

Harmonogram zajęć w ramach programu "Krakowska Akademia Siatkarska"

LISTOPAD

Miejsce:	Szkoła Podstawowa nr. 119 ul. Czerwieńskiego 1
Trener:	Paweł Nowak

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁ EK	WTOREK	ŚRODA 2017-11-01	CZWARTEK 2017-11-02	PIĄTEK 2017-11-03	SOBOTA 2017-11-04	NIEDZIELA 2017-11-05
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

	PONIEDZIAŁ EK	WTOREK	ŚRODA 2017-11-08	CZWARTEK 2017-11-09	PIĄTEK 2017-11-10	SOBOTA 2017-11-11	NIEDZIELA 2017-11-12
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	godz. 15:00 - 17:00 / KL. I - IV / Rozgrzewka / Praca nad odbiciem oburącz góra - "palcam" / Wyrzuty i chwytanie piłki nad głową / Odbicia piłki po koźle / Wyrzuty oraz odbicia o						
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							

SZKOŁA ZAMKNIĘTA -
ZADUSZKI

godz. 16:30 - 18:30 /
KL. I - IV / Rozgrzewka
/ Praca nad odbiciem
oburącz dołem /
Odbicia "na sucho" -
praca na nogach /
Wyrzuty piłek imitujące
odbić / Odbicia z
własnego podrzutu /

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁ EK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-11-13	2017-11-14	2017-11-15	2017-11-16	2017-11-17	2017-11-18	2017-11-19
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	godz. 15:00 - 17:00 / KL. I - IV / Rozgrzewka / Zabawy siatkarskie - lustró, berek "sieć", zbijak, siatkarskie "kolory" / Praca nad czuciem piłki - wyrzuty i płynne kontrolowanie / Ćwiczenia z piłkami w						
15:30							
16:00							
16:30							
17:00				godz. 16:30 - 18:30 / KL. I - IV / Rozgrzewka / Ćwiczenia proponowane przez dzieci w celu sprawdzenia ich upodobań / Mini - gry.			
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁ ŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-11-20	2017-11-21	2017-11-22	2017-11-23	2017-11-24	2017-11-25	2017-11-26
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	godz. 15:00 - 17:00 / KL. I - IV / Rozgrzewka / Ćwiczenia						
15:30	doskonalące odbicia oburącz dołem oraz górne wykonywane przez siatkę / Odbicia nad głową oraz przez						
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 V

	PONIEDZIAŁ EK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-11-27	2017-11-28	2017-11-29	2017-11-30			
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	godz. 15:00 - 17:00 / KL. I - IV / Rozgrzewka / Ćwiczenia w bazach - skoki na materacu, marcz po ławeczce z piłką, odbicia palcami po wykonaniu brzuszka, 1 vs. 1 przez metrowy materac, przejście pod						
15:30							
16:00							
16:30							
17:00				godz. 16:30 - 18:30 / KL. I - IV / Rozgrzewka / Ćwiczenia wzdłuż hali w parach: podania w kroku odstawno- dostawnym / podania w przeplatance / odbicia w ruchu. Ćwiczenia z wykorzystaniem			
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							