

# SKOLĒNU SPORTA, IZGLĪTOJOŠĀ UN ATPŪTAS VASARAS NOMETNE HANDBOLA NOMETNE 2018

## HANDBOLA NOMETNE



Handbola aktivitāšu un atpūtas nometne Kocēnos. Treniņu laikā nometnes dalībnieki pilnveidos individuālo meistarību handbola pamatelementu apguvē, attīstīs fiziskās spējas un mācīsies veidot sadarbības komandā. Nometne paredzēta skolēniem, kas jau ir apguvuši handbola pamatelementus un ir vecumā **8-15 gadiem**

### NORISES LAIKI:

05.-11.08.2018. (230,- Eur Rīgas pašvaldības skolēniem 210,- Eur)

### NORISES VIETA:

Kocēnu sporta komplekss un viesnīca, Alejas iela 4, Kocēni, Kocēnu novads

### NOMETNES APRAKSTS:

Dalībnieku izmitināšana un nakšņošana Kocēnu sporta nama viesnīcā. Nometnes aktivitātes plānotas sporta hallē un stadiona sporta laukumos.

### PROGRAMMĀ:

Nometnes programmā ietverti handbola tehnisko elementu pilnveidošanas treniņi kvalificētu treneru vadībā, kā arī taktiskās sadarbības treniņi, spēlējot handbola spēli. Programmā ietvertas arī izglītojošās un radošās nodarbības cepot, gatavojot ēdienus un apdrukājot T-kreklu, kā arī vakara pusē lielās spēles- *Karoga zagšana, Varavīksnes spēle, Lielās paslēpes* un kino skatīšanās vietējā *Tautas namā*. Ekskursija uz Valmieras *Sajūtas parku*, BMH trasi un izjāde ar zirgiem. Šogad spēlēsim arī golfu!

### DIENAS PLĀNS

- 8.30 celšanās
- 9.00 brokastis
- 10.00 vispusīgās sagatavotības treniņš/izglītojošā/radošā nodarbība/spēles un rotaļas
- 14.00 pusdienas
- 15.00 klusā stunda
- 16.00 handbola treniņš
- 16.00 Spēles un rotaļas brīvā dabā
- 19.00 vakariņas
- 20.00 kopīgs vakara pasākums/spēle/kino
- 22.00 nakšņošana
- 23.00 naktsmiers

### DALĪBAS MAKSĀ IETILPST:

Nakšņošana labiekārtotās istabiņās  
Ēdināšana 4x dienā  
Nometnes T-krekliņš  
Ekskursiju ieejas biļetes  
Organizatoriskās un personāla izmaksas  
Materiāli un inventārs nometnes programmas īstenošanai  
**Transports turp un atpakaļ**

Pieteikšanās [www.dafnesnometnes.lv](http://www.dafnesnometnes.lv) Info tel.+371 29443630

