

# OBÓZ USTRONIE MORSKIE - LATO 2021

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

TERMIN: 25.07.2021 – 31.07.2021 r.

Organizator: Akademia Piłkarska Macieja Murawskiego

ul. Grunwaldzka 34/1 ,65-001 Zielona Góra

Uczestnicy : Dzieci z Akademii Piłkarskiej MM w wieku 9-15 lat.

Cele : Zapewnienie uczestnikom aktywnej formy spędzenia wypoczynku, doskonalenie taktyki, techniki piłkarskiej, doskonalenie koordynacji ruchowej, kształtowanie charakteru, cech wolicjonalnych oraz wpojenie zasad fair play.

Miejsce: Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Wojska Polskiego 24 b, 78-111 Ustronie Morskie

## NIEDZIELA 25.07.2021

07.15 ZBIÓRKA UCZESTNIKÓW OBOZU

07.30 WYJAZD Z ZIELONEJ GÓRY

12.00 OBIAD

12.30 - 13.00 ZAKWATEROWANIE

13.00 - 13.30 ODPRAWA I ZAJĘCIA TEORETYCZNE (OMÓWIENIE REGULAMINU OBOZU)

13.30 - 15.00 TRENING PIŁKARSKI (BOISKO)

15.30 - 16.30 ODPOCZYNEK POOBIEDNI

16.30 - 18.00 PLAŻOWANIE

18:30 - 19.30 KOLACJA

20.00 - 20.30 ODNOWA BIOLOGICZNA

21.00 - 22.00 TOALETA WIECZORNA

22.00 CISZA NOCNA

## PONIEDZIAŁEK 26.07.2021

7.30 POBUDKA

8.00 – 9.00 ŚNIADANIE

09.30 - 12.00 PLAŻOWANIE

12.30 - 13.00 OBIAD

13.30 - 15.00 TRENING PIŁKARSKI ( BOISKO)

15.00 - 16.00 ODPOCZYNEK POOBIEDNI

16.30 - 18.00 WYJŚCIE DO AQUAPARKU

18:30 - 19.00 KOLACJA

19.30 - 20.30 ODNOWA BIOLOGICZNA  
21.00 - 22.00 TOALETA WIECZORNA  
22.00 CISZA NOCNA

WTOREK 27.07.2021

7.30 POBUDKA  
7.30 - 8.00 ROZRUCH PORANNY  
8.30 – 9.00 ŚNIADANIE  
9.00 – 9.30 PORZĄDKI W POKOJACH  
9.45 – 12.00 PLAŻOWANIE  
12.30 - 13.00 OBIAD  
13.30 - 15.00 TRENING PIŁKARSKI ( BOISKO)  
15.30 - 17.30 PLAŻOWANIE  
18:00 - 18.30 KOLACJA  
19.30 - 21.00 TRENING PIŁKARSKI-GRY  
21.30 - 22.00 TOALETA WIECZORNA  
22.00 CISZA NOCNA

ŚRODA 28.07.2021

7.30 POBUDKA  
8.30 – 9.00 ŚNIADANIE  
9.00 – 9.30 PORZĄDKI W POKOJACH  
9.45 – 12.00 PLAŻOWANIE  
12.30 - 13.00 OBIAD  
13.30 - 15.00 TRENING PIŁKARSKI ( BOISKO)  
15.30 - 17.30 ODNOWA BIOLOGICZNA  
18:00 - 18.30 KOLACJA  
19.30 - 21.00 TRENING PIŁKARSKI-GRY  
21.30 - 22.00 TOALETA WIECZORNA  
22.00 CISZA NOCNA

CZWARTEK 29.07.2021

7.30 POBUDKA  
7.30 - 8.00 PORANNY ROZRUCH  
8.30 – 9.00 ŚNIADANIE  
9.00 – 12.00 WYCIECZKA (DAWNA BATERIA ARTYLERII STAŁEJ)  
12.30 - 13.00 OBIAD  
13.30 - 15.00 TRENING PIŁKARSKI ( BOISKO)  
15.30 - 17.30 PLAŻOWANIE  
18:00 - 18.30 KOLACJA

19.00 - 20.30 TRENING PIŁKARSKI  
21.00 - 22.00 TOALETA WIECZORNA  
22.00 CISZA NOCNA

PIĄTEK 30.07.2021

7.30 POBUDKA  
8.00 – 9.30 TRENING PIŁKARSKI  
10.00 – 10.30 ŚNIADANIE  
10.30 - 12.00 PLAŻOWANIE  
12.30 - 13.00 OBIAD  
13.30 - 15.00 TRENING PIŁKARSKI ("TURBOKOZAK")  
15.30 - 17.00 CZAS WOLNY  
18:00 - 18.30 KOLACJA  
19.00 - 20.00 SPOTKANIE PODSUMOWUJĄCE  
21.00 - 22.00 TOALETA WIECZORNA  
22.00 CISZA NOCNA

SOBOTA 31.07.2021

07.30 POBUDKA  
08.00 - 09.30 TRENING PIŁKARSKI (BOISKO)  
10.00 – 10.30 ŚNIADANIE  
10.30 - 11.30 PORZĄDKI W POKOJACH, WYKWATEROWANIE  
11.30 ZAKOŃCZENIE OBOZU SPORTOWEGO, WYJAZD DO ZIELONEJ GÓRY

UWAGA !!!

Harmonogram obozu może ulec zmianie ze względu na warunki pogodowe, dostępność obiektów oraz mecze sparingowe!