

# SILBA 2011

## LJETNI KAMP ODBOJKE

### Zagrebačkog odbojkaškog saveza

Već osmu godinu za redom Zagrebački odbojkaški savez organizira ljetni odbojkaški kamp za djevojčice i dječake – SILBA 2011. Ove godine kamp će biti organiziran u vremenu od 28.6.-5.7.2011. godine. Kamp je predviđen za djevojčice i dječake rođene 1995. i mlađe.

Na kampu, polaznici mogu naučiti, obnoviti i utvrditi svoja znanja i sposobnosti iz osnovnih elemenata odbojkaške igre pod stručnim vodstvom kvalitetnih hrvatskih odbojkaških trenera u radu sa mlađim dobnim kategorijama.

Silba je jedan od najljepših otoka zadarskog arhipelaga. Obalu otoka čini mnoštvo uvalica s pješčanim i šljunčanim plažama. Zbog svoje izuzetne prirodne ljepote, povoljnog geografskog položaja, netaknute prirode a naročito zbog raskošne i bujne vegetacije, otok Silba je proglašen parkom prirode i zabranjen je promet automobilima.



## MJESTO ODRŽAVANJA

Treninzi će se održavati na 3 otvorena odbojkaška terena i na jednom terenu odbojke na pijesku, koji se nalaze u sklopu ŠRC "Mirta". Polaznici će biti raspoređeni prema spolu, dobi i individualnim sposobnostima u grupe od po 15-20 polaznika.

Cijena kampa je 2.200,00 kn, a uključuje smještaj, prehranu, troškove prijevoza iz Zagreba, stručni rad i kontinuiranu skrb o polaznicima tijekom trajanja kampa.



## SMJEŠTAJ I PREHRANA

Smještaj je osiguran u grupnim sobama u čvrstom objektu i u bungalovima, a prehrana na bazi punog pansiona u restoranu Športsko-rekreacijskog centra "Mirta".

## PRIJEVOZ

Prijevoz će biti organiziran autobusom iz Zagreba do Zadra, te hidrogliserom do Silbe. Vrijeme i mjesto polaska autobusa biti će naknadno utvrđeni.

## MEDICINSKA SKRB

Tijekom kampa polaznici će imati medicinsku skrb od 0 – 24 sata, a brigu o njima vodit će licencirani FIVB liječnici.

## DNEVNI RASPORED

1. Ustajanje	6,00
2. Aerobic	6,30 – 7,00
3. Jutarnji trening	7,00 – 8,30
4. Doručak	8,30 – 9,00
5. Gimnastika (Pilates lopte, gume...)	
Turnir odbojke na pijesku	
Vodeni sportovi	10,00 – 12,00
6. Ručak	13,00 – 14,00
7. Slobodno vrijeme	14,00 – 17,00
8. Turnir odbojke na pijesku	17,00 – 18,00
8. Popodnevni trening	18,00 – 19,30
9. Večera	20,00 – 20,30
10. Slobodno vrijeme	20,30 – 23,00
(šetnja po mjestu, videoprojeksije odbojkaških utakmica, ljetno kino)	
11. Spavanje	23,00

Za vrijeme održavanja ljetnog kampa odbojke, sudionici osim odbojkaških aktivnosti (treninzi kolektivni i individualni, odigravanje utakmica, testiranja i sl.) i odmora na suncu i u moru, u slobodno vrijeme mogu koristiti i ostale terene (mini-golf, stolni tenis, veslanje, košarka u vodi...)

## NAČIN PLAĆANJA

Uplatu je moguće izvršiti u nekoliko rata, a cjelokupni iznos mora biti uplaćen najkasnije do 20.6.2011. godine. Više informacija o načinu plaćanja polaznici će dobiti nakon dostavljene prijave za kamp.

**PRIJAVA ZA SUDJELOVANJE NA  
LJETNOM ODBOJKAŠKOM KAMPU  
SILBA, 28.6.-5.7.2011.**

Ime i prezime sudionika: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Datum rođenja: \_\_\_\_\_

Adresa stanovanja: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Mobitel: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Odbojku treniram \_\_\_\_\_ godine.

Klub: \_\_\_\_\_

Igram na poziciji: \_\_\_\_\_

Ispunjene podatke poslati **najkasnije do  
15.5.2011.** godine:

- poštom na adresu:

Zagrebački odbojkaški savez

Ulica Grada Vukovara 284

10000 Zagreb

- faxom: 01/ 6395-465, 6395-472

- mailom: [zos@zg.t-com.hr](mailto:zos@zg.t-com.hr)

- preko svojih trenera



Zagrebački odbojkaški savez  
Ulica Grada Vukovara 284  
10000 Zagreb  
Tel/fax: 01/ 6395-465, 6395-472

e-mail: [zos@zg.t-com.hr](mailto:zos@zg.t-com.hr)  
web: [www.zos.hr](http://www.zos.hr)

Sve ostale informacije možete dobiti kod  
voditelja kampa Ana-Marije Sablijić na gore  
navedene brojeve telefona ili broj mobitela:  
098/ 138-90-62, te kod svojih trenera.



ŠRC MIRTA

**S I L B A**  
2011



**LJETNI KAMP ODBOJKE**

Zagrebački odbojkaški savez