



TERMIN:

23.06.2024 r. - 29.06.2024 r..

CENA:

2290 zł cena obowiązuje
do 10.05.2024 r.

LOKALIZACJA:

Hotel Rozdroże*** Nieborów

OBÓZ BRAMKARSKI FFK PRO LATO 2024

FOOTBALL FITNESS KNOWLEDGE

OBÓZ DLA BRAMKARZY W WIEKU 8 - 15 LAT

TERMIN 23.06. 2024 r. - 29.06.2024 r.



Świadomy
rozwój
bramkarski



Praca
w małych
grupach

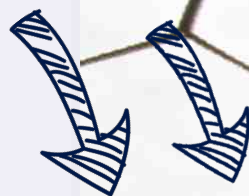


3 Bloki
treningowe
dziennie



Środowisko
motywujące do
rozwoju

Obóz Bramkarski FFK PRO - Rozwijanie
indywidualnych umiejętności bramkarskich



OBÓZ BRAMKARSKI FFK PRO

FOOTBALL FITNESS KNOWLEDGE

Misją Projektu **FFK PRO GOALKEEPERS** jest praca nad indywidualnymi umiejętnościami bramkarskimi. Głównym celem działań jest poprawa techniki gry zarówno w obronie jak i ataku każdego zawodnika niezależnie od jego wieku i poziomu umiejętności.

Skupiamy się nie tylko na doskonaleniu umiejętności technicznych, ale także na budowaniu sprawności fizycznej, taktyce indywidualnej oraz rozwoju umiejętności interpersonalnych niezbędnych do efektywnej gry.

Wykorzystujemy najnowsze metody szkoleniowe, aby zapewnić najbardziej efektywne doświadczenie, poprzez wykorzystanie technologii oraz analizy wideo bramkarz będzie mógł lepiej zrozumieć swoje mocne strony oraz obszary do poprawy.

Przez pracę w **MAŁYCH GRUPACH** lub **PRACĘ INDYWIDUALNĄ** jesteśmy w stanie rozwijać mocne strony bramkarza oraz zniwelować jego braki, nad którymi ciężko pracować w dużej grupie treningowej.

FFK PRO GOALKEEPERS jest uzupełnieniem treningów drużynowych.

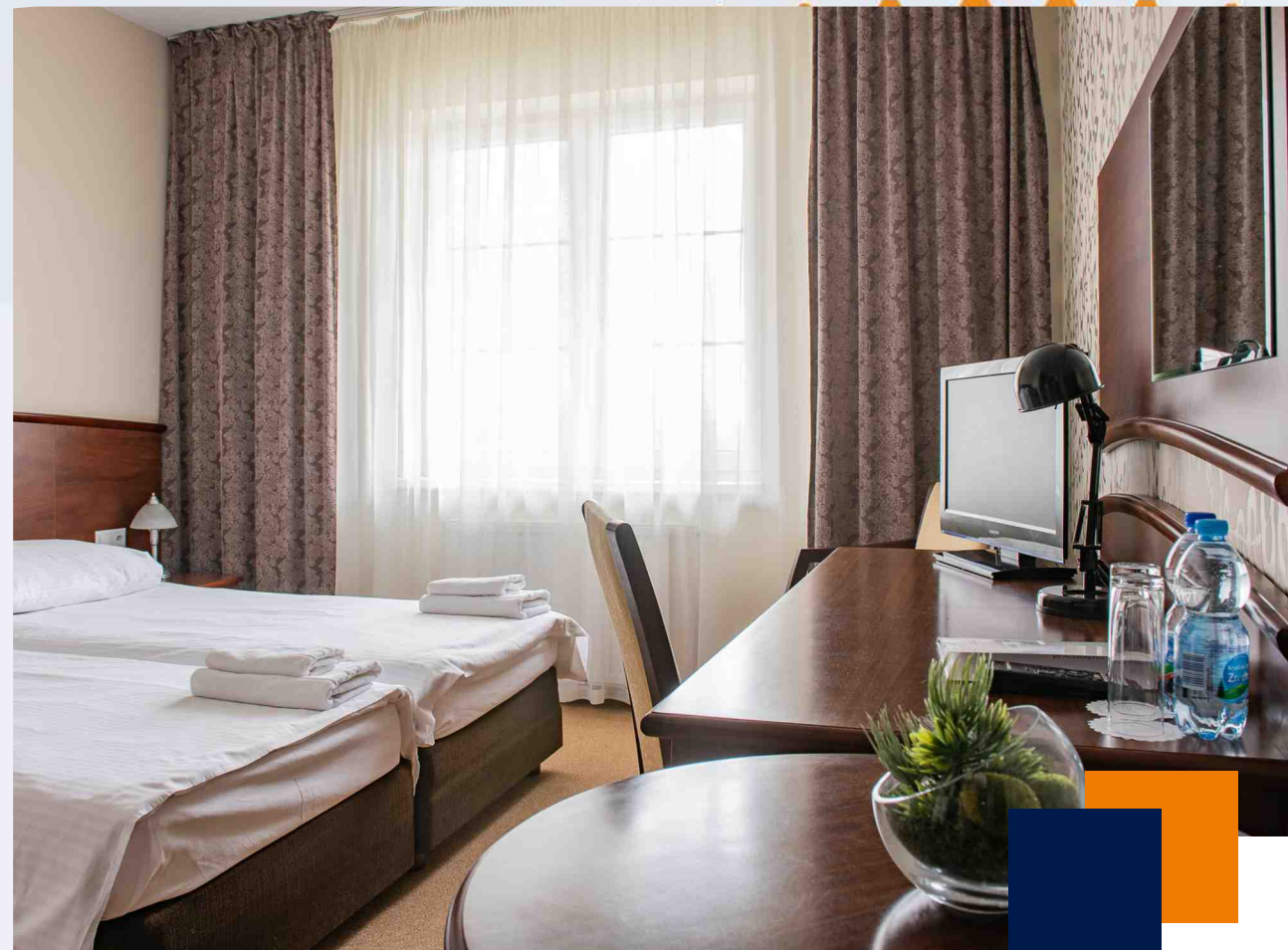
OBÓZ BRAMKARSKI FFK PRO polecamy wszystkim, którzy kochają piłkę nożną i chcą rozwijać swoje indywidualne umiejętności. Podczas trwania obozu nad bezpieczeństwem i komfortem obozowiczów czuwa wykwalifikowana kadra trenerska FFK.



FFK
PRO
GOALKEEPERS

MIEJSCE

HOTEL ROZDROŻE* NIEBORÓW**



MIEJSCE

MIEJSCE: Hotel Rozdroże***

Aleja Lipowa 37, 99-416 Nieborów

www.hotelrozdroje.pl

TRANSPORT dojazd własny

START PROGRAMU: od 23.06.20224 r. od 14:00

HOTEL ROZDROŻE to połączenie relaksu z urozmaiconymi atrakcjami, jakie oferuje obiekt. Do dyspozycji Piłkarzy obiekt oferuje możliwość korzystania z kompleksu sportowego: boiska z naturalną nawierzchnią, boiska ze sztuczną nawierzchnią, sali fitness, siłowni, terenów zachęcających do joggingu w prywatnym lesie sosnowym.

SALA GIER DLA DZIECI - piłkarzyki, ping-pong, bilard, playstation,

SALE KONFERENCYJNE I WYKŁADOWE do realizacji ZAJĘĆ TEORETYCZNYCH dla Uczestników.

Podczas obozu korzystanie z infrastruktury sportowej Hotelu Rozdroże oraz boisk piłkarskich i wielofunkcyjnych w Nieborowie



PLAN DNIA

DZIEŃ PRZYJAZDU: 23.06.2024 r.

13:00 - 14:00 Rejestracja uczestników (sala konferencyjna przy recepcji)

14:00 - 15:00 Obiad

15:00 - 15:30 Spotkanie organizacyjne - wręczenie „powitalnych paczek”

15:30 - 16:30 Zakwaterowanie - cisza poobiednia

16:30 - 17:00 Przygotowanie do treningu

17:00 - 18:30 Trening boisko z naturalną trawą

18:30 - 19:00 Higiena osobista

19:00 - 20:00 Kolacja

20:00 - 21:00 Warsztaty teoretyczne - sala konferencyjna

21:00 - 22:00 Trening regeneracyjny

22:00 - 22:30 Higiena osobista - przygotowanie do snu

22:30 - 07:30 Cisza nocna



PLAN DNIA

DZIEŃ WYJAZDU: 29.06.2024 r.

07:30 - 07:45 Pobudka

07:45 - 08:00 Higiena osobista

08:00 - 08:30 Śniadanie

08:30 - 09:00 Przygotowanie do treningu

09:00 - 10:30 Trening - boisko z naturalną trawą

10:30 - 11:00 Higiena osobista

11:00 - 11:30 Uroczyste zakończenie obozu

11:30 - 12:30 Wyrejestrowanie - odbiór zawodników



PRO
PRO
GOLAKEEPERS

INFRASTRUKTURA SPORTOWA



INFRASTRUKTURA

BOISKA PIŁKARSKIE, na terenie 100 metrów od Hotelu znajdują się 2 boiska piłkarskie z naturalną trawą, 1 boisko typu orlik ze sztuczną nawierzchnią, idealnie nadające się do przeprowadzenia **TRENINGÓW PIŁKARSKICH, MOTORYCZNYCH i OGÓLNOROZWOJOWYCH** dla dzieci i młodzieży. W pobliżu hotelu znajdują się również: boiska do koszykówki, siatkówki, piłki ręcznej i tenisa ziemnego.

ZAPLECZE SPORTOWO - REKREACYJNE NA TERENIE HOTELU Teren wokół hotelu, sprzyja aktywnemu wypoczynkowi, hotel posiada własny las sosnowy, tor crossowy, wolny teren około 3 hektarów (do różnego zastosowania), duży ogród z częścią rekreacyjno-wypoczynkową z dwoma stawami połączonymi rzeczką. W centralnej części, boisko do piłki nożnej i siatkowej w wersji plażowej oraz badmintona. Obok boiska, znajduje się pawilon ogrodowy, w którym można zorganizować turniej tenisa stołowego lub zawody w piłkarzyki. W tym samym pawilonie i jego bezpośredniej bliskości istnieje możliwość zorganizowania: grilla lub ogniska z pieczeniem kiełbasek.

PARK WODNY W MSZCZONOWIE kompleks basenów sportowo-rekreacyjny w Mszczonowie. Basen sportowy o wymiarach 25 x 12,5 metra z sześcioma słupkami startowymi oraz widownią. Na miłośników rekreacji wodnej czekają: dysze do hydromasażu ściennego, sztuczna rzeka o wartkim nurcie, dysze do hydromasażu karku, gejzery powietrzne, ławeczki i leżanki napowietrzające oraz zespół zjeżdżalni: rynnowa o długości 60m oraz prosta o długości 12m.



PROGRAM

JAK BĘDZIEMY TRENOWAĆ?

TRENINGI BRAMKARSKIE - bloki treningowe według metodologii FFK PRO (praca maksymalnie w 8 osobowych grupach)

TRENINGI MOTORYCZNE - bloki treningowe kształtujące koordynację ruchową, mobilność, funkcjonalność oraz rozwój ogólny

TESTY PIŁKARSKIE - według metodologii szkolenia FFK PRO

TRENINGI REGENERACYJNE - bloki regeneracyjne takie jak stretching, rollowanie, odnowa biologiczna

ZAJĘCIA TEORETYCZNE - wykłady i prezentacje zwiększające świadomość z rozumienia gry, zdrowego odżywiania, kształtowania odpowiednich nawyków, koncentracji, motywacji itp.

ATRAKCJE DODATKOWE, ZABAWY INTEGRACYJNE - gry sprawnościowe i edukacyjne, gry planszowe, szlaki piesze, basen - Termy w Mszczonowie, gry i zabawy na świeżym powietrzu



The logo for FFK PRO GOALKEEPERS is displayed in a stylized, bold, orange font with black outlines. The text 'FFK' is on the top line, 'PRO' is on the second line, and 'GOALKEEPERS' is on the third line in a smaller, italicized font. A curved orange line separates 'FFK' and 'PRO'. The logo is set against a background of a faint soccer ball and a grid pattern. In the top right corner, there are three overlapping squares: a dark blue one, a white one, and an orange one. In the bottom right corner, there are two overlapping squares: a dark blue one and an orange one. The bottom right corner also features a pattern of small orange dots.

OFERTA OBOZU OBEJMUJE

POWITALNA PACZKA - sprzęt sportowy marki jako (komplet treningowy koszulka, spodenki, koszulka reprezentacyjna, skarpetki)

ZAKWATEROWANIE - w komfortowych pokojach 2,3 lub 4 osobowych, z pełnym węzłem sanitarnym i TV

WYŻYWIENIE - W oparciu o lokalne produkty specjalizuje się w żywieniu sportowców. Dieta składająca się z 3/4 posiłków dziennie. Dostosowanie diety na życzenie np. wegetariańska, bezglutenowa

OPIEKA - 24 godzinna opieka wychowawców / trenerów z uprawnieniami Kuratorium Oświaty obejmująca kompleksowe podejście do zawodnika

UBEZPIECZENIE - NNW i OC

PROGRAM SZKOLENIA - szkolenie podczas obozu obejmuje III bloki treningowe oraz I blok warsztatów teoretycznych dziennie

ATRAKCJE DODATKOWE, ZABAWY INTEGRACYJNE - gry planszowe, szlaki piesze, basen - Termy w Mszczonowie, gry i zabawy na świeżym powietrzu



PRO
GOALKEEPERS

PŁATNOŚCI

JAK ZAREZERWOWAĆ MIEJSCE?

Wpłaty dokonujemy na konto bankowe

FFK Sport Sp. z o.o.

ul. Jasiniec 3/2

03-290 Warszawa

nr konta: 03 1240 6292 1111 0011 1282 9165

Tytułem:

Imię i nazwisko dziecka / dopisek: OBÓZ FFK PRO LATO 2024

Wpłat dokonujemy ratami:

I rata - zaliczka w wysokości 1290 zł od osoby płatna do 10.05.2024 r.
jako potwierdzenie zgłoszenia w promocyjnej cenie

II rata - pozostała kwota do 10.06.2024 r.

CENA: 2290 zł za osobę - cena obowiązuje do 10.05.2024 r.
ZGŁOSZENIA dokonane po tym terminie obowiązuje cena 2490 zł



*Wpłaty zaliczki dokonane po 10.05.2024 r. są potwierdzeniem
zgłoszenia na obóz w cenie 2490 zł



ZAPISY NA OBÓZ

JAK MOGĘ SIĘ ZAPISAĆ?

Zgłoszenia dokonujemy poprzez uzupełnienie i wysłanie formularza na stronie internetowej www.obozy.ffksport.pl w zakładce ZAPISY wybierając odpowiednią nazwę obozu i termin.

DOKUMENTY OBOZOWE

Po dokonaniu zapisu zostanie wysłana na podanego maila w zgłoszeniu umowa, regulamin oraz karta kwalifikacyjna.

Dokumenty należy dostarczyć drogą mailową w ciągu 7 dni od dokonania zgłoszenia na adres obozy@ffksport.pl a oryginał dokumentów przekazać organizatorowi w dniu wyjazdu.

Skontaktuj się z nami

FFK SPORT SP. Z O.O.
ul. Jasiniec 3/2
03-290 Warszawa

tel.: 538 406 209
biuro@ffksport.pl
www.obozy.ffksport.pl

