

معسكر فريق الكرة الطائرة

البوسنة ١٠ أيام

الغرض من المعسكر



- الاستعداد للبطولات القادمة في ٢٠١٧
- رفع اللياقة البدنية للاعبين
- تجريب خطط و تشكيلات اللعب
- عدد ٢ مباريات تجريبية متدرجة الصعوبة مع فرق الدرجة الاولى في البوسنة
- عدد ٤ تدريبات في صالة الكرة الطائرة
- عدد ٢ تدريبات في صالة السباحة
- جولات سياحية الغرض منها تعزيز الروح و الطاقة الايجابية للفريق
- الاحتكاك مع فرق بمستويات متدرجة الصعوبة
- فتح الباب نحو الانتقال من المنافسات الخليجية الى المنافسة الاسيوية و الاوربية

اليوم الأول - الوصول

- الوصول الى فندق هوليوود
- التعريف بالمرافقين الشخصيين و برنامج الرحلة
- جولة في مدينة سرايفو و الحضارة الاسلامية
- العشاء في الفندق



اليوم الثاني - التدريب ١



- ٧ صباحا الافطار في الفندق
- ٩ مغادرة الفندق ل بداية التدريب في الصالة الرئيسية
- التدريب ل مدة ساعتين
- في ١٢ العودة الى الفندق
- الغداء في الساعه ١
- استراحة حتى ٥ مساء ثم جولة في المدينة
- العشاء في الساعه ٨ مساء

اليوم الثالث - جولة ترفيهية + علاج طبيعي



- ٧ صباحا الافطار في الفندق
- ٩ مغادرة الفندق ل جولة في مدينة موستر
- جلسة مساج و علاج طبيعي بعد العودة الى الفندق في ٧ مساء
- استراحة
- العشاء في الساعة ٨ مساء

اليوم الرابع - التدريب ٢

- ٧ صباحا الافطار في الفندق
- ٩ مغادرة الفندق ل جولة مع نشاطات في المدينة
- الغداء في الفندق الساعة ٢
- التدريب ل مدة ساعتين في الساعة ٥ مساء
- استراحة
- العشاء في الساعة ٨ مساء



اليوم الخامس - تدريب في صالة السباحة ١ + التدريب ٣



- ٧ صباحا الافطار في الفندق
- ٩ سباحة و تمارين في الصالة (مخصصة للسيدات فقط)
- الغداء في الساعه ١
- استراحة ثم التدريب ساعتين حتى الساعه ٥
- العشاء في الساعه ٨ مساء



اليوم السادس (المباراة ١)

- ٧ صباحا الافطار في الفندق
- ٩ مغادرة الفندق ل المباراة في الصالة الرئيسية (مع تصوير تلفزيوني حتى يتمكن الطاقم التدريبي من مناقشة الأخطاء و تحسين مستوى الفريق)
- العودة الى الفندق
- الغداء في الساعه ١
- استراحة حتى ٥ مساء ثم جلسة استشفاء و مساج
- العشاء في الساعه ٨ مساء

اليوم السابع - تدريب في صالة السباحة ٢ + التدريب ٤



- ٧ صباحا الافطار في الفندق
- ٩ مغادرة الفندق ل بداية التدريب في الصالة الرئيسية
- التدريب ل مدة ساعتين
- في ١٢ العودة الى الفندق
- الغداء في الساعه ١
- استراحة حتى ٥ مساء ثم تخصيص قاعة السباحة لسيدات الفريق (الهدف من التدريب رفع اللياقة البدنية - زيادة التحمل - المساعدة في تمدد العضلات)
- العشاء في الساعه ٨ مساء



اليوم الثامن (المباراة ٢)

- ٧ صباحا الافطار في الفندق
- ٩ مغادرة الفندق ل المباراة في الصالة الرئيسية (مع تصوير تلفزيوني حتى يتمكن الطاقم التدريبي من مناقشة الأخطاء و تحسين مستوى الفريق)
- العودة الى الفندق
- الغداء في الساعه ١
- استراحة حتى ٥ مساء ثم جلسة استشفاء و مساج
- العشاء في الساعه ٨ مساء

اليوم التاسع - الرحلة الترفيهية و نشاطات المجموعة



- ٧ صباحا الافطار في الفندق
- ٩ مغادرة الفندق لبداية الرحلة في بيلانيتش و تريبيفيتش اهم المدن السياحية و الاماكن الطبيعية في البوسنة و شرق اوروبا
- العودة الى الفندق في ٩ مساء
- تجهيز الامتعة للسفر في اليوم التالي

اليوم العاشر - رحلة العودة

■ ٧ صباحا الافطار في الفندق

■ ٩ مغادرة الفندق باتجاه المطار



الكلفة ٧،٩٠٠ درهم اماراتي للشخص الواحد

تتضمن

- الاقامة في غرف ثلاثية للاعبات
- الاقامة في غرف منفردة للجهاز التدريبي و الاداري
- استخدام الصالة الرياضية و الساونا
- ٢ تدريب في المسبح
- ٤ تدريبات في صالة الكرة الطائرة
- ٢ مباريات ودية
- جميع الرحلات و الوجبات الواردة في البرنامج
- تصوير المباريات فيديو و فوتوغراف
- العلاجات الطبيعية و المساجات المذكورة في البرنامج
- باص خاص بالفريق و طاقم طبي في حال الاحتياج
- تذاكر الطيران



مكافآت هوليوود ستارز للاعبات و الجهاز التدريبي و الاداري

- جاكيت رياضي شتوي لكل لاعبة مع الجهاز الاداري و التدريبي
- عشاء تكريمي قبل و بعد العودة من المعسكر





الأصعب من الوصول للقمة - المحافظة عليها
و البداية من البوسنة

nadim@hollywoodstars-me.com

elena@hollywoodstars-me.com

00971553777001

