Harmonogram zajęć w ramach programu "Krakowska Akademia Siatkarska"

PAŹDZIERNIK

Miejsce:	Szkoła Podstawowa nr. 62 || ul. Ćwikłowa 1
Trener:	Paweł Nowak

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
							2017-10-01
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
	2017-10-01	**2017-10-02**	**2017-10-03**	**2017-10-04**	**2017-10-05**	**2017-10-06**	**2017-10-07**
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00				14:00 - 16:00 / KL. I-VI / Rozgrzewka / Doskonalenie odbicia dołem - ćwiczenia "na własne konto" / Wyścigi rzędów / Gry i zabawy.			
14:30							
15:00							
15:30			15:30-17:30 / KL. I-VI / Rozgrzewka / Doskonalenie odbicia palcami - Gry ze ścianą, ruch do piłki, obwód stacyjny / Mini gry				
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
	2017-10-08	**2017-10-09**	**2017-10-10**	**2017-10-11**	**2017-10-12**	**2017-10-13**	**2017-10-14**
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00				14:00 - 16:00 / KL. I-VI / Rozgrzewka / Ćwiczenia ogólnorozwojowe z piłkami do siatkówki - wzdłóż i wszerz hali / Mini - gry.			
14:30							
15:00							
15:30			15:30-17:30 / KL. I-VI / Rozgrzewka / Doskonalenie ataku - przypomienie zasad wykonywania "najścia" / Ćwiczenia z piłeczkami do tenisa / Próby ataku.				
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
	2017-10-15	**2017-10-16**	**2017-10-17**	**2017-10-18**	**2017-10-19**	**2017-10-20**	**2017-10-21**
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00				14:00 - 16:00 / KL. I-VI / Rozgrzewka / Praca nad zagrywką / Próby "na sucho" / Rzuty piłkami do piłki ręcznej, tenisa - prowadzenie ręki / Zagrywki siatkarskie.			
14:30							
15:00							
15:30			15:30-17:30 / KL. I-VI / Rozgrzewka / Ćwiczenia budujące masę mięśniową - piłki do kosza, lekarskie / Praca nad koordynacją ruchową - biegamy + odbijamy.				
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
	2017-10-22	**2017-10-23**	**2017-10-24**	**2017-10-25**	**2017-10-26**	**2017-10-27**	**2017-10-28**
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00				14:00 - 16:00 / KL. I-VI / Rozgrzewka / Praca nad "czuciem piłki" / Ćwiczenia z dwoma piłkami / Ćwiczenia w czwórkach z przebieganiem.			
14:30							
15:00							
15:30			15:30-17:30 / KL. I-VI / Rozgrzewka / Doskonalenie odbić zarówno palcami, jak i dołem / Siatkarski tenis i squash / Zabawy + współpraca.				
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 VI

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-10-29	**2017-10-30**					
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							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

Kraków kierunek Sport