



Kolejne dwudniowe seminarium szkoleniowe z koszykówki za nami!

W pierwszy weekend maja w siedzibie Dębskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji Seminarium odbyło się drugie w tym roku Seminarium Szkoleniowe z Koszykówki.

Pomysłodawcą oraz koordynatorem wydarzenia był dyrektor GOSiR, Rafał Wtulich.

Głównym trenerem prowadzącym zajęcia z zakresu koszykówki był trener posiadający licencje Polskiego Związku Koszykówki, Jakub Woźnica. Naszym uczestnikom czas urozmaiciła również Bernadetta Młynarska- instruktorka ASG oraz surwiwalu.

Uczestnikami weekendowego zgrupowania szkoleniowego była 25 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 maja 2023, trenowali, jedli oraz spali w dębskiej hali sportowej- co już samo w sobie stanowiło dla nich nie lada atrakcje.

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

Jak relacjonował Jakub Woźnica: na przestrzeni dwóch dni wykonaliśmy 5 jednostek treningowe nacechowane budowaniem koordynacji ruchowej oraz doskonaleniu poszczególnych elementów technicznych: kozłowania piłki, rzutów do kosza z różnych części boiska, oraz małych gier sportowych.

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

Podczas weekendowego CAMP-u przez instruktorów poruszone zostały również kwestie zdrowego życia się oraz korzyści płynące z aktywności fizycznej.

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

Od stycznia 2023 organizujemy 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!

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



