

BASKETBALOVÝ KEMP ÚJEZD NAD LESY 2020

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 KEMPŮ ODEVZDEJTE:

- Obálku opatřenou jménem s adresou a telefonem domů /nejlépe mobil/
- **KOPII** zdravotní způsobilosti
- BEZINFEKČNOST (datum dne odjezdu 17.8.2020)
- 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 2020

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, újezd 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. Během obědu bude k dispozici šťáva.

Sportoviště – v tělocvičně v Újezdu nad Lesy se rozběhla rekonstrukce (která měla mimochodem proběhnout minulý rok a byla na poslední chvíli odložena), takže budeme opět trénovat v areálu Richtrova v Běchovicích. Areál je nicméně ideálním místem pro sportovní soustředění. K dispozici budeme mít velkou tělocvičnu a venkovní sportoviště.

Přesun do tělocvičny – do tělocvičny v Běchovicích se z Újezdu budeme přesouvat společně autobusem. Proto prosíme, aby měly děti s sebou **jízdenku, lítačku nebo doklad o doložení věku (pro děti, které jezdí zdarma).**

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:

- V případě zájmu, můžeme jeden den uspořádat společné přespání v budově Level
- Kemp děláme vždy zábavnou formou, protože basketbal je v první řadě velká zábava a musí přinášet radost. Proto máme pro děti připravenou i „celotáborovku“. 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 draftováni do jednoho z týmu slavné NBA, pod jehož jménem odehrají závěrečný turnaj.

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

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.,

Mgr. Jan Walter

Absolvent ftvs UK, kondiční trenér

Štěpán Šmakal

Trenér fitness, aktivní basketbalista

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