



**UCZNIOWSKI KLUB SPORTOWY  
„ORŁY JAROSZOWIEC”**

ul. Kolejowa 18

32-310 Jaroszwiec

e-mail: [uks.jaroszwiec@gmail.com](mailto:uks.jaroszwiec@gmail.com)



Uczniowski Klub Sportowy „Orły Jaroszwiec” sekcja siatkówki:

### **Akademia Siatkówki Aluron CMC Orły Jaroszwiec**

działający w porozumieniu z klubem ALURON CMC WARTA ZAWIERCIE zaprasza do sekcji piłki siatkowej.

Akademia siatkówki to zespół doświadczonych, licencjonowanych trenerów piłki siatkowej, którzy z pasją dzielą się swoimi umiejętnościami z dziećmi i młodzieżą.

Dzieci i młodzież uczestnicząc w zajęciach piłki siatkowej zdobywa nie tylko umiejętności sportowe, ale również społeczne, współpracy ze sobą, gry zespołowej. Zajęcia te są równocześnie formą urozmaicenia spędzanego czasu.

### **Co daje nam trenowanie piłki siatkowej?**

Siatkówka to sport drużynowy, który zapewnia nie tylko sporo emocji, ale też dużo korzyści dla zdrowia i psychiki. Zastanawiasz się, czy warto zacząć trenować tę dyscyplinę? Sprawdź, co konkretnie może Ci dać granie w siatkówkę.

Gra w siatkówkę to doskonały sposób na relaks oraz zmniejszenie stresu, a tym samym poprawa samopoczucia. Podczas aktywności fizycznej organizm wytwarza endorfiny, czyli tak

zwane hormony szczęścia. Do tego wygrany mecz na pewno przynosi dodatkową radość, szczególnie że można ją dzielić z kolegami z drużyny.

Ponadto siatkówka pomoże wam nawiązać lepsze relacje, a do tego spędzić aktywnie czas. Jedyne, czego potrzebujecie, to piłki, boiska oraz wystarczającej liczby osób oraz trenera, który nauczy zarówno techniki gry jak i wspomże w rozwoju pasji do siatkówki.

Udział w zajęciach pozwoli pozbyć się nadmiaru energii, polepszyć koordynację ruchową i walczyć z wadami postawy, które w dobie komputerów stają się powoli chorobą cywilizacyjną. Stymuluje prawie mięśnie ciała, poprawia wydolność serca i ogólnej kondycji. Obniża napięcia związane ze stresem. Poprawia pewność siebie i kształtuje odpowiedzialność. Rozwija umiejętności współdziałania w grupie.

Aktywność fizyczna to podstawa rozwoju fizycznego i psychicznego u dziecka. Miłość do sportu to dobry początek na drodze do prawidłowego rozwoju i szczęśliwego życia. Pod okiem naszej wykwalifikowanej kadry każdy uczestnik opanuje podstawy piłki siatkowej.

Proponujemy Państwu zajęcia dla dzieci, które są podzielone na dwie grupy wiekowe. Nabór dla uczniów roczników 2017-2014. Treningi odbywają się w hali sportowej w Kluczach w poniedziałki, wtorki i czwartki w godz.15:30-17:00 i 17:00-18:30

**KONTAKT TELEFONICZNY:**

**TRENER PIOTR: 880 474 274**

**TRENER TOMASZ: 608 263 332**

**TRENER GRZEGORZ: 606 804 591**

**ZAPRASZAMY DO KONTAKTU !**