Harmonogram zajęć w ramach programu "Krakowska Akademia Siatkarska"

CZERWIEC

Miejsce:	Szkoła Podstawowa nr. 62
Trener:	PAWEŁ NOWAK

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					13:15-15:15 / KL. I-VI / Rozgrzewka / Doskonalenie odbicia dołem / Siatkarski tor przeszkód		
13:30							
14:00							
14:30				14:30-16:30 / KL. I-VI / Rozgrzewka / Praca nad koordynacją oraz siłą fizyczną / Dowolne odbijanie siatkarskie			
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
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					13:15-15:15 / KL. I-VI / Rozgrzewka / Ćwiczenia ogólnorozowjowe / Mini - gry /		
13:30							
14:00							
14:30				14:30-16:30 / KL. I-VI / Rozgrzewka / Gry i zabawy z piłką - czucie piłki / Doskonalenie odbicia palcami			
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

Kraków kierunek Sport

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-06-12	**2017-06-13**	**2017-06-14**	**2017-06-15**	**2017-06-16**	**2017-06-17**	**2017-06-18**
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00					13:15-15:15 / KL. I-VI / Rozgrzewka / Przypomnienie oraz udoskonalanie najścia do ataku i przebijania piłki jednorącz / Odbicia siatkarskie.		
13:30							
14:00							
14:30				14:30-16:30 / KL. I-VI / Rozgrzewka / Siatkarskie ćwiczenia proponowane przez dzieci, w celu sprawdzenia ich upodobań.			
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-06-19	**2017-06-20**	**2017-06-21**	**2017-06-22**	**2017-06-23**	**2017-06-24**	**2017-06-25**
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30					13:15-15:15 / KL. I-VI / Rozgrzewka / Praca nad zagrywką / Poruszanie się po boisku / Ćwiczenia w rzędach / Mini - gry		
14:00							
14:30				14:30-16:30 / KL. I-VI / Rozgrzewka / Ćwiczenia budujące masę mięśniową / Praca nad koordynacją / Odbicia siatkarskie			
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

Kraków kierunek Sport

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					13:15-15:15 / KL. I-VI / Rozgrzewka / Doskonalenie odbicia "palcami" oraz "dołem" / Mini-gry.		
13:30							
14:00							
14:30				14:30-16:30 / KL. I-VI / Rozgrzewka / Poprawianie "czucia" oraz kontroli piłki / Praca nad siłą oraz gibkością.			
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

Kraków kierunek Sport