**Pozvánka na kemp**

**KRAJSKÉ VOLEJBALOVÉ AKADEMIE**

**MORAVSKOSLEZSKÉHO KRAJSKÉHO VOLEJBALOVÉHO SVAZU,**

**Moravskoslezský krajský volejbalový svaz zve hráčku** **na kemp**

**VOLEJBALOVÉ AKADEMIE DÍVEK ROČNÍKU 2008-2010**

**MORAVSKOSLEZSKÉHO KRAJSKÉHO VOLEJBALOVÉHO SVAZU.**

**Termín kempu :** **12.12. 2022**

**Plánované zahájení kempu od hod. :** od 9:00 hod.

**Plánované ukončení kempu, do hod. :** do 15:00 hod

**Místo konání kempu :** sportovní hala ZŠ Komenského v

Bílovci

**Sraz a prezence : v 8.30 v hale**

**Stravování na kempu :** oběd, energetické tyčinky, ovoce

**Doprava na místo kempu :** vlastní s rodiči nebo trenéry, bude hrazena dle směrnic CVF

**Program kempu:**

8:30 – 9:00 Příjezd a registrace účastníků kempu

9:00 – 9:30 Rozcvičení + mobilita, rozdělení do skupin

9:30 – 11:15 1. fáze hlavního tréninku – individuální a skupinové činnosti

11:15 – 13.00 Oběd + 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
* **dívky ročníku 2008 prosím u prezence odevzdat sportovní tašky, případně teplákové soupravy a dresy KVA, tento kemp bude pro tyto dívky poslední**
* lahve na pití
* hygienické potřeby
* podepsané potvrzení účasti se souhlasem rodičů a trenéra klubu – Přihláška
* podepsane GDPR ty hráčky, kteér ještě neodevzdaly nebo jsou na kempu poprvé

**Potvrzení účasti nemusíte zasílat emailem, stačí potvrdit účast vyplněním v tabulce, viz. odkaz:** [**https://docs.google.com/spreadsheets/d/15DaSH4-07SfSr0BwibfmvLGyO\_NILa8CWCYTnLvPXCs/edit#gid=280294107**](https://docs.google.com/spreadsheets/d/15DaSH4-07SfSr0BwibfmvLGyO_NILa8CWCYTnLvPXCs/edit#gid=280294107)

V případě proplacení cestovného je nutno se přihlásit o vyúčtování ráno při prezenci – auto/min. 2-3 hráčky.

Těší se na Vás trenéři Alexandra Dedková, Ondřej Šimák, Michal Barnet, Tomáš Jambor a kondiční trenér Jiří Dedek.

Za KVA-D MS KVS Vas zve Šárka Sonnková, koordinátorka KVA-D MS KVS, +420 604676708, [mskvs@seznam.cz](mailto:mskvs@seznam.cz).