

**Pozvánka na kemp VOLEJBALOVÉ AKADEMIE
MORAVSKOSLEZSKÉHO KRAJSKÉHO VOLEJBALOVÉHO SVAZU,**

**Moravskoslezský krajský volejbalový svaz zve hráčku na kemp
VOLEJBALOVÉ AKADEMIE DÍVEK ROČNÍKU 2008-2009
MORAVSKOSLEZSKÉHO KRAJSKÉHO VOLEJBALOVÉHO SVAZU.**

Termín kempu	:	26. 4. 2022
Plánované zahájení kempu od hod.	:	od 9:00 hod.
Plánované ukončení kempu, do hod.	:	do 15:00 hod
Místo konání kempu	:	sportovní hala u ZŠ Raškovice, Raškovice 18
Sraz a prezence	:	v 8.30 ve vestibulu haly
Stravování na kempu	:	oběd, energetické tyčinky, ovoce
Doprava na místo kempu	:	vlastní s rodiči nebo trenéry, bude hrazena dle směrnic CVF

Program odpoledního kempu:

8:30 – 8:45	Příjezd a registrace účastníků kempu
8:45 – 9.00	Příprava hráček na kemp
9:00 – 9:30	Rozcvičení + mobilita, rozdělení do skupin
9:30 – 11:10	1. fáze hlavního tréninku – individuální a skupinové činnosti
11:10 – 13.00	Oběd ve školní jídelně, odpočinek
13.00 – 14.45	2. fáze hlavního tréninku – týmové činnosti, systémy
14.45 – 15.00	protažení, závěr

Věci s sebou:

- **tréninkový dres KVA**, kraťasy, nakolenice a sportovní obuv do haly
- vlastní lahve na pití
- hygienické potřeby
- podepsané potvrzení účasti se souhlasem rodičů a trenéra klubu - Přihláška

Ráno při prezenci na kemp odevzdáte podepsané potvrzení účasti na kempu.

V případě proplacení cestovného je nutno se přihlásit o vyúčtování ráno při prezenci – auto/min. 2 hráčky.

Za KVA-D MS KVS Vas zve Šárka Sonnková, koordinátorka KVA-D MS KVS, +420 604676708, mskvs@seznam.cz

Těší se na Vás trenéři Alexandra Dedková, Ondřej Šimák, Tereza Matuszková, Tomáš Jambor a kondiční trenérka Katrin Horváthová.