



# GNIEWEK Table Tennis

## OBOZY TENISA STOŁOWEGO

### ZIMOWY OBÓZ TENISA STOŁOWEGO

#### SZCZEGÓŁOWY PLAN OBOZU

#### STYCZEŃ 2012

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

#### LUTY 2012

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
		1	2	3	4	5 5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29				



TURNUS I: 29 STYCZNIA – 5 LUTEGO 2012



TURNUS II: 5 – 12 LUTEGO 2012

## PLAN OBOZU

DZIEŃ 1	DZIEŃ 2	DZIEŃ 3	DZIEŃ 4	DZIEŃ 5	DZIEŃ 6	DZIEŃ 7	DZIEŃ 8
PRZYJAZD UCZESTNIKÓW GODZINA 12:00	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
	TRENING	TRENING	TRENING	TRENING	TRENING	TURNIEJ	WYJAZD UCZESTNIKÓW PO ŚNIADANIU GODZINA 10:00
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	
TRENING	TRENING	TRENING	TRENING	TRENING	TRENING	TURNIEJ	
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	
ZEBRANIE ORGANIZACYJNE	TRENING SERWISU	BASEN TERMALNY	TRENING SERWISU	BASEN TERMALNY	TRENING SERWISU	FINAŁY TURNIEJU	

\* dodatkowo dla chętnych, codziennie wieczorem będą prowadzone zajęcia nauki treningu na wiele piłek

\* basen termalny: Termy Podhalańskie lub Bukowina Tatrzańska

## REALIZOWANY PROGRAM TRENINGOWY

Podczas obozu zostaną zrealizowane następujące założenia treningowe:

1. Trening techniczny na pracę nóg.
2. Trening techniczny na dokładność uderzenia.
3. Trening indywidualny: mocna i słaba strona zawodnika.
4. Trening serwisu i odbioru.
5. Trening z założeniem taktycznym.
6. Trening doskonalenia gry na punkty.

# INFORMACJE ORGANIZACYJNE

## TERMIN:

TURNUS I: 28 stycznia – 5 lutego 2012 WSZYSTKIE KATEGORIE WIEKOWE

TURNUS II: 5 – 12 lutego 2012 WSZYSTKIE KATEGORIE WIEKOWE

## ZAKWATEROWANIE / HALA SPORTOWA:

OŚRODEK SPORTOWY GORCE, aleja 1000 – lecia 74, Nowy Targ

więcej informacji na: [www.gorce.nowytarg.pl](http://www.gorce.nowytarg.pl)

\* organizujemy wyjazd z Krakowa z dworca PKS autokarem: niedziela 28.01 oraz niedziela 5.02 o godzinie 10:00

\* organizujemy odbiór uczestnika z dworca PKP lub PKS w Nowym Targu

## ZGŁOSZENIE:

zgłoszenie jest dokonywane wyłącznie poprzez wypełniony oraz wysłany formularz on-line dostępny na stronie [www.gniewektt.com](http://www.gniewektt.com)

maksymalna liczba zgłoszeń: 45 uczestników / turnus

## POTRZEBNE DOKUMENTY:

- legitymacja szkolna

- wypełniona Karta Kwalifikacyjna Uczestnika Obozu Tenisa Stołowego 2012 dostępna na stronie [www.gniewektt.com](http://www.gniewektt.com)

## KOSZTY: 970zł / osobę / turnus

cena zawiera: zakwaterowanie w Ośrodku Sportowym GORCE, wyżywienie trzy razy dziennie (śniadanie, obiad, kolacja), treningi tenisa stołowego 2 – 3 razy dziennie, zajęcia ogólnorozwojowe (basen – Terym Podhalańskie lub Bukowina Tatrzańska), udział w Turnieju Tenisa Stołowego, opiekę lekarską, ochronę, ubezpieczenie NNW.

\* dla grupy minimum 4 zawodników z jednego klubu lub kadry wojewódzkiej cena za uczestnika wynosi 920zł / osobę / turnus

\* dla trenerów, opiekunów oraz rodziców cena do uzgodnienia indywidualnie

## KADRA TRENERSKA:

informacje o składzie kadry trenerskiej zostaną podane w terminie bliższym daty rozpoczęcia się obozu (minimum 3 trenerów prowadzących oraz 5 instruktorów)

## DODATKOWE INFORMACJE:

telefonicznie: dodatkowych informacji udziela Pan Andrzej Gniewek pod numerem telefonu: +48 603 953 251

e-mail: [gniewektt@gniewektt.com](mailto:gniewektt@gniewektt.com)

\* w razie niewystarczającej liczby zgłoszeń GNIEWEK Table Tennis zastrzega sobie prawo do odwołania obozu