

POKYNY PRO ÚČASTNÍKA



**BASKETBALOVÝ
KEMP
ÚJEZD NAD LESY
2025**

www.bcwizards.cz

ZÁKLADNÍ INFORMACE

pořadatel:

Basketball Újezd nad Lesy z. s.

email: akce@bcwizards.cz

www.bcwizards.cz

Tel.: 721 328 317

termín:	11.8.2025 - 15.8.2025
příchod dětí:	8:00-8:30
odchod dětí:	17:00-17:30
adresa:	Polesná 1690, Újezd nad Lesy Praha 9, vchod do sportovního areálu.
cena:	2990,-Kč

DOKUMENTY

PRVNÍ DEN KEMPU ODEVZDEJTE:

- obálku opatřenou jménem, adresou a telefonem domů (nejlépe mobil)
- **KOPIE** zdravotní způsobilosti (nevrací se)
- **KOPIE** karty pojištěnce (nevrací se)
- BEZINFEKČNOST (datum začátku tábora 11.8.)
- případně potřebné léky, pokud jsou ale děti zvyklé mít je u sebe, stačí nám tuto informaci předat.

DENNÍ REŽIM

TRÉNINKY

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 zahrnuté 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. V případě intolerance na určitý druh potravin, prosíme o vyrozumění ještě před začátkem kempu, abychom mohli zajistit odpovídající stravu.

SPORTOVIŠTĚ

Celý týden budeme využívat sportoviště v areálu ZŠ Újezd nad Lesy, konkrétně tělocvičny a venkovní hřiště.

SRAZ a ODCHODY

Ranní sraz je přímo v tělocvičně ZŠ Újezd nad Lesy. Děti mohou přijít v rozmezí uvedených v těchto pokynech. Na místě budeme mít připraveny deskové hry a další aktivity, takže je možné ještě v klidu zrelaxovat před zahájením tréninků. Ukončení denního programu bude opět přímo v tělocvičně, zde je možné dítě buď vyzvednout, nebo ho můžeme na váš pokyn pustit samotné domů.

SEZNAM VĚCÍ

NA TRÉNINK

- 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 2013 a mladší = vel. č. 5
 - dívky ročník narození 2012 a starší = vel. č. 6
 - chlapci ročník narození 2012 a starší = vel. č. 7.

PRO VOLNÝ ČAS

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

DALŠÍ PROGRAM

Kemp děláme vždy zábavnou formou, protože basketbal je v první řadě 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 draftováni do jednoho z týmu slavné NBA, pod jehož vlajkou odehrají závěrečný turnaj. Závěrečný turnaj proběhne v pátek. Probíhat bude skrze celý den, cca od 09:30 do 17:00 (s pauzou na oběd).

TRENÉŘI

Barbora Bombová

Licence TB-II, TB-I, TVB

Šéftrenérka basketbalu v Újezdu n L. z. s.

Ing. David Vašíček

Licence TB-II, TB-I, TVB

Trenérka basketbalu v Újezdu n L.,

Michal Brůček

Licence TB-II, TB-I, TVB

Trenér basketbalu v Újezdu n L.,

Anna Husová

Licence TB-II, TB-I, TVB

Trenér basketbalu v Újezdu n L.,

Kryštof Machart

Licence TVB

Denisa Nováková

trenérka

Adam Vaněk

asistent trenéra

Adam Škraňka

asistent trenéra

