky budou probíhat ve skupinách dle věku a zkušeností. Každý den bude obsahovat 2x dopolední trénink a 2x odpolední trénink. Délka tréninkové jednotky bude 1 hodinu a 20 minut. Mezi tréninky bude vždy 15 minutová přestávka na svačinu. Mezi dopoledním a odpoledním blokem bude pauza na oběd a polední klid. Trénovat budeme jak v tělocvičně, tak venku! Každá tréninková jednotka bude zaměřena na jinou herní disciplínu.

Stravování – v ceně je zahrnutý oběd. Na obědy budeme chodit do restaurace Útes v Újezdu nad Lesy. V ceně NEJSOU zahrnuty svačiny, prosím tedy, aby si děti nezapomínaly nosit svačinu z domova. Velmi důležité je, aby měly děti s sebou lahve na pití. Pití bude možné si během dne doplnit, takže není potřeba s sebou tahat 2 litrové lahve.

Sportoviště – po 2 letech se vracíme do nově zrekonstruované haly v Újezdu nad Lesy u druhého stupně základní školy. Přesuny do haly budou probíhat společně po srazu v budově Level.

Věci na trénink (na každý den):

- Basketbalové boty (u začátečníků jakékoliv boty do tělocvičny)
- Sportovní boty na ven
- 2x sportovní ponožky – vždy vyšší nad kotníky!!! (2 pro případ propocení)
- Sportovní kraťasy (při špatném počasí dlouhé sportovní kalhoty)
- 2x sportovní triko (1x dopolední tréninky, 1x odpolední tréninky)
- Dle počasí sportovní bunda
- Případně repelent a krém na opalování
- Lahve na pití (podepsanou) – nejlépe sportovní 1l.
- Svačina!
- Basketbalový míč (velikost míče dle věku)
    - dívky a chlapci ročník narození 2008 a mladší = vel. č. 5
    - dívky ročník narození 2007 a starší = vel. č. 6
    - chlapci ročník narození 2007 a starší = vel. č. 7.
    - ZAČÁTEČNÍCI si mohou míč půjčit od nás (nemusejí si kvůli kempu kupovat))

NĚKTERÉ VĚCI JE MOŽNÉ SI NECHÁVAT V HALE ČI V LEVELU (MÍČE, BOTY, POLŠTÁŘ S KARIMATKOU.)

Doplňkové věci na polední klid

- Společenská hra
- Knížka
- Polštářek s karimatkou pro odpočinek
- Ping-pongová pálka

Další program:

- Kemp děláme vždy zábavnou formou, protože basketbal je v první řádě velká zábava a musí přinášet radost. Proto máme pro děti připravenou i „celotáborovku“ na motivy NBA. V rámci tréninkových jednotek budou za svou pilnost a odhodlání sbírat body do svých profilů. Trenéři se zaměří především na snahu a nasazení. V pátek, v poslední den kempu,

budou draftování do jednoho z týmu slavné NBA, pod jehož vlajkou odehrají závěrečný turnaj.

- Závěrečný turnaj proběhne v pátek. Probíhat bude skrze celý den, cca od 10:30 do 17:00 (s pauzou na oběd)

HYGIENICKÁ OPATŘENÍ:

- PROSÍME SLEDUJTE AKTUÁLNÍ VÝVOJ PANDEMIE A S TÍM SPOJENÉ OPATŘENÍ, NA ZÁKLADĚ TOHO BUDE PŘIZPŮSOBENÝ I REŽIM NA KEMPU. V TUTO CHVÍLI JE POUZE JASNÉ, ŽE BUDEME VĚNOVAT ZVÝŠENOU POZORNOST OSOBNÍ HYGIENĚ (MYTÍ SI RUKOU), OSTATNÍ OPATŘENÍ BUDOU PŘIZPŮSOBENÉ AKTUÁLNÍ SITUACI.

Dětem se budou věnovat:

Ing. David Vašíček
Licence TB-II, TB-I, TVB
Šéftrenér basketbalu v Újezdu n L., garant sportu Domu Um Újezd n. L

Barbora Bombová
Licence TB-II, TB-I, TVB
Trenérka basketbalu v Újezdu n L., aktivní hráčka, zkušenosti z klubu Basketbal Brandýs nad Labem

Michal Brůček
Licence TB-II, TB-I, TVB
Trenér basketbalu v Újezdu n L.,

V případě jakýchkoliv nejasností mě neváhejte kontaktovat, jsem Vám k dispozici.

Za všechny trenéry Vám chci popřát krásné léto, věřím a jsem přesvědčen, že Vám ho nic na světě nezkazí, pokud ho strávíte v blízkosti své rodiny, přátel a všech, kteří Vás mají rádi.
Těšíme se na Vás.

Ing. David Vašíček
Dům dětí a mládeže Praha 10 – Dům UM
Újezd nad Lesy
Garant sportu, techniky
Garant basketbalu
www.dumum.cz