



OBÓZ SPORTOWY DRZONKÓW – ZIMA 2021

PROGNOZOWANY PROGRAM ZGRUPOWANIA SZKOLENIOWEGO AKADEMII PIŁKARSKIEJ
MACIEJA MURAWSKIEGO W FORMIE OBOZU SPORTOWEGO.

- Organizator:** Akademia Piłkarska Macieja Murawskiego
ul. Grunwaldzka 34/1 ,65-001 Zielona Góra
- Uczestnicy :** Dzieci z Akademii Piłkarskiej MM w wieku 14-15 lat
- Cele :** Zapewnienie uczestnikom aktywnej formy spędzenia wycieczki, doskonalenie taktyki i techniki piłkarskiej, doskonalenie koordynacji ruchowej, kształtowanie charakteru, cech wolicjonalnych oraz wpojenie zasad fair play.
- Termin:** 10.01.2021 – 16.01.2021
- Miejsce:** WOSiR w Zielonej Górze, ul. Drzonków-Olimpijska 20

NIEDZIELA 10.01.2020

- 14.00 ZBIÓRKA UCZESTNIKÓW OBOZU
14.00 - 15.00 ZAKWATEROWANIE, PRZYGOTOWANIE DO OBOZU
15.00 – 16.30 TRENING W TERENIE (Trampkarz) / TRENING SALA SZKOŁA (Młodzik)
17.00 – 18.00 ODPRAWA I ZAJĘCIA TEORETYCZNE (REGULAMIN POBYTU.)
18.00 – 18.30 KOLACJA
18.30 – 20.00 PRZYGOTOWANIE DO TRENINGU
20.00 – 21.30 TRENING SALA TENISOWA WOSIR (Trampkarz) / TRENING SALA SZKOŁA (Młodzik)
22.30 CISZA NOCNA

PONIEDZIAŁEK 11.01.2020

- 8.00 – 8.30 ŚNIADANIE
8.30 – 10.30 ZAJĘCIA TEORETYCZNE (Trampkarz / Młodzik)
10.30 – 14.00 TRENING SULECHOWSKA (Trampkarz) / APMM vs Gavia BOTANICZNA (Młodzik)
14.00 – 14.30 OBIAD
15.30 – 18.30 TRENING BOTANICZNA (Trampkarz / Młodzik)
19.00 – 19.30 KOLACJA
20.00 – 21.30 TRENING SALA TENISOWA WOSIR (Trampkarz) / TRENING SALA SZKOŁA (Młodzik)
22.30 CISZA NOCNA

WTOREK 12.01.2020

8.00 - 8.30	ŚNIADANIE
9.00 – 10.00	ZAJĘCIA TEORETYCZNE (Trampkarz) / STRZELNICA (Młodzik)
10.00 – 13.00	TRENING BOISKO BOTANICZNA (Trampkarz / Młodzik)
13.30 – 14.00	OBIAD
15.00 – 18.00	SPARING 2006 VS 2005 SULECHOWSKA, TRENING BOTANICZNA (Młodzik)
18.30 – 19.00	KOLACJA
20.00 – 21.30	BASEN i regeneracja (Trampkarz) / TRENING SALA SZKOŁA (Młodzik)
22.30	CISZA NOCNA

ŚRODA 13.01.2020

8.00 - 8.30	ŚNIADANIE
9.00 – 10.00	STRZELNICA (Trampkarz) / ZAJĘCIA TEORETYCZNE (Młodzik)
10.00 - 13.30	TRENING SULECHOWSKA (Trampkarz) / APMM vs Stilon BOTANICZNA (Młodzik)
14.00 – 14.30	OBIAD
15.30 – 18.00	TRENING BOTANICZNA (Trampkarz) / TRENING SALA W SZKOLE (Młodzik)
18.30 – 19.00	KOLACJA
20.00 – 21.30	TRENING SALA W SZKOLE (Trampkarz) / BASEN i regeneracja (Młodzik)
22.30	CISZA NOCNA

CZWARTEK 14.01.2020

8.00 - 8.30	ŚNIADANIE
8.30 – 10.00	ZAJĘCIA TEORETYCZNE
10.00 – 13.00	TRENING BOTANICZNA (Trampkarz / Młodzik)
13.30 – 14.00	OBIAD
15.30 – 18.30	TRENING SULECHOWSKA (Trampkarz) / TRENING BOTANICZNA (Młodzik)
19.00 – 19.30	KOLACJA
20.00 – 21.30	BASEN i regeneracja (Trampkarz) / TRENING SALA SZKOŁA (Młodzik)
22.30	CISZA NOCNA

PIĄTEK 15.01.2020

8.00 - 8.30	ŚNIADANIE
8.30 – 10.00	ZAJĘCIA TEORETYCZNE
10.00 – 13.00	TRENING BOTANICZNA (Trampkarz / Młodzik)
13.30 – 14.00	OBIAD
15.30 – 18.00	TRENING BOTANICZNA (Trampkarz / Młodzik)
18.30 – 19.00	KOLACJA
20.00 – 21.30	TRENING SALA W SZKOLE (Trampkarz) / BASEN i regeneracja (Młodzik)
22.30	CISZA NOCNA

SOBOTA 16.01.2020

8.00 - 8.30	ŚNIADANIE
8.30 – 10.00	PODSUMOWANIE OBOZU
10.00 – 13.30	TRENING SULECHOWSKA (Trampkarz) / TRENING BOTANICZNA (Młodzik)
14.00	ZAKOŃCZENIE OBOZU

UWAGA!!! Harmonogram może ulec modyfikacjom pod kątem ewentualnych meczów kontrolnych