

Beach Box Gepardi diennakts pludmales volejbola nometne Kandavā, Valteru ielā 6

Norises laiks: 8-14.jūnijs

Dalībnieku vecums: 8-16 gadi

Treneris: Toms Šmēdiņš un Rihards Finsters

Nometnes vadītājs: Gunta Šmēdiņa (sertifikāta nr. 116-00661)

Ierašanās: 8.jūnijs plkst 12:00

Nometnes noslēgums: 14.jūnijs 15:00

Dienas kārtība (var tikt mainīta nometnes gaitā)

7:00 celšanās

7:20-8:00 rīta rosme

8:00 brokastis

9:30-11:00 treniņš (A grupa)

11:00-12:30 treniņš (B grupa)

13:00 pusdienas

13:30-15:30 atpūtas laiks, spēles, nodarbības

15:30-17:00 treniņš (A grupa)

17:00-18:30 treniņš (B grupa)

19:15 vakariņas

20:30 spēles, nodarbības

23:00 naktsmiers

Treniņi notiks gan pludmales volejbola laukumos ar fokusu uz pludmales volejbola elementiem, gan stadionā, strādājot pie fiziskās sagatavotības.

Nometnes laikā paredzēti arī divi turnīri, kā arī metodiskas lekcijas.

Maksimālais nometnes dalībnieku skaits: 30.