

Załącznik 1

1. INFORMACJE PODSTAWOWE:

Czas: 14 lipiec - 22 lipiec 2026 roku (9 dni opieki).

Zakwaterowanie i miejsce: 8 noclegów w pokojach z pełnym węzłem sanitarnym w Ośrodku „U Buzunów” – obiekcie wyspecjalizowanym w obsłudze grup sportowych w Krasnobrodzie.

Wyżywienie: Pełne wyżywienie (3 posiłki dziennie). Śniadania i kolacje w formie bogatego bufetu otwartego, obiady serwowane. Cykl żywieniowy rozpoczyna kolacja (14.07), a kończy obiad (22.07).

Opieka wykwalifikowanego kierownika obozu oraz trenerów-wychowawców z uprawnieniami licencji trenerskich i instruktorskich koszykówki z wieloletnim doświadczeniem w tym sporcie. Całodobowa opieka wychowawcza oraz ratownicza (nad zalewem, basenem i podczas spływu).

Transport: Przejazd komfortowym autokarem klasy turystycznej na trasie Lublin – Świdnik – Krasnobród.

Bezpieczeństwo: Ubezpieczenie NNW Sportowe rozszerzone o uprawianie dyscyplin wysokiego ryzyka.

2. HARMONOGRAM DNIA I REALIZACJA PROGRAMU:

DZIEŃ 1 | 14.07: OPENING DAY & DRAFT

09:00 / 09:30 – Zbiórka i wyjazd (Lublin, Plac Zamkowy / Świdnik, SP5).

11:30 – 14:00 – Przyjazd, zakwaterowanie i integracyjny obiad.

14:00 – 16:00 – Briefing: szkolenie BHP, regulamin obozu i omówienie celów szkoleniowych.

17:00 – 20:00 – Trening Otwarcia (Draft): Testy sprawnościowe, podział na grupy treningowe i drużyny ligowe.

20:00 – Uroczysta kolacja powitalna.

DNI 2 – 8: CYKL TRENINGOWY „Program szkoleniowy Alley-Oop Basket CAMP”

Każdy dzień (z wyłączeniem bloków wycieczkowych) oparty jest na intensywnym szkoleniu:

Poranny Rozruch: Aktywacja organizmu, stretching lub praca nad motoryką.

Blok I (Hala): Trening techniki indywidualnej (ball handling, shooting form, footwork).

Blok II (Hala): Taktyka zespołowa, systemy obronne i spacing.

Game Night (Liga Nocna): Wieczorne rozgrywki ligowe pod okiem trenerów – budowanie boiskowego doświadczenia w warunkach meczowych.

PROGRAM REKREACYJNY I ATRAKCJE SPECJALNE:

Dzień 3: Regeneracja nad Zalewem w Krasnobrodzie – plażowanie i gry zespołowe w wodzie pod opieką ratownika.

Dzień 5: Kajakowy Challenge: Spływ malowniczą doliną rzeki Wieprz – budowanie Team Spirit poza boiskiem lub inna aktywność w przypadku rezygnacji ze spływu dziecka.

Dzień 7: Roztoczańska Ekspedycja: Wyprawa z przewodnikiem do Roztoczańskiego Parku Narodowego (ścieżka „Na Bukową Górę”) – trening wydolnościowy w unikalnym mikroklimacie.

Dzień 8: Wielki finał obozowej ligi, konkursy Skills Challenge. Wieczorem ognisko z ceremonią wręczenia dyplomów i podsumowaniem postępów.

DZIEŃ 9 | 22.07: FINAL BUZZER

08:00 – 11:00 – Śniadanie, zdanie pokoi, odbiór prowiantu na drogę powrotną.

11:00 – 14:00 – Przejazd do Świdnika i Lublina. Zakończenie obozu.

**Uwaga dokładny program dzień po dniu będzie ustalony przez kierownika wypoczynku na 3 tygodnie przed startem obozu.*

3. INFRASTRUKTURA I WYPOSAŻENIE:

Obiekty: Treningi realizowane na profesjonalnym kompleksie z prywatną oraz w pełnowymiarowej Hali Sportowej (gwarantowane min. 4,5 h dziennie dla każdej grupy w dniach treningowych 2-8).

Sprzęt: Zapewniamy profesjonalne zaplecze treningowe: piłki różnych rozmiarów, pachołki, znaczniki oraz trenażery typu „D-Man”, systemy do rzutów.

Wymagane: Uczestnik zobowiązany jest posiadać obuwie sportowe z jasną podeszwą (na halę), obuwie na zewnątrz oraz komplet strojów treningowych oraz respektować regulamin obozu.

4. INFORMACJE FORMALNE

Warunki realizacji: Program zostanie zrealizowany przy udziale minimum 50 uczestników.

Zdrowie: Każdy uczestnik musi posiadać wypełnioną kartę kwalifikacyjną, oraz wymagane zgodny zgodnie z aktualnym rozporządzeniem w sprawie wypoczynku dzieci i młodzieży.

Zatrudniony kierownik obozu skontaktuje na 2 tygodnie przed obozem w celu dopełnienia formalności. Brak wypełnionych dokumentów przez opiekuna uniemożliwia wstęp dziecka na obóz.

Każdy uczestnik dostanie eventową koszulkę. Zamówienia koszulki jest poprzez formularz kontaktowy (należy podać imię i nazwisko dziecka, adres mailowy, wzrost dziecka i wybrany numer) - koszulkę dostarczą trenerzy podczas obozu.

W celu ułatwienia kontaktu oraz zebrania informacji niezbędnych do wypełnienia kart należy wypełnić formularz pod linkiem: <https://forms.gle/jfGoQdkqYsuFgnVE9>