

Harmonogram zajęć w ramach programu "Krakowska Akademia Siatkarska"

WRZESIEŃ

Miejsce:	SZKOŁA PODSTAWOWA NR. 119
Trener:	PAWEŁ NOWAK

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
					2017-09-01	2017-09-02	2017-09-03
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							
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
	2017-09-04	2017-09-05	2017-09-06	2017-09-07	2017-09-08	2017-09-09	2017-09-10
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			godz: 16:30-18:30 / KL. I - IV / Rozgrzewka / Wprowadzenie do nowego roku / Przypomnienie siatkarskich podstaw		godz: 16:30-18:30 / KL. I - IV / Rozgrzewka / Gry i zabawy siatkarskie / Odbicia "na sucho" - odświeżenie schematów.		
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK 2017-09-11	WTOREK 2017-09-12	ŚRODA 2017-09-13	CZWARTEK 2017-09-14	PIĄTEK 2017-09-15	SOBOTA 2017-09-16	NIEDZIELA 2017-09-17
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			godz: 16:30-18:30 / KL. I - IV / Rozgrzewka / Odbicie palcami - przypomnienie schematów / Ćwiczenia ogólnorozwojowe		godz: 16:30-18:30 / KL. I - IV / Rozgrzewka / Odbicie "dołem" - przypomnienie schematów / Ćwiczenia ogólnorozwojowe.		
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 2017-09-18	WTOREK 2017-09-19	ŚRODA 2017-09-20	CZWARTEK 2017-09-21	PIĄTEK 2017-09-22	SOBOTA 2017-09-23	NIEDZIELA 2017-09-24
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			godz: 16:30-18:30 / KL. I - IV / Rozgrzewka / Drabinka koordynacyjna / Zabawy z piłkami - "czucie piłki"		godz: 16:30-18:30 / KL. I - IV / Rozgrzewka / Ćwiczenia proponowane przez dzieci / Siatkarski tor przeszkód		
17:00							
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
	2017-09-25	2017-09-26	2017-09-27	2017-09-28	2017-09-29	2017-09-30	
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			godz: 16:30-18:30 / KL. I - IV / Rozgrzewka /		godz: 16:30-18:30 / KL. I - IV / Rozgrzewka /		
17:00			Ćwiczenia z piłkami wykonywane wzdłuż boiska z		Przypomnienie poruszania się po boisku / Ćwiczenia w		
17:30			wykorzystaniem linii oraz siatki /		poszczególnych miejscach boiska		
18:00			Wprowadzenie do				
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							