

HOKEJOVÝ TÁBOR BE THE BEST



24. – 28. 7. 2019



Obsah

Úvod

1 Výnimočný rezort uprostred oravskej prírody	4
1.1 Ubytovanie a gastronómia	5
1.2 Možnosti športových aktivít	6
2 Hokejový tábor Be The BEST	9
2.1 Ubytovanie a strava počas tábora	10
2.2 Predbežný program tábora	13
2.3 Cenová ponuka	15

Úvod

Občianske združenie Hokejová škola Be The BEST Vám predstavuje formou informačnej brožúrky Hokejový tábor Be The BEST, ktorý sa uskutoční v luxusnom hotelovom komplexe Altis, v krásnom prírodnom prostredí Oravy, neďaleko Námestova.

Tábor je určený pre všetky vekové kategórie, nakoľko budú hráči rozdelení do skupín podľa veku.

Hokejový tábor s profesionálnym prístupom licencovaných trénerov je zameraný nie len na tréningové jednotky, ale aj na regeneráciu potrebnú pre každého športovca. Deti sa môžu tešiť na mnohé športové aktivity, výlety do prírody, a čo je pre hokejistov najdôležitejšie, na každodenné tréningy nie len na suchu, ale v prvom rade na ľade. Naopak, naši tréneri sa tešia na výborné výkony hráčov na tréningoch a na všetky aktivity a súťaže, pri ktorých zažijú spolu s deťmi mnoho zábavy.

Už nám neostáva nič iné ako Vám popriať príjemné čítanie nasledujúcich strán.

Tím HŠ Be The BEST

1 Výnimočný rezort uprostred oravskej prírody

Uprostred oravských lesov, priamo pri Oravskej priehrade nájdeme unikátny hotelový športový rezort ALTIS. Moderný štvorhviezdičkový komplex nám ponúka komfortné ubytovanie, vynikajúce kulinárske špeciality a predovšetkým široké portfólio **indoorových aj outdoorových športových aktivít na profesionálnej úrovni.**

Pobyt v Altise si spestríme aj množstvom zaujímavých aktivít v okolí rezortu. Na svoje si prídu aj fanúšikovia turistiky, vodných športov, cyklistiky, jazdy na koni, a mnohého iného.



1.1 Ubytovanie a gastronómia

UBYTOVANIE

Ubytovanie v štvorhviezdičkovom rezorte Hotel ALTIS nám ponúka moderné ubytovanie v športovej časti hotela v komfortných dvoj a trojlôžkových izbách a apartmánoch **DELUXE**.



GASTRONÓMIA

V rámci rezortu Hotela ALTIS majú pre nás pripravených viacero odbytových stredísk, kde nás radi privítajú a pohostia originálnymi špecialitami. Pri príprave jedál v hotelovej kuchyni sa snažia využívať predovšetkým lokálnych dodávateľov garantujúcich výrobu domácich a predovšetkým čerstvých surovín. Jedlá sa pripravujú z čerstvých surovín podľa najnovších gastronomických trendov. V Altise stavajú na jednotnosti a maximálnom zladení chuti.

1.2 Možnosti športových aktivít

Indoor

Pre všetkých nadšencov športu majú pripravené množstvo zaujímavých aktivít, ktorými si môžete spestriť pobyt v našom rezorte. Na výber ponúkajú aktivity pre aktívny odpočinok v podobe využitia krytej telocvične s rozmermi 16 x 18 m, ktorú je možné prispôbiť podľa nami vybraného druhu športu:

- 2x bedmintonové ihrisko
- volejbalové ihrisko
- basketbalové ihrisko
- floorbal



- nohejbal
- 2x stolný tenis
- virtual bowling
- a iné aktivity

Outdoor

Športový rezort Hotela ALTIS je ideálnym v prípade, že si chceme oddýchnuť a stráviť čas v príjemnom prostredí plnom zelene a čerstvého vzduchu. K dispozícii je multifunkčné ihrisko s rozmermi 20 x 40 m s umelou trávou a nočným osvetlením, kde si môžeme zahrať:

- futbal

- basketbal
- tenis
- volejbal
- nohejbal



Počas horúcich letných dní si môžeme vychutnať slnečné lúče pri dvoch hotelových bazénoch s rozmermi 8 x 18 m a detskom bazéne s rozmermi 8 x 6 m. Pre tých odvážnejších je tu možnosť využitia lanovej dráhy rozdelenej na dve výškové úrovne.

Zimný štadión

Srdcom rezortu je zimný štadión s celoročnou prevádzkou ľadovej plochy s rozmermi 26 x 56 metrov. Zimný štadión postavený unikátnou technológiou spĺňa požiadavky aj tých najnáročnejších klientov spomedzi profesionálnych športovcov či amatérskych hokejistov. Neprehliadnuteľnou „čerešničkou na torte“ zimného štadióna je korčuliarsky tréner „skatemill“, slúžiaci na zdokonalenie korčuliarskej techniky nielen začínajúcich hokejistov. Súčasťou zimného štadióna je 6 šatní pre športovcov, miestnosť pre trénerov a miestnosť na uskladnenie vakov.



Wellness

Pýchou hotela je aj jedinečné oddychové a relaxačné centrum spĺňajúce požiadavky aj tých najnáročnejších klientov. Vytúžený odpočinok nájdene v saunovom svete, kde je na výber fínska, parná a infrasauna. Bazén s protiprúdom s rozmermi 6 x 11 m je ideálnym miestom, kde si pri vlastnej relaxácii môžeme vychutnať pohľad cez presklenú stenu na vonkajšie multifunkčné ihrisko. K dispozícii je, samozrejme, aj oddychová miestnosť s 8 lôžkami. Pre skrášlenie môžeme využiť aj služby solária a našej masérky, ktorá ponúka širokú škálu rôznych relaxačných či športových masáží.



2 Hokejový tábor Be The BEST

Termín: 24.7. – 28.7. 2019 (streda-nedeľa)

Príchod: 24.7.2018 v čase medzi 9:00 – 10:00

Odchod: 28.7.2018 v čase medzi 15:00 – 16:00

Adresa

Hotelový komplex ALTIS

Oravská priehrada 200

029 01 Námestovo

Organizátor a zodpovedné osoby

OZ Hokejová škola Be The BEST

Mgr. Lukáš Plešavský

Tréneri

Hokejoví tréneri:

Mgr. Lukáš Plešavský – hlavný tréner MŽ, B licencia

Mgr. Stanislav Šenšel – hlavný tréner MŽ, trenérská licencia A +

Mgr. Peter Potenga – najvyššia americká licencia

+ ďalší...



2.1 Ubytovanie a strava počas tábora

Ubytovanie

Možnosť ubytovania je v dvoch alebo troch posteľových izbách s vlastnou kúpeľňou. Každé prihlásené dieťa si môže vybrať kamaráta, s ktorým chce byť počas tábora na izbe.

V prípade, že by rodičia, alebo ktorýkoľvek člen rodiny mal záujem prísť a relaxovať v priestoroch počas Hokejové tábora Be The BEST, vieme mu na akýkoľvek počet nocí zabezpečiť ubytovanie.

Využívať sa budú okrem štadióna, ľadovej plochy, telocvične, a ostatných vnútorných športových zariadení, vonkajších športových ihrísk aj wellness, sauna a bazény. Deti budú mať k dispozícii dve veľké spoločenské miestnosti na rôzne spoločné aktivity a súťaže.

Strava

Náš hokejový tábor bude plný výborných jedál. Počas táborových dní na deti čaká strava 5 x denne – raňajky, desiaty, obed, olovrant a večera. V prvý deň sa začína strava desiatou, posledný deň obedom a každé dieťa dostane rozlúčkový balíček na cestu domov.

Raňajky formou bufetových stolov

- rôznorodá ponuka slaného a sladkého pečiva, mliečnych výrobkov, mäsových výrobkov, syrových produktov, grilovanej zeleniny, rôznych druhov cereálií, džemov, ovocia, zeleniny

Obed formou servírovaného menu

- menu pozostávajúce z polievky, hlavného jedla

Večera formou servírovaného menu

- menu pozostávajúce z hlavného jedla a dezertu / šalátu

Desiata a olovrant

- ovocie
- croissant s džemom alebo nutelou
- chlebík s pomazánkou (bryndzová, oškvarková, syrová, iná...)
- sladkosť
- bageta
- obložený chlebík.

Pitný režim

- celodenný (voda v džbánoch, minerálky a sirupy)

Grilovačka

- pre deti je pripravený prenájom celej koliby na grilovanie alebo spoločného varenia kotlíkového gulášu.

Dozor

V našom tábore budú deti pod stálou kontrolou, pod dohľadom trénera alebo skúsených animátorov, ktorí budú dbať na každodennú hygienu Vašich detí, na príjem pravidelnej stravy a na pitný režim. V priestoroch tábora bude dvadsaťštyri hodín denne prítomná zdravotná ošetrovatel'ka.

2.2 Predbežný program tábora

7:00 Budíček

7:30 Rozcvičenie

8:00 Raňajky

8:30 Predstavenie programu dňa

9:00 – 12:00 Športové aktivity I¹ / Tréning na ľade²

12:30 Obed

13:00 Poobedňajšia siesta

14:30 Športové aktivity II³ / Tréning na ľade

17:00 Súťaže / Zábava⁴

18:00 Večera

19:00 Wellness/Bowling

20:00 – 21:00 Spoločné aktivity, voľná zábava

21:30 Večierka

¹**Tréningy na suchu** – multifunkčné ihrisko, atletika, loptové hry, posilňovanie.

Pomôcky – koordináčne rebríky, kužele, prekážky, preťahovacie lano, bežecké padáky, švihadlá, pieskové závažia, medicinbal, rôzne lopty a loptičky, kettlebelly, palice.

Tréning na suchu – multifunkčná telocvičňa, gymnastika, loptové hry, posilňovanie stredu tela (core), koordinácia.

Pomôcky – fitlopty, bossu, balančné podložky, expandre, swingsticky, švihadlá, žinenky, kettlebelly, trx, slackline, lopty a loptičky

Tréningy v bazéne – základy plávania, hry vo vode, záchrana topiaceho sa (trénera, nie detí ☺).

²**Tréningy na ľade** – štadión Altis, korčuľovanie, herné činnosti jednotlivca, tréning na stanovištiach, turnaj v „bahu“.

Pomôcky – passmaster, stickhandling, kužele, prekážky, sweethands, závažie na hokejky, ľahšie/ťažšie puky, loptičky.

³**Aktivity v prírode** – pozemný hokej, beh, turistika, ľanová dráha, výlety do prírody...

⁴**Tímové súťaže** - , súťaž na stanovištiach, medzi tímové súťaže patrí aj súťaž o najkrajšiu izbu a iné.

Individuálne súťaže – beh, streľba, loptové súťaže, bowling a iné.

Zábava – spoločné hľadanie pokladu, kvíz Milujem Slovensko, spoločenské hry, tvorivé aktivity napr. vyrob si svojho hokejistu, strategické a dobrodružné hry a iné.



2.3 Cenová ponuka

Hokejový tábor BE THE BEST

24.7. – 28.7. 2019

1 osoba – 320 €

Zľavy pre súrodencia:

Druhý súrodenec – 300 €



Kontakt:

Mgr. Lukáš Plešavský

0905 526 942

www.bethebest.hockey

Facebook – Hokejová škola Be The BEST

Trénujete v Hokejovej škole BE THE BEST?

Máte už plne využitú peramentku alebo plnú bodovú kartu? Využite zľavu 10 € na Hokejový tábor Be The BEST.

V cene je zahrnuté:

1. Ubytovanie – 5 dní a 4 noci v nádhernom prostredí rezortu ALTIS na Orave.
2. Strava – 5 x desiata, 5 x obed, 4 x olovrant, 4x večera, celodenný pitný režim
3. Celodenný program
4. Tréningy na suchu – multifunkčné ihrisko
5. Tréningy na ľade – 1-2 x denne tréning na štadióne ALTIS
6. Wellness
7. Vnútorňý bazén
8. Sauna
9. Vonkajšie bazény
10. Prenájom koliby na grilovanie/varenie kotlíkového guláša
11. Celodenný dozor zdravotníka
12. Tréningové jednotky vedené profesionálnymi trénermi s licenciami
13. Špeciálne pomôcky spojené s vykonaním tréningových jednotiek
14. Malá a veľká spoločenská miestnosť
15. Hokejová angličtina
16. Súťaže – športové ale aj vedomostné, napr. Milujem Slovensko a individuálne súťaže
17. Zábava – spoločné hľadanie pokladu, športové turnaje – hokej, futbal, vybíjaná a mnoho iného

Osoba zodpovedná za vedenie tréningových jednotiek v hokejovej škole a na hokejovom tábore Be The BEST



Mgr. Lukáš Plešavský

Predseda OZ Hokejová škola Be The BEST

Hlavný tréner

Licencia – III. kv. stupeň / B licencia

lukas.plesavsky@gmail.com

t.č.: 0905526942

Kariéra hráča

Spišská Nová Ves, Kežmarok, Banská Bystrica, Brezno,

SR U18, SR U17, SR U16, SR U15, EUHL

Kariéra trénera

HC Lučenec – hlavný tréner pre MŽ

HC '05 Banská Bystrica – 4. a 5. Ročník

Kondičný tréner 1. kv. stupňa

Tréner florbalu mládežníckych kategórií



Najlepší hráč zápasu – výber americkej vs. európskej univerzitnej hokejovej ligy

ACHA vs. EUHL