DLA KLUBÓW, AKADEMII I KLAS SPORTOWYCH

TWÓJ PLAN TRENINGOWY. NASZE ZAPLECZE DLA DRUŻYNY.

Obozy i zgrupowania piłki ręcznej w Banderozie

Przyjedź ze swoim zespołem i programem. Twoja kadra prowadzi treningi, a my pomagamy zorganizować pobyt.

Hala Chrobry - zaplecze sportowe Banderozy

2 boiska do piłki ręcznej plażowej na terenie ośrodka

OBÓZ DOPASOWANY DO TWOJEJ DRUŻYNY

Termin, długość pobytu i plan treningów ustalamy wspólnie.



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

PROGRAM TWOJEJ KADRY

CZAS NA TECHNIKĘ I WSPÓŁPRACĘ W GRZE

Twoja kadra prowadzi treningi. My zapewniamy uzgodnione zaplecze i koordynujemy pobyt.



Wskazówki trenera podczas zajęć z zespołem

TECHNIKA W SYTUACJI GRY

Podania i chwyty w ruchu, zwody, rzuty oraz gra 1 na 1. Zadania dobiera Twoja kadra do wieku i potrzeb zespołu.

ATAK, OBRONA I ZMIANA FAZ

Współpraca w małych grupach, przewagi liczebne i powrót do obrony. Cele, ćwiczenia oraz obciążenia ustalają trenerzy Twojego klubu.



Pojedynek w ataku



Rzut z wyskoku



Wspólnie na boisku

W CENIE POBYTU

2 × 1,5 h
treningu dziennie

4 posiłki
3 główne + podwieczorek

1 opiekun gratis
na 15 uczestników

Obiekty i godziny treningów ustalamy przed przyjazdem.

Powiedz nam, nad czym chcecie pracować podczas zgrupowania.

HALA CHROBRY

PRZESTRZEŃ DO PRACY Z CAŁYM ZESPOŁEM

Hala Chrobry - część zaplecza sportowego Banderozy. Trening przez cały rok.



Przestrzeń sportowa hali i podział kurtynami

40 × 20 m
Pełnowymiarowy układ do piłki ręcznej

26 × 20 m
Mniejszy układ treningowy

3 sektory
Podział przestrzeni hali

Przestrzeń sportowa 72 × 24 m • 8 szatni • pokój sędziów • pokój opieki medycznej

UKŁAD DOPASOWANY DO ZAJĘĆ

Pełne boisko lub mniejszy układ do ćwiczeń. Konfigurację, przydział sektorów i ewentualną wyłączność potwierdzimy przy rezerwacji.

GODZINY USTALONE WCZEŚNIEJ

Przed przyjazdem potwierdzimy godziny treningów i czas przygotowania boiska. Twoja kadra dopasuje do nich plan zajęć oraz odpoczynku.

Zgłoś potrzeby dotyczące bramek, piłek i sprzętu treningowego.

Zaplanujmy warunki treningu dla Twojego zespołu.

PIŁKA RĘCZNA PLAŻOWA

DWA BOISKA PLAŻOWE NA TERENIE BANDEROZY

Włącz zajęcia na piasku do programu obozu – bez wyjazdu poza ośrodek.



Boisko przy zabudowie ośrodka



Boisko w otoczeniu zieleni

2 BOISKA • JEDEN OŚRODEK • WIĘCEJ MOŻLIWOŚCI

OSOBNY BLOK SZKOLENIOWY

Podania i chwyty, poruszanie się po piasku, współpraca w ataku i zadania bramkarskie. Formy gry oraz stopień trudności dobiera trener do doświadczenia zespołu.

PRACA W GRUPACH I MAŁE GRY

Podział na grupy, stacje ćwiczeń i małe gry. Godziny, przygotowanie boisk oraz potrzebne bramki i sprzęt ustalimy z koordynatorem przed przyjazdem.

HALA I PLAŻA W JEDNYM POBYCIE

Połącz trening halowy z poznawaniem odmiany plażowej. Częstotliwość i intensywność zajęć ustala Twoja kadra, uwzględniając wiek, przygotowanie zespołu i pogodę.

Boiska służą również do gry w piłkę nożną plażową.

Uwzględnij oba boiska plażowe w planie swojego obozu.

BRAMKARZE I PRACA NA POZYCJACH

CZAS NA SZCZEGÓŁY, KTÓRE TWORZĄ GRĘ

Zaplanuj zadania dla bramkarzy i zawodników z pola w programie swojej kadry.



Rzut i reakcja bramkarza

PRACA BRAMKARSKA

Ustawienie, poruszanie się w bramce, reakcja na rzut i rozpoczęcie ataku po obronie. Wydzielony blok pozwala trenerowi obserwować zawodnika i przekazywać indywidualne wskazówki.

WSPÓŁPRACA NA POZYCJACH

Zadania dla skrzydłowych, rozgrywających i obrotowych. Współdziałanie z obroną oraz bramkarzem. Podział na grupy dopasuj do dostępnej przestrzeni i liczby trenerów.



Ćwiczenia rzutu



Sytuacje pod bramką

PRZESTRZEŃ I SPRZĘT DO TWOJEGO PROGRAMU

Przed przyjazdem uzgodnimy ustawienie bramek, dostępny sprzęt i podział czasu. Zajęcia prowadzi kadra Twojego klubu.

Zgłoś liczbę bramkarzy i plan pracy w podgrupach.

PRZYGOTOWANIE MOTORYCZNE I ODPRAWY

UZUPEŁNIJ TRENING. ZNAJDŹ CZAS NA OMÓWIENIE.

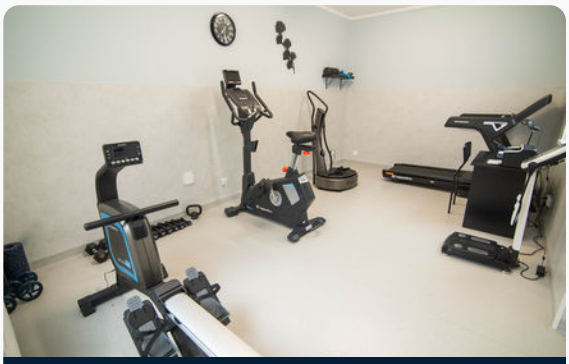
Boisko, przygotowanie ruchowe i rozmowa z zespołem tworzą spójny plan dnia.



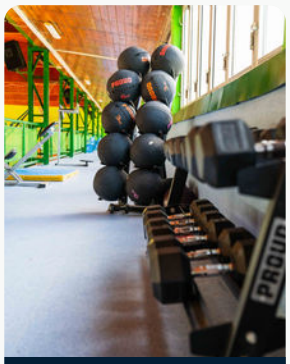
Zajęcia ruchowe prowadzone przez trenera

PRZYGOTOWANIE RUCHOWE

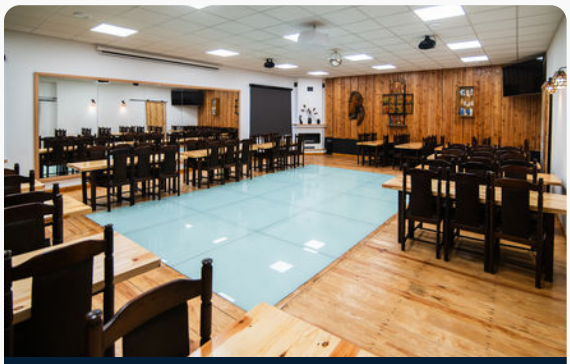
Koordynacja, siła, stabilizacja i zmiana kierunku - stosownie do wieku i etapu przygotowań. Do dyspozycji są siłownia w hali Chrobry, siłownia zewnętrzna oraz zaplecze cardio i InBody. Ćwiczenia i obciążenia dobiera Twoja kadra.



Cardio i InBody



Siłownia w hali



Sala do spotkań

ODPRAWY I ANALIZA

Zaplanuj omówienie treningu, prezentację założeń gry i rozmowy z zespołem. Salę, sprzęt multimedialny oraz możliwość podłączenia własnego urządzenia uzgodnimy przed przyjazdem.

Korzystanie z siłowni i InBody jest w cenie pobytu. Godziny zajęć i zasady dostępu do zaplecza ustalamy z koordynatorem.

Zaplanuj z nami trening uzupełniający i odprawy swojej drużyny.

NOCLEGI I WYŻYWIENIE

WYGODNA BAZA MIĘDZY TRENINGAMI

Po zajęciach liczą się posiłek, odpoczynek i jasny plan dalszej części dnia.



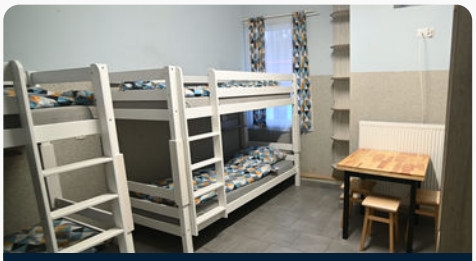
Bufet podczas pobytu grupy

POKOJE Z WŁASNYMI ŁAZIENKAMI

500 miejsc noclegowych. Pokoje 4- i 6-osobowe z łóżkami piętrowymi dla uczestników oraz 2- i 3-osobowe dla kadry. Rozmieszczenie zawodników i trenerów ustalamy według potrzeb zespołu i dostępności.

4 POSIŁKI DZIENNIE

Śniadanie, obiad i kolacja bez ograniczeń ilościowych oraz podwieczorek. Godziny dopasowujemy do uzgodnionego planu treningów. Diety, w tym wegańskie, i inne potrzeby żywieniowe zgłoś przed przyjazdem.



Pokój z łóżkami piętrowymi



Pokój z pojedynczymi łóżkami



Bufet warzywny

WODA PRZEZ CAŁĄ DOBĘ

Filtrowana woda dostępna przez cały pobyt, także między treningami.

Ustalmy podział pokoi, potrzeby żywieniowe i rytm posiłków.

ORGANIZACJA DNIA

KAŻDY DZIEŃ MA SWÓJ RYTM.

Dwa bloki po 1,5 godziny, posiłki i czas na odpoczynek. Oto przykładowy plan dnia dla Twojego zespołu.

1 ŚNIADANIE I PIERWSZY TRENING

Po śniadaniu przygotowanie do zajęć. Pierwszy blok: 1,5 godziny pracy technicznej i taktycznej według programu kadry.

2 OBIAD I ODPOCZYNEK

Przerwa po zajęciach, wspólny obiad i czas na odpoczynek. Krótkie omówienie treningu można połączyć z przygotowaniem do dalszej części dnia.

3 DRUGI TRENING I PODWIECZOREK

Drugi blok: 1,5 godziny w uzgodnionym obiekcie. Hala, piasek lub trening uzupełniający - zgodnie z planem. W popołudniowym rytmie uwzględniamy podwieczorek.

4 KOLACJA I WIECZÓR DRUŻYNY

Po kolacji podsumowanie dnia, odprawa lub integracja. Zostawiamy czas na wyciszenie, odpoczynek i sen przed kolejnym dniem zajęć.



Wspólny posiłek



Przerwa między zajęciami



Rozmowa kadry

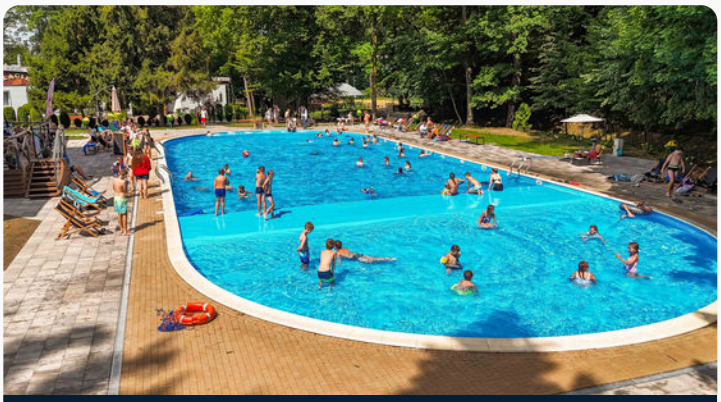
Godziny i dostęp do obiektów uzgadniamy. Program i obciążenia dobiera Twoja kadra.

Uzgodnijmy plan treningów, posiłków, odpraw i przerw.

DRUŻYNA POZA BOISKIEM

WSPÓLNE CHWILE BUDUJĄ ZESPÓŁ.

Obóz to także rozmowy, odpoczynek i poznawanie się poza treningiem.



Basen odkryty w sezonie letnim



Kino plenerowe

ODPOCZYNEK W CENIE POBYTU

Latem codzienny dostęp do basenu z ratownikiem. Grota solna: 2 razy w tygodniu. Do dyspozycji uczestników jest też osobna sauna w hali sportowej. Terminy korzystania uzgadniamy z koordynatorem.

WSPÓLNY CZAS DRUŻYNY

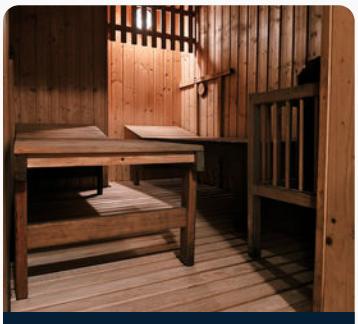
W cenie pobytu są gry plenerowe, dyskoteki i ognisko z kiełbaskami zamiast kolacji. Program dopasujemy do wieku grupy, długości obozu, pory roku i planu treningowego.



Szachy plenerowe



Grota solna w hali



Sauna w hali

OSOBNA STREFA DLA KADRY: CUDA WIANKI

Masaże, jacuzzi, sauna i terapia tlenowa w komorze hiperbarycznej są w cenie pobytu trenerów i opiekunów. Zasady i terminy korzystania ustalimy z koordynatorem.

Kino plenerowe i inne dodatki: dostępność oraz ewentualne dopłaty ustalamy osobno.

Wybierzmy propozycje, które pasują do Twojej drużyny.

TERMIN I REZERWACJA

CENA I ZAKRES POBYTU TWOJEJ DRUŻYNY

Termin, długość obozu i szczegółowy plan ustalimy wspólnie z Twoją kadrą.

190 zł
ZA OSOBODZIEŃ

Pobyt dopasowany do drużyny.
Termin i długość zależą od sezonu oraz dostępności. Krótsze obozy ustalamy indywidualnie.

POBYT I TRENING W CENIE

Noclegi w pokojach z łazienkami.
4 posiłki: 3 główne bez ograniczeń oraz podwieczorek. Woda przez całą dobę.
Codziennie 2 × 1,5 godziny treningu. Obiekty i godziny uzgadniamy.
1 opiekun na 15 uczestników gratis.
Opieka medyczna i wsparcie koordynatora.

DODATKOWO W CENIE

InBody, siłownia, sauna w hali i grota solna (2 razy w tygodniu).
Ognisko zamiast kolacji, gry i dyskoteki; latem basen z ratownikiem, zimą sanki.
Wycieczka autokarowa z przewodnikiem na Biskupią Kopę (min. 30 osób) lub rajd na Przednią Kopę.
Sprzęt sportowy i multimedialny, dostęp do pralni oraz Cuda Wianki dla kadry.



Banderoza z góry



Recepcja ośrodka

PRZEŚLIJ NAM PLAN SWOJEGO OBOZU

Termin i długość pobytu, liczbę i wiek zawodników, liczbę trenerów oraz potrzeby dotyczące hali, boisk plażowych, sprzętu i wyżywienia.

Harmonogram atrakcji, posiłki w dniu przyjazdu i wyjazdu oraz warunki płatności, zmian i rezygnacji potwierdzimy przed rezerwacją.

KATARZYNA ROŻEK • OBOZY PIŁKI RĘCZNEJ

507 069 436