



W 2023 rok adeptki dębskiej sekcji koszykarskiej weszli z mocnym sportowym akcentem. W drugi weekend stycznia w hali sportowej mniejsi oraz więksi miłośnicy koszykówki szlifowali swoje sportowe umiejętności. To wszystko w ramach zimowego Seminarium Szkoleniowego z Koszykówki zorganizowanego przez Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji w Dębem Wielkim. Koordynatorami wydarzenia byli: Rafał Wtulich, dyrektor GOSiR, Jakub Woźnica, trener koszykówki oraz Bernadetta Młynarska, instruktorka ASG oraz surwiwalu.

Uczestnikami weekendowego zgrupowania szkoleniowego była blisko 30 dzieci w wieku młodszym szkolnym, która w zdecydowanej większości na co dzień uczęszcza na zajęcia koszykarskie w sekcjach GOSiR Dębe Wlk. Nasi sportowcy w dniach: 6-7 stycznia 2023, trenowali, jedli oraz spali w dębskiej hali sportowej- co już samo w sobie stanowiło dla nich nie lada atrakcję.

Program szkolenia szczelnie wypełniały zajęcia sportowe. Treningi prowadzili: dyrektor dębskiego GOSiR-u Rafał Wtulich oraz trener PZK Jakub Woźnica a także Bernadetta Młynarska.

Na przestrzeni dwóch dni wykonaliśmy 6 jednostek treningowe nacechowane budowaniem koordynacji ruchowej oraz doskonaleniu poszczególnych elementów technicznych: rzutów do kosza z różnych pozycji, kozłowania piłki oraz małych gier sportowych – relacjonował trenera Jakub Woźnica.

Wiemy, że nie samym sportem żyje człowiek, Nasi dzielni koszykarze podczas zajęć z ASG mieli okazję sprawdzić swoje umiejętności strzeleckie. Była też szansa aby pograć w popularnego ping-ponga. A po intensywnym dniu cała grupa mogła się zrelaksować w ramach wieczorku filmowego, który trwał do późnych godzin nocnych.

Koszykarski Camp Szkoleniowy stanowił doskonałe uzupełnienie sezonu treningowego 2022/2023.

Już dziś serdecznie zapraszamy do udziału w zorganizowanych zajęciach koszykarskich. Treningi w hali sportowej w Dębem Wielkim prowadzimy w dwóch grupach wiekowych:

Zawodnicy z roczników: 2009-2010 trenują w środy i piątki w godz. 17:00-18:00

Koszykarze urodzeni w latach: 2011 i młodszy trenują w środy i piątki w godz. 18:00-19:00

Już w najbliższy czwartek rozpoczynamy zajęcia w Sali gimnastycznej przy Szkole Podstawowej w Rudzie. Treningi dla dzieci z roczników 2009-2012 odbywać się będą w poniedziałki oraz czwartki w godz. 18:00-19:00. Zapraszamy!

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



