



## Pro koho je volejbalová příprava a členství v oddíle volejbalu určeno ?

Volejbalový oddíl – příprava – je určen pro **chlapce, ročníky 2005 – 2004**. Po dohodě s rodiči můžeme přivítat i ročníky narozené v roce 2003. Nemáme žádné požadavky na sportovní nadání ani sportovní zkušenosti (obě kategorie pojmů jsou v tomto věku velmi ošidné). Předpokládáme rozdělení na věkové kategorie do družstev, podle počtu přihlášených dětí.

## Jaké jsou sportovní cíle volejbalového oddílu ?

Snaha o vytvoření mládežnického volejbalového týmu chlapců, je vedena se záměrem o oživení chlapeckého volejbalu v Jablonci nad Nisou. V prvních fázích přípravy nemáme žádné zvláštní požadavky na sportovní předpoklady a zkušenosti, rozhodující je pro nás vážný a seriózní zájem jak dítěte, tak rodičů. Volejbal na špičkové úrovni, je hodně výběrová záležitost a jeho vlastní naučení trvá velmi dlouho, ale v tuto chvíli jsou naše sportovní cíle trochu skromnější, ale o to snad reálnější:

- Vytvořit chlapecký oddíl se základnou od 15 do 25 dětí
- Věnovat se pohybovým základům a všeobecné fyzické připravenosti, zdatnosti a připravenosti
- Vysvětlení základních pojmů ve volejbale a provádění základních cvičebních nácviků a technik
- Základy pojmů relaxačních a rehabilitačních cvičení jako součást volejbalové přípravy
- Možnost vyzkoušet vlastní hru v podobě barevného mini-volejbalu
- Praktické ukázky volejbalu od zkušených trenérů a současných hráčů

## Máme nějaké další cíle ?

- Naučit chlapce pojmu „kolektivní sport“ a vysvětlení pojmu a **smysl „fair-play“**
- Základy pravidel volejbalu
- Sportovní a stravovací návyky – vysvětlení základních pojmů zdravé sportovní výživy
- Vyvrcholením roční přípravy by měla pravidelná účast v soutěžích barevného mini volejbalu
- Pro zájemce během prázdnin bude možné účastnit se kempu: [www.volejbal-kemp.cz](http://www.volejbal-kemp.cz)



## Sportoviště a technické vybavení

- Hala v Jablonci nad Nisou
- V případě jarní a letní přípravy antukové kurty ve Smetanově ulici a sportoviště okolo přehrady (Atletika, plavání)

## Vybavení pro volejbal:

- Odlehčené míče o váze 200-220 gramů GALA (každý dostane vlastní míč)
- Oblečení do haly: indolové sálové boty se světlou podrážkou
- Trenýrky, tričko, ručník, náhradní tričko na převlečení (každý dostane klubové tričko).



## Personální zajištění:

Dětem se budou věnovat trenéři a aktivní hráči TJ Bižuterie, s dlouholetými zkušenostmi. Předpokládáme, že se klukům budou občas věnovat i profesionální, extraligoví hráči, kteří se pohybují v naší nejvyšší soutěži.

## Termíny Tréninků

- Čtvrtek: 16.30-17.30 kurt č. 2
- Pátek: 17.30-19.00 kurt č. 3
- Úterý: 14.30-16.00 kurt č.4 (tento termín je ještě nezávazný)

Začátky tréninků od **prvního týdne v říjnu**.

## Cena

Cena byla stanovena na **3500,- Kč** (míč, tričko v ceně, období říjen – květen 2012). Cenu bude možné zaplatit v hotovosti nebo převodem na účet. Podmínky budou dodatečně sděleny na základě přihlášky.



## Přihláška

Svoje přihlášky nebo případné dotazy můžete směřovat na E-mail: [zajda@volejbal.eu](mailto:zajda@volejbal.eu) ,  
případně volejte na telefonní číslo +420 724 541 730.