

Co zabrać na obóz / kolonię PIŁKARSKĄ do ŁEBY ?

ODZIEŻ : bielizna (proponujemy zabrać większą ilość lub minimum tyle ile dni będziecie na obozie, koszulki z krótkim i długim rękawem (około 3 szt.), długie spodnie (minimum 2 pary), strój sportowy ,dres, bluzy, ciepłe ubranie (bluza polarowa lub gruba z kapturem), kurtka, najlepiej z kapturem od wiatru, obuwie zmienne **z miękką podeszwą typu tenisówki lub trampki**, strój kąpielowy (chłopcy kąpielówki typu przyległego) i klapki, **obowiązkowo buty do kąpieli** (tak by nie ranić stóp na kąpielisku o muszle, kamienie itp.)

Ubranie i obuwie sportowe: ubranie i buty do gry w piłkę nożną - zwykłe „adidasy” lub korki typu miękkiego, getry, ochraniacze (nagołenniki) czapeczki z daszkiem od słońca,

Uwaga ! – brak wyposażenia lub unikania jego stosowania może skutkować odsunięciem od zajęć praktycznych podobnie jak używanie telefonu komórkowego w trakcie zajęć programowych.

(kwestia przestrzegania bezpieczeństwa)

AKCESORIA: prosimy by uczestnicy nie zabierali drogiego sprzętu elektronicznego, **telefony najlepiej tylko w wersji podstawowej, okulary przeciwsłoneczne, aktualna legitymacja szkolna,**

Przypominamy o możliwości przed wyjazdem wykupienia polisy w dowolnym towarzystwie ubezpieczeniowym od rezygnacji z wyjazdu lub przerwania pobytu (najczęściej choroba, wypadek lub ważne wydarzenia rodzinne itp.)

RAMOWY PLAN OBOZU / KOLONII PIŁKI NOŻNEJ „ Oświata Wrocław” ŁEBA - NOWĘCIN

	Do południa	Po południu	Wieczorem
Dzień 1	-----	-----	Przejazd koleją - do Słupska miejsca rezerwowane. PKP II kl. + autokar do Ośrodka w Łebie
Dzień 2	Przyjazd na obóz, zakwaterowanie. Śniadanie, podział na grupy, regulaminy, zapoznanie się z terenem obozu, ośrodka i otoczenia. Omówienie programu wypoczynku i szkolenia. Spacer do centrum Łeby. Zapoznanie z miejscowością.	Spacer do portu rybackiego i jachtowego.	Poznajemy kadrę koleżanki i kolegów.
Dzień 3 Dzień 4 Dzień 5 Dzień 6 Dzień 7	Realizacja programu treningowego - piłka nożna	Plażowanie / realizacja programu	Program wieczorny dyskoteka, siatkówka, karaoke, kino, gry, turnieje sportowe, ognisko,
Dzień 8	Wycieczka do Parku Dinozaurów / realizacja programu	Plażowanie / realizacja programu	Program wieczorny c.d.
Dzień 9	Wycieczka do Słowińskiego Parku Narodowego	Plażowanie / realizacja programu	Program wieczorny c.d.
Dzień 10	Wykwaterowanie – sprzątanie, pakowanie bagaży	Przejazd autokarem do Słupska Park Wodny – Trzy Fale, Ciepły posiłek.	Wyjazd ok. godz. 18.00 koleją do Wrocławia (wagony PKP II klasy miejsca rezerwowane)
Dzień 11	-----	-----	Przyjazd do Wrocławia ok. godz. 01.00

WAŻNE ! harmonogram realizacji programu może ulec zmianie ze względu na aktualne warunki pogodowe; może zaistnieć konieczność odstąpienia od punktu programu ze względu na decyzje władz lokalnych np. zakaz wstępu do lasu w czasie suszy, zamknięcie kąpieliska itp.

Do zajęć z piłki nożnej

Zabieramy ze sobą : ubranie i obuwie sportowe, spodnie dresowe , ubranie i buty do gry w piłkę nożną, koszulki , spodenki, getry lub skarpety, ochraniacze jak mamy w domu, (zwykle adidas na halę i **korki typu miękkiego na murawę !**), bidony na napoje w czasie treningu, czapeczki z daszkiem od słońca, strój i ręcznik kąpielowy, buty do kąpieli w wodzie, kremy z filtrem UV, okulary p. słoneczne, koszulki koloru żółtego i granatowego, jak masz własna ulubiona piłkę :-)



PIŁKA NOŻNA

JAKI STRÓJ I AKCESORIA BĘDĄ CI POTRZEBNE?



KOSZULKA

- oddychająca
- z wytrzymałego materiału
- zapewniająca swobodę ruchów



SZORTY

- oddychające
- z wewnętrznymi spodenkami
- regulowane w pasie



OCHRANIACZE

- solidne i lekkie
- z właściwościami amortyzującymi
- z miękką wyściółką



SKARPETY

- elastyczne
- z wentylacją
- ze ściągaczami na podbiciu, na wysokości kostki i na łydce



RĘKAWICE (dla bramkarza)

- z amortyzującą pianką
- z zapięciem
- z wentylacją

