

# TOLLASLABDA EDZŐTÁBOR ROMHÁNYBAN

## Az edzőtábor időpontja:

**2017. július 2 – 7. napközis és bentlakásos tábor**, vasárnaptól péntekig (edzések hétfőtől péntekig)

A táborban részt vehet minden **6-18 éves** gyerek.

**Helyet biztosítani** az interneten leadott elektronikus jelentkezés leadásának **sorrendjében** áll módunkban.

A jelentkezésnek nem feltétele a tollaslabda előélet vagy a sport múlt, **kezdők és haladók is jöhetnek**.

A jelentkezés leadása egyúttal a tábori szabályok elfogadását is jelenti. Az egyesületben sportolóktól kérjük, hogy jelentkezés előtt kérjék ki edzőjük véleményét és hozzájárulását a táborban való részvételhez.

## Az edzések helye:

II. Rákóczi Ferenc Általános Iskola tornaterme - Romhány

## Részvételi díj:

**bentlakásos: 30 000 Ft / fő**

**napközis: 10 000 Ft / fő**

## Jelentkezés:

A táborba helyet foglalni kizárólag a **www.tollaslabdatabor.info** honlapról elérhető elektronikus jelentkezési űrlap kitöltésével lehet. (Papíron, e-mail-ben, telefonon, stb. leadott jelentkezést elfogadni nem áll módunkban.) A jelentkezést minden esetben visszaigazoljuk, a „felelős kapcsolattartó”-ként megadott személy (szülő, nagyszülő, edző, ...) e-mail címére. A tábordíj befizetésére és az egészségügyi igazolás leadására a tábor kezdetekor van lehetőség.

## A tábori program:

A napi program a **két tornatermi tollaslabda edzés** köré szerveződik, amely **teljes körű edzésprogramot** foglal magába: bemelegítés, készségfejlesztés, pályamozgás, ütéstechika, taktika, játék, levezetés. Emellett minden nap lesz **szabadtéri program**, ami **fizikális fejlesztést** (futás, gimnasztika) és csapatjátékokat jelent. A **pihenőidők** lehetőséget adnak a kötetlen társasági programokra. Az edzőtábor egész napos **edzői felügyelet** mellett zajlik.

## Érkezés, távozás:

A **hazajáróknak** a napi program 9-16 óráig tart. Felügyeletet biztosítani 8-17 óráig tudunk. A be- és hazajárásról a szülő gondoskodik. A tábort gyerek egyedül csak a szülő előzetes írásbeli jelzése esetén hagyhatja el!

A **táborban lakók számára** teljes ellátást és egész napos felügyeletet biztosítunk. Az utazással és a szállással kapcsolatos tudnivalókról és lehetőségekről Szűcs Zoltán táborvezetőtől kérhető részletes tájékoztatás.

## Étkezés:

A tábordíj **hazajárók részére közös meleg ebédet**, a **táborban lakóknak teljes ellátást** foglal magában. Kérjük a bejárókat, hogy egészségük érdekében reggel az edzések előtti 1 órában már ne étkezzenek. Az edzésekre mindenki hozzon magával vízzel feltölthető palackot, kulacsot (vagy 1,5 – 2 l innivalót)! A közös étkezések mennyiségben és minőségben is megfelelnek az egész napos sportolás követelményeinek. Ezen felül, aki igényli, a helyi boltban vásárolhat (hazajárók hozhatnak otthonról) édességet, szendvicset, stb. ez azonban nem helyettesítheti a közös étkezéseket.

## Ruházat, felszerelés:

Az edzésekhez **tornatermi és szabadtéri sportruházat** szükséges (utóbbi időjáráshoz igazodva). Fontos a **külön tornatermi és szabadtéri sportolásra alkalmas cipő!** Ennek hiányában a táborban részt venni nem lehet! A stabilan nem beköthető, nyitott cipők az edzőtábori program végrehajtására nem alkalmasak és balesetveszélyesek! A táborban lakóknak ezen felül minden lehetséges időjárásra felkészülve teljes napi ruházat és szabadidős lábbeli szükséges.

## Egyéb tudnivalók:

A táborban való részvétel feltétele egy **egészségügyi igazolás**, amelyből kiderül, hogy a táborozó krónikus, sportolást kizáró illetve fertőző betegségben nem szenved. Az egyéb egészségügyi problémákat és odafigyelést igénylő veszélyforrásokat és a teendőket (pl. fáradékonyság, gyógyszerszedés, ...) a **jelentkezési lap** megfelelő rovatában kérjük feltüntetni. A jelentkezés és a tábor között felmerülő gondokat kérjük személyesen jelezni. A sportorvosi igazolás nem helyettesíti a jelentkezési lap alapos kitöltését és a táborvezető tájékoztatását az esetleges veszélyforrásokról. A jelentkezés után mindenki számára részletes írásos tájékoztatást küldünk az egyéb „helyi tudnivalókról”.

Reméljük, hogy a fenti információk és óvintézkedések segítenek abban, hogy mindenki számára **élvezetes, hasznos és emlékezetes tábort tudjunk rendezni!**

**Bármilyen további kérdésben Szűcs Zoltán táborvezető edző ad tájékoztatást az alábbi elérhetőségeken:**

e-mail: **szucs.zoltan@tollaslabda.info**

facebook: **www.facebook.com/szucs.zoltan.bp**

honlap: **www.tollaslabdatabor.info**

facebook: **www.facebook.com/tollaslabda.tabor**