

Kérjük előre jelezzék, ha a gyermeküket a kiírt kezdési időpontnál előbb hoznák, ez esetben igénytől függően reggeli ügyeletet tartunk!

KÉZILABDA TÁBOR PROGRAMTERVEZETE



Hétfő:

08:00 – 09:30 Érkezés, regisztráció, ismerkedés - Tungsram Sportcsarnok (Ady E. u .68/A.)
10:00 – 11:30 Termi edzés: labda fogása, labdavezetés, sorversenyek
12:10 Ebéd (Kaszinó étterem)
13:30 – 15:00 Csendes pihenő – nem alvással, de hús, védett helyen beszélgetve, nem intenzív mozgással járó játékokkal, vetélkedővel.
15:30 – 17:00 Termi edzés – pontszerzők, kapuralövések
17:00 – 17:15 A gyerekeket a csoport vezetője, segítője átadja a szülőnek, vagy az általa megbízott személynek.

Kedd:

08:00 – 09:30 érkezés – Tungsram Sportcsarnok
10:00 – 11:30 Termi edzés: futások, cselezések alapjai
12:10 Ebéd (Kaszinó étterem)
13:30 – 17:00 Strand – úszás, fürdés, erősítés (fürdőruha, törölköző, papucs szükséges)
17:00 – 17:15 A gyerekeket a csoport vezetője, segítője átadja a szülőnek, vagy az általa megbízott személynek a strand bejáratánál

Szerda:

08:00 – 09:45 érkezés – Csónakázó tó (parkoló)
10:00 – 11:00 futások, játékok, majd egyesületi busszal a gyerekek szállítása a sportcsarnokba
12:10 Ebéd (Kaszinó étterem)
13:30 – 15:00 Csendes pihenő – nem alvással, de hús, védett helyen beszélgetve, nem intenzív mozgással járó játékokkal, vetélkedővel.
15:30 – 17:00 Termi edzés – játék egymás ellen
17:00 – 17:15 A gyerekeket a csoport vezetője, segítője átadja a szülőnek, vagy az általa megbízott személynek.

Csütörtök:

08:00 – 09:30 érkezés – Tungsram Sportcsarnok
10:00 – 11:30 Prevenció, nyújtás, henger
12:10 Ebéd (Kaszinó étterem)
13:30 – 15:00 Csendes pihenő – nem alvással, de hús, védett helyen beszélgetve, nem intenzív mozgással járó játékokkal, vetélkedővel.
15:30 – 17:00 Termi edzés – páros/hármas labdás lefutások
17:00 – 17:15 A gyerekeket a csoport vezetője, segítője átadja a szülőnek, vagy az általa megbízott személynek.

Péntek (családi nap):

08:00 – 9:30 érkezés – Tungsram Sportcsarnok
10:00 – 17:00 Mozgásos játékok, csapatverseny
11:00 – 17:00 közben bográcsozás, ebéd (számítunk a szülők részvételére is)
17:00 Kézitábor zárása

(A változtatás jogát az időjárás függvényében fenntartjuk!)

