

Harmonogram zajęć w ramach programu "Krakowska Akademia Siatkarska"

CZERWIEC

Miejsce:	SZKOŁA PODSTAWOWA NR 21
Trener:	OLIWIĄ KAWIORSKA

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
				2017-06-01	2017-06-02	2017-06-03	2017-06-04
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00				Odbicia oburącz sp grn. i dln. po koźle w parach. Kl. IV-VI			
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ II

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-06-05	2017-06-06	2017-06-07	2017-06-08	2017-06-09	2017-06-10	2017-06-11
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00		Odbicia oburącz sp grn. i dln. po przód i tył w parach. Kl. IV-VI					
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK 2017-06-12	WTOREK 2017-06-13	ŚRODA 2017-06-14	CZWARTEK 2017-06-15	PIĄTEK 2017-06-16	SOBOTA 2017-06-17	NIEDZIELA 2017-06-18
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00		Doskonalenie plasu z własnego podrzutu i obrony w parach. Kl. IV-VI					
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK 2017-06-19	WTOREK 2017-06-20	ŚRODA 2017-06-21	CZWARTEK 2017-06-22	PIĄTEK 2017-06-23	SOBOTA 2017-06-24	NIEDZIELA 2017-06-25
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00		Doskonalenie zagrywki tenisowej po prostej oraz przyjęcia zagrywki. Kl. IV-VI		Taktyka indywidualna ataku i obrony - kształtowanie szybkości i kordynacji. Kl. IV-VI			
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-06-26	2017-06-27	2017-06-28	2017-06-29	2017-06-30		
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00		Odbicia oburącz sp grn. I dln. Z zadaniami ruchowymi w parach. Kl. IV-VI		Dokonal. odb. w zespołach 3 osob. Małe gry 3x3 Kl. IV- VI			
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

Kierunek Sport