

TTSE KOORDINÁCIÓ ÉS KONDICIÓN FEJLESZTŐ TOLLASLABDA EDZŐTÁBOROK BUDAPESTEN

Az edzőtáborok időpontja:

2018. július 9 – 13. és 2018. július 30. – augusztus 3.

délelőtti napközis tábor, hétfőtől péntekig; minden nap 9:00 – 10:30

Helyet biztosítani az interneten kitöltött elektronikus jelentkezés leadásának **sorrendjében** áll módunkban. Kérjük, hogy csak tollaslabda alapokkal rendelkező, fizikailag felkészült 12-18 éves gyerekek jelentkezzenek. 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:

Fővárosi Vízművek Sporttelep - 1044 Budapest, IV. kerület Váci út 102. (a Hodos Tamás Tollaslabda Csarnok előtt)

Részvételi díj:

8 000 Ft / fő / hét *(fizethető készpénzben vagy utalással; további információk a honlapon)*

A részvételi díj csak az edzések díját tartalmazza.

A részvételi díjból visszatéríteni egy vagy több napos hiányzás esetén sem áll módunkban!

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, ...) e-mail címére. A tábordíj befizetésére és az egészségügyi igazolás leadására a tábor kezdetekor van lehetőség.

A tábori program:

Az edzőtábor kifejezetten a versenyszerű tollaslabdázásra felkészítő kondicionáló és koordinációs edzésekből áll. Az edzések szabadtéren zajlanak Varga Antal atléta edző vezetésével. Az edzések előtt és után felügyeletet biztosítani nem áll módunkban. Kifejezetten olyan 12-18 éves játékosok jelentkezését várjuk, akik fizikális képességeik fejlesztése révén szeretnének eredményesebben tollaslabdázni. Ez az edzőtábor tollaslabda pálya edzést nem tartalmaz.

Érkezés, távozás:

A tábori program minden nap 9:00-kor kezdődik, ezért kérjük, hogy az **érkezést** mindenki **kb. fél 9-re** időzítsse. Az edzéseken csak az vehet részt, aki kezdéskor készen áll az edzéssel járó terhelésre. A szabadtéri edzések kb. 10:30-ig tartanak. Ezután lehetőség van a Hodos Csarnokban pihenésre, étkezésre, de erre az időszakra edzői felügyeletet biztosítani már nem áll módunkban.

Étkezés:

Az edzőtábor étkezést nem tartalmaz. Igény esetén lehetőség van a napközis tollaslabda táborozókkal való közös étkezésre, amelynek díja egész hétre 5000 Ft / fő. (A jelentkezési űrlapon kérjük jelezni.) A fokozott fizikai terhelésre való tekintettel az edzőtábori részvétel feltétele **1,5 – 2 l innivaló** (vagy vízzel feltölthető palack, kulacs)! Saját tapasztalatai alapján mindenki hozhat még magával energia utánpótlásként szőlőcukrot, gyümölcsöt, stb.

Ruházat, felszerelés:

Az edzésekhez **szabadtéri sportruházat** szükséges. Fontos a megfelelő szabadtéri **sportcipő**, amely nem lehet azonos a tollaslabdázáshoz használt teremcipővel!

Egyéb tudnivalók:

A táborban való részvétel feltétele egy **szülői vagy orvosi egészségügyi igazolás**, amelyből kiderül, hogy a gyerek krónikus, sportolást kizáró illetve fertőző betegségben nem szenved. Az egyéb egészségügyi problémákat és odafigyelést igénylő veszélyforrásokat és a teendőket (pl. fáradékonyság, gyógyszeresedés, ...) a **jelentkezési űrlapon** kérjük feltüntetni. A jelentkezés és a tábor kezdete között felmerülő gondokat kérjük személyesen jelezni.

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

Bármilyen további kérdésben tájékoztatás kérhető az alábbi elérhetőségeken:

Szűcs Zoltán szervezőtől:

személyesen: a Hodos Csarnokban

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

facebook-on: www.facebook.com/szucs.zoltan.bp

elektronikus jelentkezés: www.tollaslabdatabor.info

szervező: **Talentum Tollaslabda Sportegyesület**