



**SKILLS**

RUGBY ACADEMY

# UWOLNIJ POTENCJAŁ

5-dniowy obóz dochodzeniowy dla zawodników rugby w wieku 13-18 lat oraz weekendowy obóz dla seniorów. Zajęcia poprowadzą aktualni reprezentanci Polski w rugby bazując na swoim międzynarodowym doświadczeniu.

Każdy uczestnik poprawi swoją technikę pod konkretną pozycję i otrzyma szereg wskazówek, a także plan na rozwój swoich umiejętności.



 +48 503 764 992

 [www.skillsrugby.com](http://www.skillsrugby.com)

[piotr@skillsrugby.com](mailto:piotr@skillsrugby.com) 

# Team



**PIOTR ZESZUTEK**

wiązacz

gra w kontakcie + szarża i praca w rucku



**THOMAS FIDLER**

filar

wiązanie młynowe + technika gry w aucie



**WOJCIECH PIOTROWICZ**

łącznik ataku

gra ręką i nogą + obserwacja i czytanie gry w obronie i ataku



**MATEUSZ PLICHTA**

łącznik młyna

gra nogą i ręką w rucku + zmiana kierunków biegu

# Dla kogo?

**Skills Rugby Academy** jest skierowany dla obecnych zawodników rugby, którzy chcą się rozwijać i poprawić swoją technikę na danej pozycji. Uczestnicy dowiedzą się, jak reprezentanci Polski trenują, jak wykorzystują czas okołotreningowy, aby poprawiać swoje umiejętności każdego dnia. To doświadczenie będzie przekazane uczestnikom.



## TRENING NA TIKTOKU

Obóz **Skills Rugby Academy** poprzedzi seria krótkich filmików, które reprezentanci Polski będą cyklicznie publikować. Będzie to miejsce do poznania zawodników, a także do promocji partnerów obozu.

# Cel obozu



## Trening techniczny

Skupimy się na technice indywidualnej.

Treningi poprowadzą specjaliści w danej dziedzinie, z praktycznie każdej pozycji na boisku.

## Wsparcie i teoria

Prócz treningu na boisku, będzie czas na zajęcia teoretyczne. Każdy uczestnik otrzyma zeszyt, w którym będzie zapisywać najważniejsze zagadnienia. Zależy nam, aby wiedza była utrwalana i przekazywana w klubach.

Po obozie każdy zawodnik otrzyma bazę ćwiczeń pod swoją pozycję.





**SKILLS**  
RUGBY ACADEMY

# Zestaw uczestnika



**Strój treningowy  
Canterbury**

---



**Obiad + woda**

---



**Suplementy + owoce**

---

# Koszt



## 10-14 lipca 2023

Zawodnicy w wieku 13-18 lat

**do 15 maja: 800 zł**

po 15 maja: 950 zł

## 15-16 lipca 2023

Seniorzy (+18 lat)

**do 15 maja: 350zł**

po 15 maja: 450 zł



Skills Rugby Camp to **obóz dochodzeniowy**.

Organizatorzy **nie zapewniają** miejsca noclegowego.

Opieka jest tylko podczas zajęć.

Organizatorzy **zapewniają** pomoc w znalezieniu **noclegu**.



**SKILLS**  
RUGBY ACADEMY

# Uwolnij potencjał!



+48 503 764 992

[www.skillsrugby.com](http://www.skillsrugby.com)

[piotr@skillsrugby.com](mailto:piotr@skillsrugby.com)



**SKILLS**  
RUGBY ACADEMY

**Dołącz do naszych partnerów:**




**GONGA<sup>®</sup>**

|||  
**INTUUM**  
|||



**Chcesz budować z nami ten projekt?  
Zadzwoń +48 503 764 992  
Piotr Zeszutek**

 +48 503 764 992

 [www.skillsrugby.com](http://www.skillsrugby.com)

[piotr@skillsrugby.com](mailto:piotr@skillsrugby.com) 