



TOPKEEPERS
SZKÓŁKA BRAMKARSKA

Obóz Bramkarski - LATO 2023!!!

Termin: 09.07.2023 - 15.07.2023

MRAĞOWO

Robert Koterwas

Mrągowo Resort & SPA ...

- Boisko z syntetyczną trawą
- Boisko z naturalną trawą
- Siłownia do wykorzystania w treningu siłowym / plyometrycznym / motorycznym
- Boisko piaskzyste
- Baniaki z lodowatą wodą do regeneracji



Baza noclegowa

Mrągowo Resort & SPA ****

Zaplanowane i sprawdzone warunki mieszkanie na cztero gwiazdkowym poziomie. Do dyspozycji będą pokoje dwu i trzy osobowe. Wykłady teoretyczne w sali konferencyjnej.
<https://mragoworesort.pl/>



TOPKEEPERS
SZKOŁKA BRAMKARSKA

Jaki plan obozowy?

**Codziennie wykłady
dotyczący zachowań bramkarskich
w sytuacjach meczowych.
Kiedy i jakiej techniki bramkarskiej użyć?**

**Gry integracyjne
(np. z wykorzystaniem FITLIGHT)**

**Trzy jednostki treningowe
na boisku DZIENNIE**

**2X
Odnowa biologiczna
w Resort SPA**

**Trening mentalny
z psychologiem sportowym**

**Codzienny
- trening siłowy
- motoryczny
- plyometryczny**



Dla kogo?

Obozy bramkarskie TopKeepers są skierowane dla bramkarzy od 8 roku życia do 18 roku życia. W tym czasie nasz nowatorski program szkolenia jest oparty na znacznej poprawie techniki bramkarskiej, gdzie następnie wdrażamy ją w sytuacje meczowe. Opierając się na własnych doświadczeniach, analizując grę naszych podopiecznych uważamy, że jest to najlepszy sposób na zdobywanie efektywności i skuteczności w bramce.

Podczas zgrupowań chcemy przekazać wiedzę, umiejętności, prawidłowe wzorce ruchowe. Dodatkowo dużym atutem obozów bramkarskich jest wymiana poglądów, zdań z innymi bramkarzami z klubów całej polski. Takie aspekty mają znakomite podłoże psychologiczne, dzięki którym wrasta samoocena i pewność bramkarza.

Treningi w trakcie obozów są prowadzone przez doświadczoną kadrę trenerską, którzy pracują w klubach i akademiach piłkarskich w Warszawie.

Do udziału w zgrupowaniu zachęcamy szczególnie ambitnych bramkarzy, którzy nie boją się nowych wyzwań. My możemy zapewnić, że efekty w technice i taktyce bramkarskiej będą już zauważalne w ciągu kilku dni po obozie podczas swoich treningów klubowych.

Informacje OGÓLNE

- ZAKWATEROWANIE: 24 MIEJSCA
- TRZY 3 - 4 TRENINGI DZIENNIE SĄ ZAPLANOWANE:
 - trening PORANNY (ROZRUCHOWY)
 - trening PRZEDPOŁUDNIOWY
 - trening TEORETYCZNY
 - trening POPOŁUDNIOWY
 - trening WIECZORNY
- Kadra TRENERSKA składającą się z trenerów bramkarzy
- Rejestracja w hotelu Mrągowo Resort & SPA w dniu 25.06.2023 (NIEDZIELA) DO GODZINY 12:00.
Odebranie uczestników z obozu w 01.07.2023 (SOBOTA) DO GODZINY 14:00.

**PRZYJDZ!
SPRAWDŹ!
PRZEKONAJ SIĘ SAM!**

KOSZT OBOZU: 2000 ZŁ

PŁATNOŚĆ W FORMIE GOTÓWKOWEJ LUB PRZELEWEM BANKOWYM (JEST MOŻLIWOŚĆ OTRZYMANIA FAKTURY)