|  |  |
| --- | --- |
|  | **шапка сайта.png** |

**ЛЕТНИЙ ХОККЕЙНЫЙ ЛАГЕРЬ в Чехии**

Программа разработана чешской образовательной компанией Study Consulting на основании рекомендаций лучших спортивных тренеров и на базе Чешского международного хоккейного лагеря в Нимбурке (Чехия) и подходит для детей 6-18 лет.

**Даты летних заездов:**

* 26 июнь – 02 июля 2016
* 03 июля – 09 июля 2016
* 10 июля – 16 июля 2016
* 17 июля – 23 июля 2016
* 07 август – 13 август 2016

г. Нимбурк (Чехия) - исторический городок в Среднечешском крае Чехии, расположенный в 40 км от Праги на берегу реки Лабы и в 8 км на север от курорта Подебрады. В Нимбурке живёт 15 000 человек. В Международном хоккейном лагере детей тренируют высококвалифицированные чешские и международные тренера. Программы разработаны для игроков, желающих играть в хоккей на мировом уровне. Тренировки проходят с высокой нагрузкой с применением специальных упражнений в быстрых темпах. Для вратарей разработана отдельная программа подготовки/тренировки.

**Стоимость программы 800 Евро.**

**В программу включено:**

* Регистрация в лагере

 (+ отправка документов для визы)

* Встреча в аэропорту
* Оформление по прибытию в месте проживания
* [Тренировки на льду](http://www.hockeycamp.cz/ru/training/training-methods/#on-ice) (2 раза в день)
* Тренировки „сухие“ - вне льда (2 раза в день)
* [Проживание](http://www.hockeycamp.cz/ru/living/accommodation/)
* Четырехразовое специальное питание
* Напитки (в течении тренировок)
* Активный отдых (Бассейн, Сауна, Джакузи)
* Услуги спортивного координатора
* Хоккейная майка от клуба
* Поездка в Прагу - экскурсия
* Сертификат лагеря

**Дополнительные расходы:**

* Стоимость билета Киев-Прага-Киев (автобус 2500 грн., авиа 6500 грн.)\*
* Медицинская спортивная страховка (590 грн.)
* Визовая поддержка (подготовка необходимых документов, заполнение анкеты и т.д. - 1500 грн.)\*\*

\* цена билета может меняться в зависимости от даты покупки и курса на день оплаты

\*\* для детей старше 12-ти лет – необходимо личное присутствие ребенка при подаче документов (для снятия биометрии в Визовом
центре), для остальных – личная подача родителями. Услуги Визового центра оплачиваются отдельно, согласно их тарифов.

При необходимости возможно оформление пакета для сопровождающего (тренера или родителя), в который включено: проживание, встреча, питание, экскурсия по Праге. Стоимость пакета 500 Евро. Сопровождающий может пользоваться спортивным снаряжением Лагеря (теннисные корты, фитнес-центр, бассейн и т.д.).

**S&T Agency Kyiv Study Consulting s.r.o.**

**ДОСТУПНА ЄВРОПЕЙСЬКА ОСВІТА**

Київ, вул. Панаса Мирного, буд. 10, оф. 2 Konevova 65, 130 00, Prague 3
тел. +38 044 569 19 30 mob.  +420 773313400

моб. +38 050 440 05 55 e-mail: education@studyconsulting.cz

e-mail: sandt.kiev@gmail.com [**www.studyconsulting.cz**](http://www.studyconsulting.cz)

[**www.studyagency.org**](http://www.studyagency.org/) **Skype**: Studyconsulting **Vkontakte**: Study Consulting

**Facebook**: [STAgencyKyiv](https://www.facebook.com/STAgencyKyiv) **Facebook**: Study Consulting

**Дополнительная информация о спортивной программе:**

**Тренировка на льду – индивидуальные навыки:**

***Катание на коньках***

* силовое катание на коньках, баланс при катании на коньках, скорость при катании на коньках и ловкость

***Обращение с клюшкой и техника ударов по воротам***

* контроль над шайбой (дриблинг, симуляция передачи, оборона, подготовка действия, ведение шайбы)
* техники, как забросить шайбу в ворота (удар справа, удар из запястья, бой с противником, удар с хода)
* Подачи и игра при высокой скорости
* Блокирование, удар при блокировании, попадание в цель, вбрасывание шайбы, следование соперника по пятам, тренировка в парах
* Техники бесштрафного задержания соперника
* Наступательная и оборонительная стратегия задерживания соперника

***Игорные навыки в команде***

* Игорные ситуации и муштры: 1 – 1, 2 – 1, 2 – 2, 3 – 1, 3 - 2
* Конфигуративные модели: 5 – 0, 5 – 2, 5 – 3
* Игорная система: 2 – 1 – 2 с центральным нападающим, 2 – 3 с левым нападающим на бортике хоккейного поля
* Брейк, перегруппировка
* Переход в нейтральную зону
* Игра на небольшом пространстве и тренировка на открытом катке
* Игра без красной линии

**Тренировка на земле**

***В помещении:***

* Развитие координации, силы, скорости, напряжения, приспособляемости, упорства, плиометрики, аэробики и стречинга (профессиональный инструктор)
* Гимнастические упражнения (стречинг) и акробатика
* Игры – баскетбол, гендбол, волейбол, флорбол, настольный теннис

***На улице:***

* Игры для координации рук с глазами, муштра для реакции и тренировка для улучшения ловкости, скорости, приспособляемости, предусмотрительности, координации целого тулупа
* Концентрация на упорство и настойчивость, терпеливость
* Игры – баскетбол, теннис, бэйсбол, футбол, хоккей на земле, скейтбординг, мини-гольф, фрисби

***Восстановление организма***

* Ежедневное профессиональное восстановление (джакузи, бассейн, финская баня, массаж)

***Ментальная тренировка***

* Индивидуальная ответственность
* Работа в команде
* Видео-просмотр игр для стимула

**Спортивный координатор**

* К каждой команде игроков прикреплен координатор, который заботится об игроках в течение всей смены.
* Координатор отвечает за безопасность детей в течение программы лагеря, обеспечивает круглосуточный контроль и оказывает первую медицинскую помощь в случае необходимости.
* Координаторы владеют несколькими языками (английским, русским, немецким).