

ODDÍL STOLNÍHO TENISU TTC PŘÍBRAM pořádá LETNÍ KEMP 2024



1. turnus 2023



2. turnus 2023

20. ROČNÍK

KONTAKT + INFORMACE:

LADISLAV SILAVECKÝ: Mobil: **721 956785** e-mail: silavecky@centrum.cz

INFORMACE NALEZNETE TAKÉ NA REGIONÁLNÍCH STRÁNKÁCH STOLNÍHO TENISU:

WWW.PBPINCES.NET



STRUČNĚ O SOUSTŘEDĚNÍ ...

Vážený rodiče,

v roce 2024 oddíl stolního tenisu TTC Příbram pořádá jubilejní 20. ročník této přípravy. Rád bych Vás seznámil s jeho náplní.

Soustředění trvá 9 dní a je určeno pro děti a mládež. Výkonnostní úroveň dětí není důležitá, tréninkové skupiny a program je přizpůsoben herním dovednostem a fyzické zdatnosti dětí.

➤ TRÉNINKOVÉ ZÁZEMÍ



- Tréninky probíhají ve dvou halách ZŠ J. J. RYBY v Rožmitále pod Třemšínem.
- K dispozici je 7 stolů.
- V hale jsou dvě dámské a dvě pánské šatny, vybavené svými sprchami a toaletou.
- Tréninky jsou vedeny trenérem licence "B" a hráči oddílu TTC Příbram

➤ TRÉNINKY



- **1. - 3. den** - kondiční příprava, nácvik úderové a pohybové techniky st. tenisu
- **4. - 6. den** - kondiční příprava, herní kombinace podle vyspělosti hráčů
- **7. - 9. den** - kondiční testy, turnaje, soutěže, hodnocení
- Délka tréninkové jednotky - 90 min.

➤ SOUTĚŽE A TURNAJE (poháry, medaile, diplomy, věcné ceny)



- KONDIČNÍ TESTY
- TURNAJ VE DVOUHŘE
- TURNAJ DVOUČLENNÝCH DRUŽSTEV
- INDIVIDUÁLNÍ ODMĚNY

"CO VÁS ČEKÁ NA TRÉNINKU?"

➤ KONDIČNÍ PŘÍPRAVA



Dopolední část – KONDIČNÍ POSILOVÁNÍ

- kruhové tréninky
- atletická průpravná cvičení
- koordinační cvičení

Odpolední část – KOLEKTIVNÍ SPORTY

- kopaná, basketbal, florbal, vybíjená/odbíjená ...

➤ SPECIALIZOVANÁ PŘÍPRAVA – VÝUKA STOLNÍHO TENISU



Dopolední část – NÁCVIK TECHNIK

- CVIČENÍ SE ŠVIHADLY
- TRÉNINK S ROBOTEM + ZÁSOBNÍKEM MÍČKŮ
- TRÉNINK SE SPARINGEM

Odpolední část

- HERNÍ KOMBINACE, MODELOVÉ ZÁPASY

➤ TEORETICKÁ PŘÍPRAVA



Zařazeno tematicky podle potřeby

- VIDEO
- ROZBORY TRÉNINKŮ
- TAKTICKÁ PŘÍPRAVA

"Asi 40 - 50 hodin dřiny, ale věřte, stojí to za to".

UBYTOVÁNÍ A STRAVOVÁNÍ

SPORTOVNÍ A REKREAČNÍ AREÁL U SADOVSKÉHO RYBNÍKA

➤ UBYTOVNA „U STADIONU“



- KAPACITA - 45 LŮŽEK
- VZDÁLENOST OD HERNY cca 300 m
- POKOJE PRO 4 - 6 DĚTÍ
- SPRCHY + WC
- SPOLEČENSKÁ MÍSTNOST SE ST. FOTBÁLKEM + TV

- KUCHYŇKA S VEŠKERÝM POTŘEBNÝM VYBAVENÍM (LEDNICE, MIKROVLNKA ...)

➤ AREÁL UBYTOVNY – relaxační zóna, restaurace



- RESTAURACE (zmrzlina, nápoje, drobné občerstvení, ...)
- VENKOVNÍ KOUPALIŠTĚ
- 2 KURTY (odbějení, nohejbal)
- TRAVNATÉ HŘIŠTĚ (kopaná)
- VENKOVNÍ POSILOVACÍ STROJE

➤ STRAVOVÁNÍ – základ kvalitního výkonu



- 5X DENNĚ
- SNÍDANĚ (ubytovna)
- DOPOLEDNÍ A ODPOLEDNÍ SVAČINA (hala)
- OBĚDY A VEČEŘE (restaurace - salonek)
- PITNÝ REŽIM (várnice přímo v hale a v ubytovně)

"Domácí kuchyně, vaří velmi chutně."

POVINNÉ VYBAVENÍ

➤ VNITŘNÍ PROSTORY - HALA



- **PÁLKA**, případně ostatní potřeby (lepidlo, čistič apod.)
- **ŠVIHADLO**
- **FUNKČNÍ NAFOUKNUTÝ MÍČ** (kopaná nebo odbíjená)
- **FLORBALOVÁ HOKEJKA**

- pevná sportovní halová neklouzavá obuv
- 8x tričko - dres (ne bílé barvy!), 4x trenýrky či šortky, 12x ponožky, spodní prádlo
- 2x menší ručník ke stolům do haly, 1x osuška + toaletní potřeby (mýdlo, šampón)
- pantofle či jinou otevřenou obuv pro přechod z haly na ubytovnu a pro pohyb v ubytovně (je potřeba, aby dětem nohy větraly a odpočinuly si od tréninkových uzavřených bot v době, kdy netrénují)
- láhev na pití

➤ VENKOVNÍ TRÉNINK



- **OBUV PRO BĚH A MÍČOVÉ HRY** (venkovní hřiště s umělým povrchem)
- ponožky, spodní prádlo, kraťasy, trička, mikina nebo bunda (větrovka), kšiltovka, popř. jiná pokrývka hlavy

- kapesníky, plavky, případně další věci osobní hygieny

Počty jednotlivých kusů oblečení jsou orientační. Vždy ale myslete na to, že děti jsou po každém tréninku propocené a je dobré věci často měnit!

➤ DOPORUČUJI PŘIBALIT S SEBOU



➤ VĚCI PRO VYPLNĚNÍ VOLNÉHO ČASU

(drobná stolní hra, kniha, drobné sportovní pomůcky)

➤ SEŠIT + TUŽKA

➤ KAPESNÉ (cca 300,- - 500,- Kč)

➤ HUDBA PRO RELAXACI

(pouze se sluchátky, např. při poledním klidu či večer v osobním volnu, aby nebyli rušeni ostatní)

➤ PRAVIDLO PRO MOBILY A OBDOBNÁ ZAŘÍZENÍ



➤ Pokud účastník kempu bude mít s sebou MOBIL, bude jej moci využívat pouze v době osobního volna, tj. **od 19.00 hod. do 21.00 hod.**

➤ Mobily během dne jsou vypnuté a uloženy u mě

➤ Účastníci kempu nebudou mít s sebou TABLETY, NOTEBOOKY, CHYTRÉ HODINKY ani další podobná zařízení.



➤ CENNÉ PŘEDMĚTY ZANECHTE DOMA

Děkuji za respektování těchto pravidel soustředění.

A JAKÝ NÁZOR NA TO MAJÍ SAMOTNÍ HRÁČI?

„NIC MOC, KOUČI.“



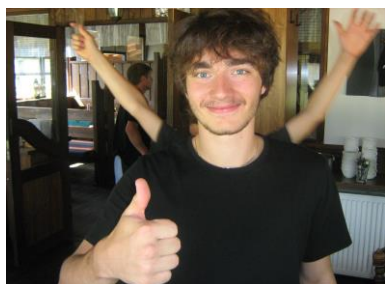
„ČEKAL JSEM, ŽE TO PŘIJDE.“



„MOBIL, CO TO JE?“



„PLNÝ SOUHLAS, TRENÉRE.“



„MÁM TOLIK VOLNÉHO ČASU.“ „KDE JE, TRENÉR? KDO TO NAŘÍDIL?“



ŽÁDOST O PŘÍSPĚVEK NA CENY

(„FINANČNÍ DAR“)

Dovolte mi poděkovat všem, kteří přispěli na loňský ročník. Finanční částka, která se podařila shromáždit, byla použita do závěrečných turnajů v podobě cen a odměn pro Vaše děti. (foto)



POHÁRY, DIPLOMY, VĚCNÉ CENY

(batohy, pouzdra a čističe na páčky, ručníky, ponožky, čelenky, láhve, švihadla, ...)

ODMĚNY PRO DĚTI

Každoročně se zájem o soustředění drží na **cca 50 účastnících** a společně se nám daří děti za jejich snahu odměňovat na konci každého turnusu poháry, medailemi, věcnými odměnami.

Bez této pomoci bych nebyl schopen v takovém rozsahu a kvalitě ceny zajistit.



Dovoluji si Vás touto cestou oslovit a požádat o případný „finanční dar“ na letošní přípravu jako tomu bylo v minulých letech.

Dar je dobrovolný.

Budu rád, když i pro letošní ročník se nám společně podaří shromáždit dostatek finančních prostředků na odměny do závěrečných turnajů.

Pokud se rozhodnete přispět, v přihlášce bude „okénko“, kam napíšete výši svého daru na ceny.

Příspěvek předáváte v hotovosti:

- 1) na tréninku
- 2) při příjezdu na soustředění.



Děkuji Vám za případné příspěvky.

DŮLEŽITÉ INFORMACE

(Prosím, pozorně čtěte!)

Vážení rodiče,

v tomto roce budou na výběr opět dva termíny. Vše samozřejmě závisí na naplněnosti každého turnusu. Minimální počet pro uskutečnění turnusu je 16 dětí, max. počet je 24 dětí

Pokud by se některý z turnusů nenaplnil, proběhne pouze jeden turnus, s možností přihlášení dítěte právě na tento turnus.



➤ **1. turnus: 9. 8. (PÁ) – 17. 8. (SO) 2024**
Příjezd: 9. 8. (16.00 – 17.00 hod.)
Odjezd: 17. 8. (13.00 – 13.30 hod.)

➤ **2. turnus: 17. 8. (SO) – 25. 8. (NE) 2024**
Příjezd: 17. 8. (16.00 – 17.00 hod.)
Odjezd: 25. 8. (13.00 – 13.30 hod.)
Příjezdy a odjezdy vždy přímo před ubytovnu.

Dopravu si zajišťuje každý individuálně.

NEZAPOMEŇTE!

➤ ODEVZDAT VYPLNĚNOU PŘIHLÁŠKU A PODEPSANÉ VŠEOB. PODMÍNKY DO **15. 2. 2024!**

➤ PLATBU PROVÉST NEJPOZDĚJI DO **30. 4. 2024!**

CENA TURNUSU: 5.500,- Kč

BANKOVNÍ PŘEVOD - č. účtu **249760259/0300 (ČSOB)**
(do zprávy pro příjemce uveďte jméno dítěte/ dětí)

➤ ZA KAŽDÝ DEN PRODLENÍ BUDE ÚČTOVÁNO **1%** Z CENY SOUSTŘEDĚNÍ A PŘIPOČTENO K CENĚ SOUSTŘEDĚNÍ.



PŘI PŘÍJEZDU ODEVZDEJTE!



➤ Vyplněný a podepsaný **ZDRAVOTNÍ LIST**

➤ Lékařem potvrzené **POTVRZENÍ O ZDRAVOTNÍ ZPŮSOBILOSTI DÍTĚTE**

➤ Kopii či originál **KARTIČKY ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNY**

➤ Bez povinného sportovního vybavení a potřebné „papírové“ dokumentace nebude moci dítě na kemp nastoupit!