

## 20. kemp VOLEJBALOVÉ AKADEMIE

Základní téma:

### PŘIHRÁVKA A NÁSLEDNÉ ČINNOSTI; NAHRÁVKA

**(Útočníci+libera)** přihrávka a návazné činnosti;

**(nahrávači)** technika nahrávky, činnost nahrávače při hře;

**(trenéři)** technika přihrávky, fyzická kondice se zaměřením na přihrávku, návaznost dalších činností

- Doplňková témata:
- útok po vlastní přihrávce
  - kondiční příprava se zaměřením na přihrávku
  - náprava a předcházení svalových dysbalancí

Určeno pro: **A, B – smečáře a nahrávače** dívky a chlapce (stáří 12 – 16 let)  
**C - trenéry** všech věkových kategorií (zvláště vhodné pro začínající trenéry)

Odborný garant: **Zdeněk Haník** bývalý trenér reprezentace ČR mužů  
Lektoři: **Aleš Novák** trenér reprezentace ČR juniorek  
**Radek Krpač** trenér Extraligových juniorek  
**Ivan Pelikán** šéftrenér ŠSK Beskydská  
**Eliška Šmídová** fyzioterapeutka reprezentace žen ČR  
**Miro Vavák** renomovaný kondiční trenér  
**a další...**

Místo: **Sportovní centrum RADOSTOVÁ, Luhačovice**

Termín konání kempu: **sobota, 18. – úterý, 21. prosince 2010**

- Tréninková náplň:
- herní činnost přihrávka a návazné činnosti
  - průpravné hry k příslušnému tématu,
  - kondiční příprava zaměřená k tématu kempu
  - regenerace (sauna, kompenzační cvičení)

- Strava:
- snídaně, oběd, večeře + pitný režim
  - začíná se obědem
  - končí se obědem

- Ubytování:
- účastníci jsou ubytováni ve sportovním centru Radostová a blízkých penzionech
  - bližší informace na webu: [www.radostova.cz](http://www.radostova.cz)

- Cena kempu:
- varianta A, B, C standard **3.540,- Kč**
  - varianta A, B nadstandard **4.240,- Kč**  
(+míč MOLTEN V5XSLC + triko z produkce Alea dle vlastního výběru z kolekce volleyshop.cz, vše se znakem Volejbalové akademie)



- varianta C- (lázeňská) **od 4.990,- Kč**  
(tato varianta obsahuje procedury v lázních Luhačovice. Podrobné informace podá Robert Urbánek)

**V ceně kempu:**

- tréninkové zabezpečení dle programu s individuálním přístupem
- ubytování ve 2 až 4 lůžkových pokojích
- strava 3x denně + pitný režim
- beseda a trénink s volejbalovou osobností
- tričko s emblémem kempu
- účastnický list
- DVD s ukázkami nácvičku a individuálním záznamem každého účastníka
- trenéři metodické DVD

**Slevy:**

- stálým účastníkům kempů Volejbalové akademie  
(5% slevy za každou účast - Třebíč 2003, Rychnov n. K. 2003, Luhačovice 2004 až 2010, Liberci 2007, Nymburk 2008-2009)
- trenérům se svěřenci 10% sleva za každého svěřence, který se zúčastní kempu
- součet slev nemůže překročit 50% základní ceny kempu
- slevy se počítají ze základní ceny

**Storno poplatky:**

- |   |                 |
|---|-----------------|
| Při odhlášení více jak 4 týdny před zahájením kempu | <b>100,- Kč</b> |
| Při odhlášení 1- 3 týdny před zahájením kempu       | <b>50%</b>      |
| Při odhlášení méně jak 7 dní před zahájením kempu   | <b>80%</b>      |

**Přihláška:**

- vyplňte na našich webových stránkách <http://www.volleyshop.cz/>  
v sekci kempu **nejpozději do 10. prosince 2010 !!!**

**Termín přihlášky:**

- přihlášky budou přijímány dle pořadí doručení do naplnění max. kapacity  
**66 míst pro smečáře**  
**24 míst pro nahrávače**  
**30 míst pro trenéry a rodiče**

## **VEDOUcí KEMPU**

Robert Urbánek

mob.: 602 593 411

info@componenta.cz