BANDEROZA

GŁUCHOŁAZY

DLA KLUBÓW, AKADEMII I KLAS SPORTOWYCH

TWÓJ CEL SPORTOWY. NASZE ZAPLECZE DLA DRUŻYNY.

Obozy i zgrupowania koszykarskie w Banderozie

Przyjedź ze swoim zespołem i programem. Wasza kadra prowadzi treningi, a nasz koordynator pomaga połączyć zaplecze sportowe, zakwaterowanie, posiłki i czas poza boiskiem.

TERMIN I DŁUGOŚĆ POBYTU DO UZGODNIENIA

WAKACJE I FERIE

POBYT DO UZGODNIENIA





Banderoza z góry



Między treningami

Sprawdź dostępność terminu dla swojej drużyny.

509 529 490 • kontakt@banderoza.pl • banderoza.pl

WIĘCEJ CZASU NA GRĘ. WIĘCEJ PRACY RAZEM.

Wyjazd daje kadrze czas na realizację programu i uważną obserwację zespołu.

Dobierz przestrzeń oraz rytm pobytu do wieku, doświadczenia i potrzeb swoich zawodników. Chcesz popracować nad techniką, współpracą lub przygotowaniem drużyny do kolejnego etapu sezonu? Powiedz nam, nad czym pracujecie. Koordynator pomoże zaplanować korzystanie z obiektów i codzienny pobyt.







PRACA INDYWIDUALNA

Rzut, kozłowanie, podania i praca nóg wymagają czasu oraz odpowiedniej organizacji grupy. Uzgodnij z nami potrzebny dostęp do koszy i podział zajęć.

GRA I WSPÓŁPRACA

Gra 1 na 1, małe gry, ruch bez piłki i zadania zespołowe potrzebują odpowiedniej przestrzeni. Ustalimy układ zajęć i dostęp do boisk zgodnie z programem Twojej kadry.

ZESPÓŁ I KOMUNIKACJA

Odprawy, rozmowy i wspólny czas poza halą pozwalają lepiej poznać drużynę oraz omówić pracę na boisku. Uwzględnimy je w organizacji pobytu.

Ty określasz cel i prowadzisz zespół.
My uzgadniamy z Tobą zaplecze pobytu.

509 529 490 • kontakt@banderoza.pl • banderoza.pl

PRZESTRZEŃ DO PRACY Z CAŁYM ZESPOŁEM

Hala Chrobry około 300 m od Banderozy. Niebieskie boisko na terenie ośrodka.

Hala Chrobry przy ul. Damrota 1 pozwala planować zajęcia przez cały rok. Cały obiekt wraz z zapleczem ma około 1800 m². Przy większym boisku znajduje się pięć dodatkowych koszy bocznych.



HALA CHROBRY • OKOŁO 300 M OD OŚRODKA

28 × 15 m
boisko koszykarskie

26 × 15 m
boisko koszykarskie

3 sektory
podział przestrzeni hali

KOSZE I PRACA W GRUPACH

Pięć konfiguracji minikoszykówki wykorzystuje wspólną przestrzeń hali. Przed rezerwacją ustalimy sektory, wysokości obręczy, dostępne kosze i podział na podgrupy.

USTALONY HARMONOGRAM

Codziennie 2 × 1,5 godziny treningów. Obiekty, sektory i godziny uzgadniamy z koordynatorem. Potrzebę wyłączności hali zgłoś przed rezerwacją.

PRZESTRZEŃ UZUPEŁNIAJĄCA

Niebieskie boisko wielofunkcyjne na terenie Banderozy może uzupełnić uzgodnione zajęcia koszykarskie i ogólne.



BOISKO NA TERENIE BANDEROZY



WSPÓLNA AKTYWNOŚĆ NA BOISKU

Otrzymujesz ustalenia dla swojej drużyny: przestrzeń, konfigurację i godziny zajęć.

509 529 490 • kontakt@banderoza.pl • banderoza.pl

UZUPEŁNIJ TRENING. ZNAJDŹ CZAS NA OMÓWIENIE.

Plan kadry może obejmować także zajęcia uzupełniające oraz spokojne omówienie tego, co wydarzyło się na boisku.

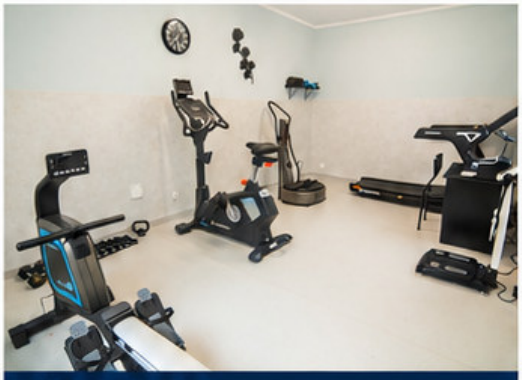
Siłownia w Hali Chrobry, siłownia zewnętrzna oraz pomieszczenie z urządzeniami cardio i InBody pozwalają uzupełnić program drużyny. Wybór zajęć i sposób korzystania dopasujemy do wieku zawodników oraz planu Twojej kadry. Siłownia i badanie InBody są w cenie pobytu. Godziny uzgodnimy z koordynatorem.



TRENING Z KADRĄ DRUŻYNY

PRZYGOTOWANIE RUCHOWE

Dobierz zadania do wieku, doświadczenia i celów grupy. Pokażemy Ci zaplecze, abyś mógł określić, które elementy programu zrealizujesz na miejscu.



CARDIO I INBODY



AKTYWNOŚĆ NA ŚWIEŻYM POWIETRZU



SALA WIELOFUNKCYJNA

ODPRAWY I ANALIZA

Każdy pawilon ma salę wielofunkcyjną z telewizorem LCD, tablicą i krzesłami. Bliskość pokoi ułatwia zebranie zespołu. Przed odprawą uzgodnimy liczbę miejsc, godziny i możliwość podłączenia urządzenia trenera.

ROZMOWY Z ZESPOŁEM

Zarezerwuj w planie czas na informację zwrotną, ustalenie zadań i podsumowanie pracy. Koordynator pomoże połączyć te spotkania z pozostałą częścią pobytu.

Przestrzenie uzupełniające dobieramy do programu prowadzonego przez Twoją kadrę.

509 529 490 • kontakt@banderoza.pl • banderoza.pl

WYGODNA BAZA MIĘDZY TRENINGAMI

Po treningu zawodnicy potrzebują posiłku, odpoczynku i jasnego planu dalszej części dnia.

Zakwaterowanie i wyżywienie omawiamy razem z harmonogramem zajęć. Dzięki temu przed wyjazdem możesz ustalić rozmieszczenie zawodników i kadry, pory posiłków oraz potrzeby zgłoszone przez uczestników.

ZAKWATEROWANIE

POKOJE Z WŁASNYMI ŁAZIENKAMI

Banderoza ma 500 miejsc noclegowych w pokojach z własnymi łazienkami. Dla uczestników dostępne są pokoje 4- i 6-osobowe ż łóżkami piętrowymi, a dla kadry mniejsze 2- i 3-osobowe. Rozmieszczenie grupy ustalamy według potrzeb i dostępności w danym terminie.



POKÓJ Z ŁÓŻKAMI PIĘTROWYMI



POKÓJ Z ŁÓŻKAMI POJEDYNCZYMI

WYŻYWIENIE

3 GŁÓWNE POSIŁKI + PODWIECZOREK

Śniadanie, obiad i kolacja bez ograniczeń oraz codzienny podwieczorek. Diety, w tym wegańskie, uzgadniamy przed przyjazdem. Godziny posiłków i wyżywienie w dniu przyjazdu oraz wyjazdu ustalamy wcześniej.



MŁODZIEŻ PRZY BUFECIE



WARZYWA PRZY WYDAWCE

WODA I PRZESTRZEŃ WSPÓLNA

Woda jest dostępna przez całą dobę. Sale wspólne w pawilonach pozwalają zorganizować zebranie lub spokojniejsze zajęcia blisko pokoi.

KAŻDY DZIEŃ MA SWÓJ RYTM

Zajęcia sportowe, posiłki, odprawy i odpoczynek tworzą jeden plan uzgodniony przed przyjazdem.

To przykładowy dzień z dwoma treningami po 1,5 godziny. Przekaż preferowane godziny zajęć, liczbę podgrup oraz planowane odprawy. Koordynator połączy je z dostępnością obiektów, posiłkami i przejściami do Hali Chrobry. Zadania, obciążenia i odpoczynek ustala Wasza kadra.

01 POCZĄTEK DNIA

Śniadanie i przygotowanie drużyny do zajęć zgodnie z planem kadry.



WSPÓLNY POSIŁEK

02 GŁÓWNA CZĘŚĆ PROGRAMU

Pierwszy trening trwa 1,5 godziny. Następnie obiad i czas na odpoczynek.



TRENING ZESPOŁU

03 DALSZA PRACA WEDŁUG POTRZEB

Drugi trening: 1,5 godziny. Przerwa na podwieczorek, odprawa i odpoczynek zgodnie z planem kadry.



MIĘDZY ZAJĘCIAMI

04 WIECZÓR ZESPOŁU

Kolacja, rozmowa lub wspólna aktywność dobrana do obciążenia dnia oraz czas na wyciszenie.



KINO PLENEROWE — AKTYWNOŚĆ DO UZGODNIENIA

WSPÓLNE PRZEŻYCIA ZOSTAJĄ NA DŁUŻEJ

Obóz daje przestrzeń na poznanie zespołu w sytuacjach, których nie ma w codziennym planie treningów.

W cenie pobytu są atrakcje wspierające integrację i odpoczynek. Ich harmonogram dopasujemy do długości obozu, pory roku i planu treningowego. Szczegóły uzgodnisz z koordynatorem.



PRZYGOTOWANIE DO LASERTAG



WIELKIE SZACHY



ŁUCZNICTWO Z INSTRUKTOREM



BASEN ODKRYTY • SEZON LETNI

INTEGRACJA W CENIE POBYTU

Gry plenerowe i dyskoteki, ognisko z kiełbaskami zamiast kolacji. Jaskinia solna 2 razy w tygodniu. Latem codziennie basen z ratownikiem, zimą wypożyczalnia sanek.

AKTYWNOŚCI DODATKOWE

LaserTAG i łucznictwo mogą uzupełnić program drużyny. To propozycje spoza zakresu wliczonego w pobyt. Terminy, dostępność i ewentualne koszty uzgadniamy z koordynatorem.

WYCIECZKA W CENIE POBYTU

Autokar z przewodnikiem: Biskupia Kopa (PL/CZ), dla grup od 30 osób. Alternatywa: rajd pieszy na Przednią Kopę i spacer po odrestaurowanej części Głuchołaz.

Wybieramy to, co pasuje do Twojej drużyny.
Cenę i warunki pobytu znajdziesz na stronie 8.

509 529 490 • kontakt@banderoza.pl • banderoza.pl

CENA I ZAKRES POBYTU DRUŻYNY

Wybierz długość pobytu. Zakres świadczeń potwierdzamy w wycenie dla Twojej grupy.

JEDNA OFERTA POBYTU DRUŻYNY

POBYT DRUŻYNY
WAKACJE I FERIE

190 zł
za osobodzień

Termin i długość pobytu ustalane indywidualnie.

WSPARCIE DLA KADRY
W CENIE POBYTU

1 OPIEKUN
NA 15 UCZESTNIKÓW
GRATIS

Masaże, jacuzzi, sauna i komora hiperbaryczna w cenie



DRUŻYNY W BANDEROZIE



RECEPCJA OŚRODKA

W CENIE POBYTU

NOCLEGI I POSIŁKI
Pokoje z łazienkami. 3 główne posiłki bez ograniczeń i codzienny podwieczorek. Diety zgłoś przed przyjazdem.

ZAPLECZE TRENINGOWE
Codziennie 2 × 1,5 godziny treningów, siłownia i InBody. Obiekty, sektory i godziny ustalamy z koordynatorem.

OPIEKA I UDOGODNIENIA
Opieka medyczna i koordynator. Sprzęt oraz pralnia. Atrakcje w cenie pobytu opisaliśmy na stronie 7.

TERMIN I REZERWACJA

Podaj termin, długość pobytu, roczniki, liczbę zawodników i kadry oraz potrzeby treningowe. Potwierdzimy dostępność i koszt grupy.

Minimum grupy, ważność ceny, zaliczkę, terminy płatności oraz zasady zmian i rezygnacji określimy w propozycji pobytu.

KATARZYNA ROŻEK – ORGANIZACJA OBOZÓW
507 069 436

kontakt@banderoza.pl • banderoza.pl
Ośrodek Banderoza, ul. Powstańców Śląskich 23, 48-340 Głuchołazy

Krótsze pobyty ustalamy indywidualnie — zależnie od sezonu i dostępności.