BANDEROZA

OFERTA DLA KLUBÓW, AKADEMII I KLAS SPORTOWYCH

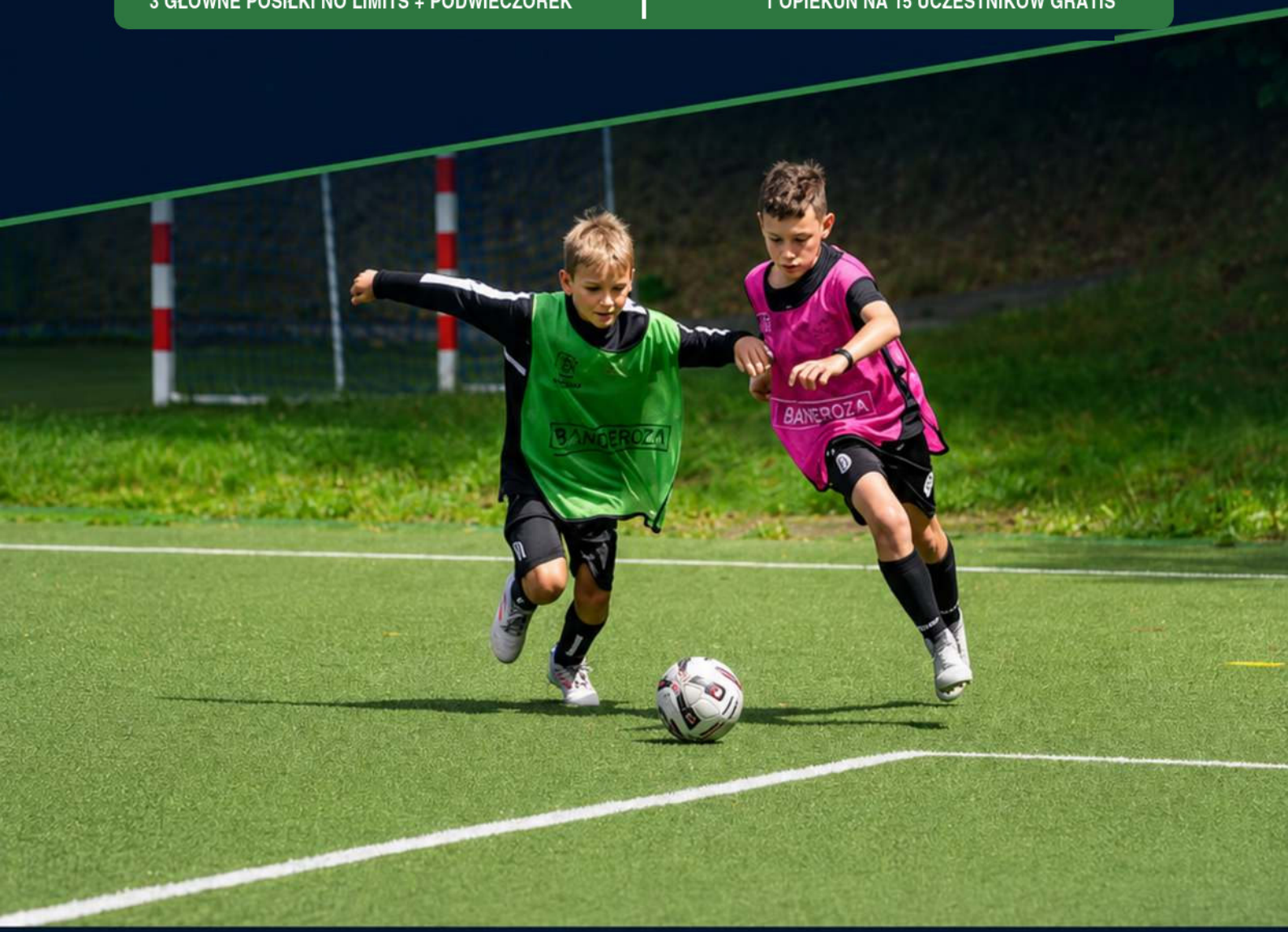
PRZYJEŻDŻA DRUŻYNA. WRACA ZESPÓŁ.

Obozy i zgrupowania piłkarskie w Banderozie – Głuchołazy

190 ZŁ ZA OSOBĘ ZA NOCLEG

Termin, długość pobytu i program ustalamy z koordynatorem.

3 GŁÓWNE POSIŁKI NO LIMITS + PODWIECZOREK | 1 OPIEKUN NA 15 UCZESTNIKÓW GRATIS



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

DOBRY OBÓZ ZMIENIA WIĘCEJ NIŻ FORMĘ.

Kilka dni wspólnego rytmu pozwala trenerowi pracować nad drużyną całościowo – na boisku i poza nim.

Program dopasowujemy do celu drużyny, wieku zawodników i długości pobytu.



> **OBOZOWE ŚRODOWISKO PRZYSPIESZA ROZWÓJ INDYWIDUALNY I BUDUJE SIŁĘ ZESPOŁU.**



TRENING

Więcej czasu na świadomą pracę bez codziennych rozproszeń.



KOMUNIKACJA

Przestrzeń na odprawy, analizę i rozmowę z zawodnikami.



INTEGRACJA

Wspólne doświadczenia budują zaufanie i odpowiedzialność.

BOISKA, HALA, BALON. TRENING BEZ PRZYPADKU.

Plan zgrupowania nie powinien zależeć od jednego dnia pogody. Harmonogram obiektów ustalamy przed przyjazdem, aby trener znał godziny i miejsca treningów oraz miał przygotowany wariant rezerwowy.



> POGODA NIE ZMIENIA CELU. ZMIENIA TYLKO MIEJSCE TRENINGU.



NATURALNA TRAWA

105 × 75 m; możliwość podziału na dwa pola 43 × 60 m.



SZTUCZNA MURAWA

Pełnowymiarowe boisko w Mikulovicach. Termin i dojazd do uzgodnienia.



BALON PNEUMATYCZNY

Latem Orlik, zimą trening pod zadaszeniem pneumatycznym.



HALA SPORTOWA

Około 300 m od ośrodka. Trening uzupełniający.

KAŻDY DZIEŃ MA SWÓJ RYTM.

Godziny są przykładowe. Ostateczny harmonogram ustala kadra z koordynatorem, z uwzględnieniem wieku zawodników i obciążeń treningowych.

07:30	Pobudka i poranny rozruch
08:00	Śniadanie
09:30	Pierwsza jednostka treningowa
11:30	Nawodnienie, odpoczynek lub analiza
13:30	Obiad i regeneracja
15:30	Druga jednostka treningowa
17:30	Odpoczynek, nawodnienie i czas własny
19:00	Kolacja
20:00	Odprawa, analiza albo program integracyjny
22:00	Cisza nocna ustalona z kadrą


PRACA TRENERA


TRENING NA TRAWIE


TRENING BRAMKARSKI

3 GŁOWNE POSIŁKI BEZ LIMITU PORCJI ORAZ PODWIECZOREK

Podwieczorek w godzinie dopasowanej do zajęć.

Stały dostęp do filtrowanej wody.

5 DNI. CZAS NA PRAWDZIWY ROZWÓJ.

4 NOCLEGI x 190 ZŁ = 760 ZŁ / OS. TERMIN DO UZGODNIENIA

Wariant dostępny w wybranych terminach. Pobyt zależy od okresu, obłożenia ośrodka i dostępności infrastruktury. Termin i program potwierdza koordynator.
Poniżej przykładowy program pobytu 5 dni / 4 noclegi.



1 DZIEŃ 1
Przyjazd, zakwaterowanie i trening adaptacyjny.

2 DZIEŃ 2
Dwie jednostki techniczne, pomiar InBody i odprawa.

3 DZIEŃ 3
Motoryka, gra zadaniowa, regeneracja i integracja.

4 DZIEŃ 4
Taktyka, drugi trening i wspólny program zespołowy.

5 DZIEŃ 5
Trening końcowy, podsumowanie i wyjazd.



POMIAR INBODY


REGENERACJA

W PAKIECIE
- Zakwaterowanie
- 3 posiłki no limits + podwieczorek
- Filtrowana woda
- Aktywny blok terenowy

DO 8 TRENINGÓW x 90 MIN • 2 BLOKI REGENERACJI • 2 AKTYWNOŚCI INTEGRACYJNE
Możliwy zakres programu — do potwierdzenia w propozycji pobytu.

7 DNI. PEŁNY MIKROCYKL. JEDEN WSPÓLNY CEL.

6 NOCLEGÓW x 190 ZŁ = 1140 ZŁ / OS.
Cena części pobytowej • 7 dni / 6 noclegów

PRZYKŁADOWY TYDZIEŃ

Przykładowy tydzień łączy trening techniczny, motoryczny i taktyczny z regeneracją.
Termin, wykorzystanie obiektów i szczegółowy plan potwierdza koordynator.
Zakres dodatkowych świadczeń i ewentualne dopłaty ustalamy w propozycji pobytu.



1 DZIEŃ 1
Przyjazd, zasady zespołu i lekka jednostka adaptacyjna.

2 DZIEŃ 2
Technika, działania indywidualne, InBody i odprawa.

3 DZIEŃ 3
Motoryka, gra zadaniowa, regeneracja i integracja.

4 DZIEŃ 4
Lżejszy blok, aktywna regeneracja i Góry Opawskie.

5 DZIEŃ 5
Taktyka, stałe fragmenty gry, analiza i drugi trening.

6 DZIEŃ 6
Mecz kontrolny lub turniej wewnętrzny oraz finał zespołowy.

7 DZIEŃ 7
Krótka jednostka końcowa, podsumowanie i wyjazd.







W PAKIECIE
- Zakwaterowanie
- Filtrowana woda
- 3 posiłki no limits + podwieczorek
- Blok w Górach Opawskich

DO 12 TRENINGÓW x 90 MIN • 3 BLOKI REGENERACJI • 3 AKTYWNOŚCI INTEGRACYJNE
Możliwy zakres programu — do potwierdzenia z koordynatorem.

WYBIERZ CZAS, KTÓRY PASUJE DO CELU DRUŻYNY.



WSPÓLNA BAZA: 190 ZŁ ZA OSOBĘ ZA NOCLEG
Zakwaterowanie, 3 główne posiłki no limits, podwieczorek, filtrowana woda i koordynacja pobytu.

5 DNI

4 NOCLEGI

WYBRANE TERMINY

760 ZŁ / OSOBĘ
4 noclegi x 190 zł • cena części pobytowej

- **TRENING** • do 8 bloków × 90 min
- **REGENERACJA** • 2 bloki
- **INTEGRACJA** • 2 aktywności
- **DIAGNOSTYKA** • pomiar InBody
- **RYTM** • pełny program rozwojowy
- **TERMIN DO UZGODNIENIA**
  Zależny od okresu i dostępności.
  Wymaga potwierdzenia koordynatora.

7 DNI

6 NOCLEGÓW

PRZYKŁADOWY TYDZIEŃ

1140 ZŁ / OSOBĘ
6 noclegów x 190 zł • cena części pobytowej

- **TRENING** • do 12 bloków × 90 min
- **REGENERACJA** • 3 bloki
- **INTEGRACJA** • 3 aktywności
- **DIAGNOSTYKA** • InBody i omówienie
- **RYTM** • kompletny mikrocykl z dniem lżejszym
- **NAJLEPSZY DLA** • klubów realizujących konkretny plan przygotowań

INNA DŁUGOŚĆ POBYTU? 190 ZŁ / OSOBĘ / NOCLEG
Długość i termin pobytu ustalamy z koordynatorem.
Program w tabeli jest przykładowy; zakres świadczeń i ewentualne dopłaty wymagają potwierdzenia.

BLISKO BOISKA. W RYTMIE DRUŻYNY.

Banderoza dysponuje bazą dla dużych grup w parterowych budynkach i pensjonacie.
Zawodnicy mieszkają blisko boisk, stołówki i przestrzeni wspólnych,
a kadra otrzymuje warunki potrzebne do pracy i odpoczynku.

500 MIEJSC NOCLEGOWYCH • **POKOJE Z ŁAZIENKAMI** • **3 POSIŁKI NO LIMITS** + PODWIECZOREK

ZAKWATEROWANIE



POKOJE Z PEŁNYM WĘZŁEM SANITARNYM



WARIANT Z ŁÓŻKAMI PIĘTROWYMI

- Pokoje zawodników z łazienkami. Pokoje kadry ustalane przy rezerwacji.
- Pełny węzeł sanitarny
- Sale wspólne na odprawy i analizę ustalane przy rezerwacji.

WYŻYWIENIE



STOŁÓWKA DLA DUŻYCH GRUP



BUFET NO LIMITS

3 GŁÓWNE POSIŁKI NO LIMITS
ŚNIADANIE • OBIAD • KOLACJA
+ PODWIECZOREK

- Godziny posiłków dopasowane do rytmu treningów
- Diety po wcześniejszym zgłoszeniu

FILTROWANA WODA — stały dostęp dla zawodników przez cały pobyt.

REGENERACJA TO CZĘŚĆ PLANU.

InBody, siłownię, saunę i sezonowy basen można włączyć do planu pobytu.
Zakres zależy od długości pobytu, wieku grupy, harmonogramu i dostępności.
Korzystanie z obiektów odbywa się według uzgodnionego zakresu i zasad.

POMIAR → TRENING → REGENERACJA → GOTOWOŚĆ DO KOLEJNEGO WYSIŁKU

InBody



POMIAR SKŁADU CIAŁA

Punkt wyjścia do rozmowy o składzie ciała i nawykach zawodnika.

SAUNA



SPOKOJNY BLOK REGENERACYJNY

Zaplanowany odpoczynek po intensywnym dniu treningowym.

BASEN ODKRYTY



AKTYWNA REGENERACJA

Uzupełnienie programu w sezonie letnim.

SIŁOWNIA



PRZYGOTOWANIE MOTORYCZNE

Trening uzupełniający i praca indywidualna.

ZAKRES USTALANY INDYWIDUALNIE

JASKINIA SOLNA — OPCJA PROGRAMU

ZAKRES POTWIERDZA KOORDYNATOR

CUDA WIANKI DLA KADRY – MASAŻE, JACUZZI, SAUNA I KOMORA HIPERBARYCZNA
Dostępne zgodnie z aktualnie potwierdzonym zakresem pobytu.

ZESPÓŁ BUDUJE SIĘ TAKŻE PO TRENINGU.

Poza boiskiem zawodnicy odkrywają role, uczą się komunikacji i tworzą wspólne doświadczenia. Program integracyjny dobieramy do wieku grupy, czasu pobytu i celu ustalonego z trenerem.



LASERTAG • KONTROLOWANA RYWALIZACJA

Emocje, współpraca i decyzje podejmowane jako zespół.



ŁUCZNICTWO

Koncentracja, precyzja i spokojna rywalizacja.



WSPÓLNE PRZEŻYCIE

Kino plenerowe, ognisko lub wieczór drużynowy.



SPOKOJNIEJSZE ATRAKCJE

Mini zoo, zajęcia terenowe i przestrzeń do rozmowy.

MOŻLIWE AKTYWNOŚCI: LASER TAG, ŁUCZNICTWO, KINO PLENEROWE, OGNISKO, GRY TERENOWE I POBYT W GÓRACH OPAWSKICH.

Zakres, dostępność i ewentualne dopłaty potwierdza koordynator.

PROGRAM DOBIERAMY DO: wieku grupy • czasu pobytu • celu ustalonego z trenerem

NAJLEPSZY PROGRAM INTEGRACYJNY NIE ODCIĄGA OD CELU SPORTOWEGO. POMAGA DRUŻYNIE GO OSIĄGNĄĆ.

TRENER SKUPIA SIĘ NA DRUŻYNIE. MY PRZYGOTOWUJEMY ZAPLECZE.



Zakwaterowanie, obiekty sportowe, wyżywienie i przestrzenie wspólne.

ETAP 1

PRZED PRZYJAZDEM

Ustalamy termin, liczbę osób, rocznik, potrzeby treningowe, dostępne obiekty oraz godziny posiłków.

ETAP 2

W TRAKCIE POBYTU

Koordynator wspiera realizację uzgodnionego harmonogramu pobytu i pomaga w bieżących sprawach kadry.

ETAP 3

PRZY ZMIANACH

Wspólnie z trenerem szukamy najlepszego dostępnego rozwiązania, aby zachować rytm zgrupowania.

INFORMACJE POTRZEBNE DO PRZYGOTOWANIA PROPOZYCJI

1. Planowany termin i długość pobytu
2. Liczba zawodników, liczba osób kadry i rocznik
3. Główny cel obozu oraz oczekiwana liczba jednostek treningowych
4. Diety, potrzeby organizacyjne i wybrane moduły dodatkowe





Spójny harmonogram pomaga zachować rytm całego zgrupowania.

JEDEN KONTAKT. SPÓJNY HARMONOGRAM. WIĘCEJ CZASU DLA DRUŻYNY.

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

ZACZNIJMY OD ROZMOWY O WASZEJ DRUŻYNIE.

Podaj planowany termin, liczbę zawodników i kadry, rocznik,
preferowaną długość pobytu oraz cel zgrupowania.
Sprawdzimy dostępność i przygotujemy propozycję dla Waszej drużyny.

Pobyt 5-dniowy: dostępność zależy od okresu pobytu i potwierdzenia koordynatora.

4 KROKI DO REZERWACJI

1 KONTAKT

Zadzwoń lub wyślij wiadomość z podstawowymi informacjami o drużynie.

2 SPRAWDZENIE TERMINU

Sprawdzimy dostępny termin i uzgodnimy długość Waszego pobytu.

3 PROPOZYCJA

Otrzymasz zakres pobytu, wstępny harmonogram i potwierdzenie ceny.

4 REZERWACJA

Po akceptacji potwierdzimy rezerwację i dopracujemy szczegóły.



SPRAWDŹ DOSTĘPNOŚĆ TERMINU

KATARZYNA ROŻEK
507 069 436
kontakt@banderoza.pl
nowa.banderoza.pl
ul. Powstańców Śląskich 23,
48-340 Głuchołazy

PRZYJEŻDŻA DRUŻYNA. WRACA ZESPÓŁ.