



## Informācija par Mamanet semināru 2024.gada 01.- 02. martā

**Semināru vadis Tatjana Frage-Gerber (Vācija)**  
Profesionālā volejboliste ar vairāk nekā 30 gadu pieredzi,  
Catchballa mentors un trenere Eiropas reģionā, ASV un Izraēlā.

### 1. marts, piektdiena

Rīgas Volejbola skola, [Cieceres iela 9.](#), Rīgā  
*Pārdaugavā, no centra (no pieturas [13. Janvāra iela](#)) autobusi Nr. 4, 7, 8, 21, 25, 39, 55 līdz pieturai [Eduārda Smiļga iela](#).*



**09:00 – 09:30** – Reģistrācija

**09:30 – 10:00** – Kafija un apsveikuma vārdi, programma

**10.00 – 13.00** – Praktiskā daļa - pamatapmācība, sporta zālē uz 2 laukumiem

**Teorētiskā daļa notiks [Uzvaras bulvāris 10, Pepsi boulinga centrs, 2. stāvā](#)**  
*No pieturas Eduārda Smiļga iela līdz pieturai Slokas iela (viena pietura), visi tie paši autobusi, kājām apm. 20-25 min. Automašīnām ir stāvvietas, tā būs bezmaksas*

**13.30 – Pusdienas** (Boulinga centrā ir iespēja organizēt pusdienas):

Zupa+pamatēdiens+deserts=8,00 eur, Pamatēdiens + zupa, vai deserts=6,50 eur,

Pamatēdiens – 4,00 eur, Zupa, vai deserts – 3,00 eur

**15.00 – 16:30** – Teorija - I daļa

**16:30 – 16:45** – Kafijas pauze

**16:45 – 18:00** – Teorija - II daļa

### 2. marts, sestdiena

Rīgas 15. vidusskola, [Visvalža ielā 9](#), Rīga  
*No Origo tirdzniecības centra pa Satekles ielu apm 800 metri*



**09.00-11.00** – Padziļinātas apmācības sporta zālē uz 2 laukumiem

**11:00-11.15** – Kafijas pauze

**11:15-13:00** – Vingrinājumi un mini spēles

**13.30 – Pusdienas**

**15.00-16.30** – Grupu darba analīze

**16:30-18:00** – Teorija – individuālā attīstība un komandas veidošana, Semināra noslēgums.

**Dalības maksa- 60,00 eur par dalībnieku**

Reģistrācija: <http://webanketa.com/forms/6gs30c9s6rqkjsb2crr30s9q/>

