

Plan pracy

Obóz hokejowy 25-29 sierpnia 2025

UKS Wikingowie Elbląg



Organizator: Uczniowski Klub Sportowy "Wikingowie", ul. Karowa 1, 82-300 Elbląg

Rodzaj: Obóz sportowy / hokejowy

Termin: od 25 do 29 sierpnia 2025 roku (5 dni)

Miejsce:

- baza noclegowa dostosowana do wypoczynku dzieci i młodzieży - Szkolne Schronisko Młodzieżowe w Gdańsku, al. Grunwaldzka 244
- bezpieczne zaplecze treningowe i rekreacyjne – lodowisko w Hali Olivia Gdańsk, al. Grunwaldzka 470; boisko przy SSM al. Grunwaldzka 244

Charakterystyka uczestników i kadry:

Uczestnikami obozu są zawodnicy UKS Wikingowie w Elblągu w wieku od 10 do 13 lat (kategoria Żak Starszy). Grupa liczy 16 osób. Kadre stanowią osoby z doświadczeniem w pracy z dziećmi i młodzieżą, posiadający odpowiednie uprawnienia do zajmowanych funkcji.

- Kierownik: **Miłosz Lidtke – trener z uprawnieniami PZHL**
- Wychowawcy: **Zuzanna Lidtke – pedagog / Monika Kaszczuk – nauczyciel**

Założenia:

- Rozwijanie u dzieci zainteresowania sportem, a w szczególności hokejem na lodzie.
- Aktywny wypoczynek dzieci podczas przerwy wakacyjnej.
- Doskonalenie umiejętności sportowych.
- Kształtowanie zdrowego stylu życia.
- Inicjowanie współzawodnictwa.

Cele:

Głównym celem obozu hokejowego jest przygotowanie zawodników do kolejnego sezonu startowego poprzez treningi dostosowane do wieku i potrzeb uczestników.

Cele szczegółowe:

- Doskonalenie umiejętności hokejowych, w tym rozwój umiejętności technicznych i taktycznych.
- Poprawa kondycji fizycznej i rozwój samodyscypliny.
- Integracja drużyny i budowanie relacji.
- Nabycie umiejętności współdziałania, kształtowanie ducha zespołowego i zasady fair play.
- Wdrażanie do aktywnego i kulturalnego spędzania czasu wolnego.

Program:

- treningi na lodowisku (2 x dziennie): jazda na łyżwach, kontrola krążka, podania, gra drużynowa;
- teoria i technika gry: omówienie zasad, strategii, analiza nagrań, technika kija (zajęcia grupowe);
- zajęcia kondycyjne i ogólnorozwojowe;
- zajęcia rekreacyjne i strefa rozrywki: zabawa na interaktywnych matach w PIXEL XL (gra wymagająca refleksu, koordynacji ruchowej i logicznego myślenia), aktywna zabawa w parku rozrywki Loopy's World, wyjście na paintball laserowy do Laser Wars (dynamiczna rozgrywka strategiczna), spacer i odpoczynek na świeżym powietrzu;
- gry i zabawy integracyjne.

Ramowy plan zajęć

Poniedziałek 25.08.2025r.

14:00 – Zbiórka na lodowisku / ZAPOZNANIE Z REGULAMINEM
15:00 - 16:00 – Trening na lodzie
16:30 – Zakwaterowanie w SSM
17:00 -18:45 – Sala konferencyjna (sprawy organizacyjne, gry stolikowe, zajęcia integracyjne)
19:00 – Kolacja
19:30 - 21:00 – Sala konferencyjna (spotkanie z sędzią - reguły gry, przepisy)
21:00 - 21:30 – Wieczorne czynności higieniczne
22:00 – Cisza nocna

Wtorek 26.08.2025r.

7:30 – Pobudka, poranne czynności higieniczne
8:00 – Śniadanie
8:30 – Wyjście na lodowisko
9:00 - 9:45 – Sala gimnastyczna Hala Olivia
10:00 - 11:00 – Trening na lodzie
11:20 - 12:50 – Zabawa w PIXEL XL
13:30 – Obiad
14:10 – Wyjście na lodowisko
15:00 - 16:00 – Trening na lodzie
16:30 – Powrót do SSM
17:30 - 18:30 – Boisko do koszykówki przy SSM (gry zespołowe)
19:00 – Kolacja
19:30 - 21:00 – Sala konferencyjna (wideo hokejowe, analiza meczu)
21:00 - 21:30 – Wieczorne czynności higieniczne
22:00 – Cisza nocna

Środa 27.08.2025r.

7:30 – Pobudka, poranne czynności higieniczne
8:00 – Śniadanie
8:30 – Wyjście na lodowisko
9:00 - 9:45 – Sala gimnastyczna Hala Olivia
10:00 - 11:00 – Trening na lodzie
11:30 - 12:15 – Technika kija
12:30 – Powrót do SSM
13:00 – Obiad
13:30 – Czas odpoczynku poobiedniego
14:10 – Wyjście na lodowisko
15:00 - 16:00 – Trening na lodzie
17:00 - 19:00 – Zabawa w Loopy's World

19:30 – Kolacja
20:10 - 20:50 – Wyjście na zakupy
21:00 - 21:30 – Wieczorne czynności higieniczne
22:00 – Cisza nocna

Czwartek 28.08.2025r.

7:30 – Pobudka, poranne czynności higieniczne
8:00 – Śniadanie
8:30 – Wyjście na lodowisko
9:00 - 9:45 – Sala gimnastyczna Hala Olivia
10:00 - 11:00 – Trening na lodzie
11:30 - 12:15 – Technika kija
12:30 – Powrót do SSM
13:00 – Obiad
13:30 – Czas odpoczynku poobiedniego
14:10 – Wyjście na lodowisko
15:00 - 16:00 – Trening na lodzie
17:00 - 18:30 – Zabawa w Laser Wars
19:15 – Kolacja
19:45 - 21:00 – Sala konferencyjna (film o tematyce sportowej)
21:00 - 21:30 – Wieczorne czynności higieniczne
22:00 – Cisza nocna

Piątek 29.08.2025r.

7:30 – Pobudka, poranne czynności higieniczne
8:00 – Śniadanie
8:30 – Pakowanie i sprzątanie, wykwaterowanie z SSM
9:00 – Wyjście na lodowisko
10:00 - 11:00 – Trening na lodzie
11:30 - 14:00 – Spacer po starówce, lody, pizza
14:00 – Powrót na lodowisko
15:00 - 16:00 – Trening na lodzie
17:00 – Zakończenie obozu; odbiór dzieci przez rodziców