

Kispesti Pingpong Iskola utánpótlás edzőtábor 2015

Tavalyi évhez hasonlóan idén is asztalitenisz edzőtáborokat tartunk a nyári szünet alatt. Várjuk 6-19 éves gyerekek és fiatalok jelentkezését, akik szeretnék fejleszteni asztalitenisz tudásukat, kondíciójukat, és szívesen töltenének el egy hetet a jó hangulatú edzőtáborunkban.

Napirend:

- 8 -9 –ig állóképesség fejlesztés
- 9-12-ig technikai képzés (közben 30 perc tízórai szünet)
adogatógépes és soklabdás gyakorlatokkal
- 12-13-ig ebéd
- 13-16-ig szabad játék és további technikai gyakorlatok



A héten egy alkalommal a Kispesti uszodát látogatjuk meg.

Technikai feltételek:

A teremben 6-9 asztalon, 3 tagú edzői team irányításával folyik a munka, két adogató géppel és a gyerekek tudásszintjétől függően soklabdás, illetve páros gyakorlatokkal.

Tervezett időpontok:

Július 6-11-ig 5 nap napközis jellegű, (6 nap bentlakásos tábor, a hatodik napon házi verseny, egyeztetés alatt)

Július 13-17-ig 5 nap napközis jellegű

Augusztus 10-14-ig 5 nap napközis jellegű

Helyszín: Gábor Áron Általános Iskola, 1196 Nádasy utca 96.

A tábor ára:

Napközis jellegű: 15.000 Ft (étkezéssel együtt)

Bent lakásos: 29.000 Ft (napi 4-szeri étkezéssel, szállással)

Kedvezmények: Egy családból a 2, 3 gyerek 10% kedvezményt kap

Érdeklődni/jelentkezni lehet: Laci bácsinál: +3620 3214533,

vagy kispest.utanpotlas@gmail.com , www.kispestse.hu