



Warszawa, 9 lipca 2015 r.

.....
(pieczęć organizatora)

PROGRAM
obozu sportowego „Rugby na plaży”

Termin: 18.08.-25.08.2015 r.

Adres miejsca zakwaterowania: Zgorzałe, ul. Górna 55

Adres miejsca wyżywienia: Zgorzałe, ul. Górna 55

Adres miejsca obiektów sportowych: Zgorzałe, ul. Górna 55

Kierownictwo :

L.p.	Imię i nazwisko	Funkcja	Nr licencji/uprawnień
1	Jakub Lisiewski	kierownik	3771/W/2015
2	Krzysztof Krzewicki	oficer rozwoju	Licencja PZR 90
3	Michał Pietryk	trener	Licencja PZR 80

Uczestnicy: liczba ogółem - **84**

Ramowy program zajęć:

L.p.	Rodzaj zajęć	Czas	Prowadzący
1	Zajęcia teoretyczne (tematy): - wartości rugby - droga rozwoju utalentowanego zawodnika - szarża i jej sposoby	4 godz.	Krzysztof Krzewicki
2	Zajęcia praktyczne:	22 godz.	
	ogólnorozwojowe	14 godz.	Jakub Lisiewski & Michał Pietryk
	specjalistyczne	8godz.	
3	Badania lekarskie/konsultacje z dietetykiem	-	

Ramowy rozkład dnia:

pobudka	- godz. 8:00	zajęcia treningowe	- godz.15:00-18:00
śniadanie	- godz. 8:15	kolacja	- godz. 19:00
zajęcia treningowe	- godz. 10:00-12:30	zajęcia treningowe	- godz. 20:00-21:00
obiad	- godz. 13:00	cisza nocna	- godz. 22:30

Plan zajęć sportowych:

Data	Główny akcent treningu przedpołudniowego	Miejsce zajęć	Główny akcent treningu popołudniowego	Miejsce zajęć
18.08.	Przyjazd i rozmieszczenie uczestników	ośrodek	Spotkanie organizacyjne, zapoznanie z regulaminem. Oglądanie filmu „Podanie klasyczne”	ośrodek
19.08.	Nauka podania klasycznego w miejscu oraz w ruchu – podstawy ogólnorozwojowe z piłką	boisko	Nauka podania klasycznego w ruchu - forma zabawowa	boisko
20.08.	Nauka podania rotacyjnego w miejscu oraz w ruchu – podstawy ogólnorozwojowe z piłką	boisko	Nauka podania klasycznego w ruchu - forma zabawowa. Wartości rugby.	boisko/świetlica
21.08.	Ćwiczenia przygotowujące do zejścia z linii obrony	boisko	Zejście z linii obrony. Obrona statyczna.	boisko
22.08.	Zejście z linii z partnerem. Podania klasyczne.	boisko	Gry i zabawy z wykorzystaniem zejścia z linii obrony	boisko
23.08.	Turniej. Wykorzystanie nauczonych elementów.	boisko	Przygotowanie do nauki szarży	boisko
24.08.	Przygotowanie do szarży	boisko	Turniej. Wykorzystanie nauczonych elementów.	boisko
25.08.	Sprzątanie pokojów. Wyjazd.	ośrodek		

Urządzenia i sprzęt sportowy potrzebny do realizacji programu:

L.p.	Nazwa	Ilość	Kto zabezpiecza
1	piłki	16	
2	tarcze	4	
3	wałki do szarży	4	

Program opracował:

Krzewicki Krzysztof, 08.07.2015 r.
(Nazwisko i imię, data, podpis)

Krajowy Oficer Rozwoju
(funkcja)

Program zatwierdzony przez Polski Związek Rugby

Grzegorz Borkowski, 09.07.2015

Koordinator projektu

.....
(Nazwisko i imię, data, podpis)

.....
(funkcja)

Obóz sportowo-kondycyjny rozpoczyna się w dniu 18.08.2015 r. od:
śniadania *, obiadu *, kolacji *

a kończy się w dniu 25.08.2015 r.:
śniadaniem *, obiadu *, kolacji *

* właściwe zaznaczyć