



W dniach: 10-11 lutego 2024 r. w hali sportowej w Dębem Wielkim odbyło się dwudniowe siatkarskie seminarium szkoleniowe. W szkoleniu udział wzięły zawodniczki i zawodnicy trenujący na co dzień w dębskich siatkarskich sekcjach sportowych w filii działającej przy Szkole Podstawowej w Górkach. W sumie blisko 30 osób trenowało, jadło i spało w dębskiej hali sportowej. Pomysłodawcą i organizatorem był dyrektor Gminnego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Dębem Wielkim Rafał Wtulich. Zajęcia z zakresu siatkówki prowadził pasjonat oraz instruktor siatkówki Michał Pieniak - nauczyciel W-F w S.P. w Górkach a o dodatkowe atrakcje w postaci treningów lekkoatletycznych oraz zajęć ASG, zadbała Julia Zawadzka.

Program seminarium szczelnie wypełniły zajęcia sportowe ale i nie tylko. Nasi dzielni uczestnicy mieli okazję także sprawdzić się podczas gier terenowych z ASG oraz ze strzelania do celu. Urozmaicenie stanowił również trening tenisa stołowego, a dodatkową atrakcją był sobotni nocny maraton filmowy.

Plan został wykonany! Przez dwa dni udało nam się zrealizować 4 jednostki treningowe, które poświęciliśmy przede wszystkim na doskonalenie poruszania się po boisku, nauki ataku.

Kolejna edycja Siatkarskiego CAMP-u Szkoleniowego odbędzie się na przełomie maja oraz czerwca bądźcie czujni 😊.

Serdecznie zapraszamy do dołączenia w nasze szeregi. Siatkówkę trenujemy w czterech sekcjach w dwóch różnych lokalizacjach! Zajęcia odbywają się przy Szkole Podstawowej w Górkach oraz w Rudzie.

Treningi w sali gimnastycznej przy szkole w Górkach prowadzone są przez absolwenta AWF Białą Podlaska, instruktora siatkówki Michała Pieniaka. Zajęcia odbywają się w:

- poniedziałek: 16:20-17:50, dzieci z roczników: 2009-2011
- wtorek: 15:30- 17:00, dzieci urodzone w latach: 2011- 2012
- środa: 14:45-16:15, dzieci urodzone w latach: 2013-2014

Zajęciach w Sali gimnastycznej przy szkole podstawowej w Rudzie prowadzi absolwent AWF Warszawa, trener siatkówki Paweł Laskus, który trenuje we:

- wtorek: 16:05-17:35, młodzież z roczników: 2009-2011

Miesięczna opłata za udział w treningach to 79 zł. Dołączajcie!

Pełna oferta zajęć sportowych organizowanych przez Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji w Dębem Wielkim dostępna jest na FB GOSiR Dęba Wlk.

