



## **Wakacyjne obozy szkoleniowe dla młodych piłkarzy i piłkarek**

2018-06-26

**Akademia Sportu Progres po raz piąty organizuje obozy sportowe dla młodych adeptów piłki nożnej z Krakowa i okolic. Wykwalifikowana kadra trenerów piłki nożnej i instruktorów pływania, nowoczesne obiekty sportowe sprawiają, że wakacyjne campy dla wielu to stały punkt w wolnym od szkoły czasie. Łączymy przyjemne z pożytecznym. Tydzień pełen wrażeń i czas na szlifowanie sportowej formy. Dochód z Wakacyjnych Obozów Szkoleniowych przeznaczony jest na rozwój Akademii Sportu Progres, doskonalenie trenerów i dofinansowanie do zajęć dla potrzebujących.**

Specjalistyczne treningi piłki nożnej prowadzone są z nastawieniem na rozwój techniki i koordynacji indywidualnej z wykorzystaniem małych, kreatywnych gier. Treningi dostosowane są do wieku i umiejętności uczestników z podziałem na mniejsze grupy treningowe.

Kurs pływania prowadzone są dla zawodników nie potrafiących pływać i chcących opanować podstawowe ruchy motoryczne w wodzie oraz dla tych, którzy pragną szlifować swoje umiejętności pływackie. Zajęcia odbywają się na nowoczesnej pływalni pod okiem doświadczonych trenerów i z wykorzystaniem nowoczesnych metod treningowych. Dzięki zajęciom zawodnicy nauczą się aktywnego wypoczynku w wodzie, która świetnie odciąża stawy.

Zajęcia odbywać się będą w godzinach **9.00 - 16.00** na obiektach Akademii Sportu Progres ul. Ptaszyckiego 4.

### **Terminy:**

- I turnus: 2 lipca - 7 lipca
- II turnus: 9 lipca - 14 lipca
- III turnus: 16 lipca - 21 lipca
- IV turnus 23 lipca - 28 lipca

### **Cena zawiera:**

- 5 pełnowartościowych posiłków + przekąski
- 10 zajęć treningowych piłki nożnej
- 5 zajęć treningowych na pływalni
- Zajęcia teoretyczne (dopasowane do kategorii wiekowej)
- Ubezpieczenie NNW
- Koszulkę treningową
- Gadżety pamiątkowe + certyfikat uczestnictwa w obozie

### **Ramowy plan zajęć:**

- 09:00 - 09:30 - zbiórka
- 09:30 - 11:00 - zajęcia treningowe



**Magiczny  
Kraków**

- 11:30 - obiad
- 12:00- 13:00 - zajęcia teoretyczne
- 13:00 - 13:45 - zajęcia treningowe
- 14:00 - przekąska owocowa
- 14:30- 15:45 - zajęcia na pływalni
- 16:00 - zakończenie dnia i odbiór dzieci

**Specjalistyczny obóz bramkarski: IV turnus 23 lipca - 28 lipca**

Specjalistyczny obóz bramkarski ukierunkowany na poprawę techniki bramkarskiej, grę nogami, a także odpowiednie przygotowanie do wznowienia treningów po okresie wakacyjnym.

Zgłosić się może każdy doświadczony bramkarz chcący poprawić swój warsztat, jak również dziecko pragnące zacząć przygodę na pozycji bramkarza.

W trakcie obozu niespodzianka: spotkanie z wielokrotnym Reprezentantem Polski i wspólny trening.

Pod koniec obozu odbędzie się bitwa bramkarska dla wszystkich uczestników obozu z nagrodami.

**KONTAKT:**

M: +48 783 222 044 lub +48 882 011 483

E: [obozyasprogres@gmail.com](mailto:obozyasprogres@gmail.com)