

OBÓZ ZIMOWY  
2022

LKS Mazur Karczew



Przypominamy, że celem LKS Mazur Karczew jest szkolenie młodych graczy na najwyższym poziomie sportowym, a co za tym idzie kierowanie ich na właściwą drogę w takich obszarach jak:

- **WYCHOWANIE W POCZUCIU TAKICH WARTOŚCI JAK SZACUNEK I PRACOWITOŚĆ**
- **WSPÓŁPRACA W GRUPIE**
- **WŁAŚCIWE I KULTURALNE ZACHOWANIE**
- **EMPATIA I ODPOWIEDZIALNOŚĆ**
- **KOMUNIKACJA**
- **ZDROWY TRYB ŻYCIA**
- **ZDROWA RYWALIZACJA**

## Cele zgrupowania

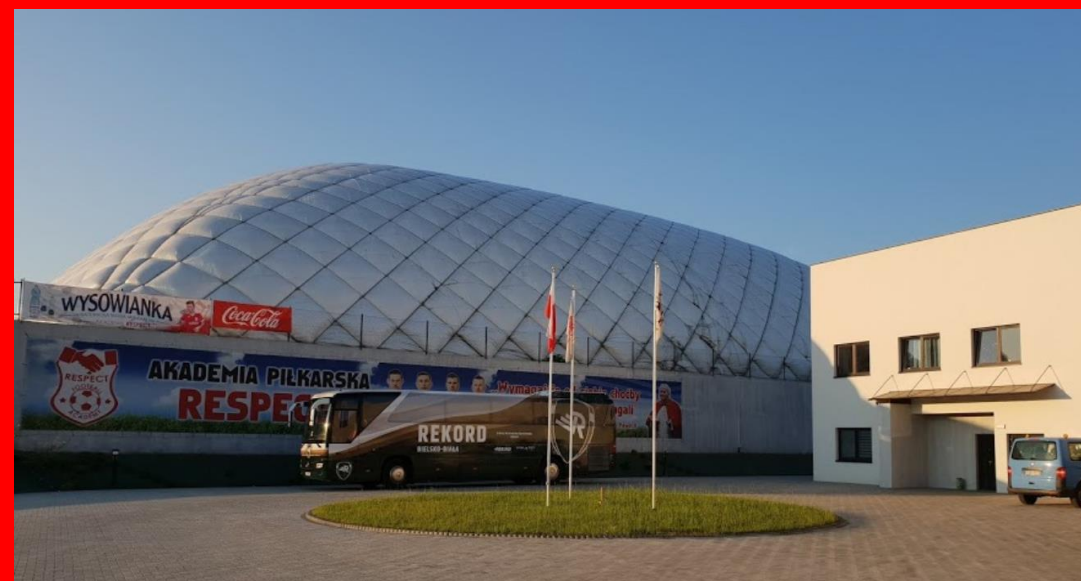


# Termin i miejsce zgrupowania

Data - 5 - 12 lutego 2022

Ośrodek - Szalowa Sport Arena

<http://arenaszalowa.pl/>



# Zapewniamy:



- POKOJE 2-3 OSOBOWE Z PEŁNYM WĘZŁEM SANITARNYM
- PEŁNE WYŻYWIENIE SKŁADAJĄCE SIĘ Z CZTERECH POSIŁKÓW
- PROFESJONALNĄ OPIEKĘ TRENERÓW LKS Mazur Karczew
- SPRZĘT POMOCNICZY TRENINGOWY
- CODZIENNE PROFESJONALNE DWU FAZOWE TRENINGI PIŁKARSKIE NA TYPOWYCH OBIEKTACH PIŁKARSKICH (boisko sztuczne pełnowymiarowe pod balonem, hale piłkarskie, siłownię, pływalnię oraz pełną odnowę biologiczną)
- ZAJĘCIA DODATKOWE Z ZAKRESU PSYCHOLOGII SPORTU
- ZAJĘCIA TEORETYCZNE Z ZAKRESU PIŁKI NOŻNEJ
- GRY KONTROLNE
- KONKURSY I LICZNE ZABAWY INTEGRACYJNE
- UBEZPIECZENIE NNW
- OPIEKA MEDYCZNA - PIELĘGNIARKA
- TRANSPORT KARCZEW-SZALOWA , SZALOWA-KARCZEW



# Przykładowy plan dnia

- 8:00 ŚNIADANIE
- 9:00 SESJA TRENINGOWA
- 11:00 SESJA DYDAKTYCZNA/REKREACYJNA
- 13:00 OBIAD
- 14:00 CZAS WOLNY (wypoczynek)
- 15:00 SESJA TRENINGOWA
- 17:00 SESJA DYDAKTYCZNA /REKREACYJNA
- 19:00 KOLACJA
- 20:00 SESJA DYDAKTYCZNA /REKREACYJNA
- 22:00 CISZA NOCNA





# Każdy z uczestników powinien ze sobą zabrać:

- legitymacja szkolna, książeczka zdrowia
- przybory toaletowe (pasta i szczoteczka do zębów, mydło, szampon krem)
- buty piłkarskie(korki) halówki lub turfy adidas, klapki, ortalion, kurtka zimowa, czapka, rękawiczki komin
- dresy treningowe, koszulki i spodenki treningowe, getry, bluzy, bielizna sportowa (termiczna)
- dres reprezentacyjny (wyjściowy), koszulka wyjściowa
- ręcznik łazienkowy, ręcznik kąpielowy
- torba na brudne ubrania, bidon

