

**Nometnes nosaukums.**

## **Pludmales volejbola skoliņa IV**

**2020.gada 13.jūlijs – 17.jūlijs**

## **Pludmales volejbola skoliņa. Augam! IV**

**2020.gada 20.jūlijs -24.jūlijs**

**Nometņu mērķis un uzdevumi.**

Nometnes mērķis – veselīga un sportiska dzīvesveida popularizēšana Alūksnes novada bērniem un jauniešiem.

**Nometņu uzdevumi:**

1. Veidot pozitīvu priekšstatu par fiziskajām aktivitātēm un veselīgu dzīvesveidu ārā.
2. Iepazīties ar sporta veidu - pludmales volejbols un apgūt jaunas vai nostiprināt esošās prasmes un iemaņas.
3. Gūt motivāciju turpmākām sportiskām aktivitātēm vasarā.

**Nometnes mērķauditorijas apraksts.**

Nometnes mērķauditorija ir **12 līdz 18** gadus veci **Alūksnes novada bērnu un jaunieši**, kam interesētu saturīga un veselīga laika pavadīšana vasarā, izmantojot uz vietas pieejamos resursus – pludmales volejbola laukumus. Priekšzināšanas nav nepieciešamas! Vajadzīga vien vēlme darboties sportiskā gaisotnē!

**Nometnes pedagogi.**

**Līga Tomsone** – nometnes vadītāja (nometnes organizēšana un administrēšana) Iepriekšējā pieredze – piedalīšanās sporta skolas ikgadējās profesionālās ievirzes nometņu, 2019., 2017. un 2016.gada “Pludmales volejbola skoliņa” un “Pludmales volejbola skoliņa. Augam!” nometņu un 2018.gada vasaras nometnes “Veseli Alūksnes novadā” organizēšanā.

**Lauris Iecelnieks** – nometnes viespedagogs (nometnes nodarbību plānošana, sagatavošana un vadīšana)

Iepriekšējā pieredze – viens no labākajām Latvijas jaunatnes volejbola treneriem, Murjāņu sporta ģimnāzijas treneris ar lielu pieredzi, U-18 puīšu valsts izlases treneris.

**Aivars Baumanis** – nometnes pedagogs (nometnes nodarbību plānošana, sagatavošana, vadīšana) Iepriekšējā pieredze – pludmales volejbola entuziasts, sacensību dalībnieks, novada čempionātu galvenais tiesnesis un valsts sacensību tiesnesis, kā arī Katrīnas kausa sacensību direktors un organizators. 2019., 2017 un 2016.gadā “Pludmales volejbola skoliņa” un “Pludmales volejbola skoliņa. Augam!” pedagogs.

**Elīna Timofejeva** –nometnes pedagogs (nometnes nodarbību plānošana, sagatavošana, vadīšana). Iepriekšējā pieredze – volejbola entuziaste, 2019.gada “Pludmales volejbola skoliņa” pedagogs, Volejbola pulciņa vadītāja sporta skolā.

## NOMETNES DARBA GRAFIKS

Nometnes pirmajā dienā ierašanās sporta skolā ( sporta angārā) Alūksnē, L.Ezera ielā 24A plkst.10.00 dokumentu sakārtošanai. Dalībnieki iesniedz nepieciešamās izziņas (informēsim e-pastā). Notiek pedikulozes pārbaude. Tiek noslēgti līgumi ar vecākiem.

Kad formalitātes nokārtotas, dodamies uz Pilssalu, iepazīstamies ar pedagogiem, iekšējās kārtības noteikumiem, pludmales volejbola laukumiem un nometnes plānu pa dienām un sākam darboties! Ik dienas nodarbības Pilssalas laukumos sāksies **10.00** (ierašanās no 9.30) un ilgs līdz apmēram 17.00 – 18.00

Nometnes gaitā plānots apgūt un pilnveidot aizraujošas, atraktīvas spēles - pludmales volejbola pamatus, katrs pēc savām spējām lēnām virzoties no vienkāršākā uz sarežģīto, sākot ar servī, apakšējo un augšējo piespēli, beidzot pat ar uzbrukuma taktiku. To visu apgūsiet ļoooti profesionāla trenera - viespedagoga Laura Iecelnieka vadībā (Murjāņu sporta ģimnāzijas un valsts U-18 izlases treneris)! Viespedagogam asistēs un ar jums kopā būs arī treneri Aivars Baumanis un Elīna Timofejeva. Neatstāsim novārtā arī fiziskās īpašības – ik dienas veiksīm vingrinājumus ātruma, spēka, izturības un veiklības attīstīšanai. Tāpat pievērsīsimies arī izziņai un atpūtai. Katru dienu paredzētas sātīgas pusdienas ap plkst. 13.00, tad maza atpūta un turpināsim sportot! Nometnes beigās iecerētas nelielas treniņšacensības, kur varēs likt lietā apgūtās prasmes! 25.jūlijā Pilssalas laukumos plānotas pludmales volejbola sacensības “Katrīnas kauss”, tādēļ nometnes dalībniekiem būs iespēja piedalīties arī nopietnu sacensību sagatavošanas procesā. Nometnēm plānota arī dalības maksa, katrai - 20 EUR. Rēķins par dalības maksu tiks nosūtīts uz vecāku/aizbildņu norādīto e-pastu.

Pieteikšanās **līdz 01.07.2020.** e-pastā [volejbolaskola@inbox.lv](mailto:volejbolaskola@inbox.lv), vai info pa t.26665654 (Aivars Baumanis); t.26523288 (Līga Tomsone)

**Piesakoties lūdzu norādīt:**

- dalībnieka vārdu, uzvārdu,
- dalībnieka vecumu,
- apģērba izmēru (auguma garums vai S,M,L utt.)
- īpašās prasības ēdienkartei (pārtikas produktu alerģijas, nepanesamības un tml.)
- vecāku/aizbildņu kontaktāruna Nr. un e-pasts
- norādīt - viena vai abas nometnes

**Nenokavē pieteikšanos! Vietu skaits ierobežots! Organizatori patur tiesības atteikt dalību, ja pieteikušies būs vairāk kā 20 dalībnieki.**

**Priekšroka tiem dalībniekiem, kas pieteiksies uz abām nometnēm!**