

Harmonogram zajęć w ramach programu "Krakowska Akademia Siatkarska"

LISTOPAD

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

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
			2017-11-01	2017-11-02	2017-11-03	2017-11-04	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

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-11-06	2017-11-07	2017-11-08	2017-11-09	2017-11-10	2017-11-11	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							
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 III

	PONIEDZIAŁEK	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				14.00 - 16.00 / KL. I-VI / Rozgrzewka / Trening podzielony na pracę w bazach - Odbicie dołem / Odbicie palcami / Skoki na materacu / Ćwiczenia z piłką lekarską - 2 kg /			
14:30							
15:00							
15:30			15.30 - 17.30 / KL. I-VI / Rozgrzewka / Ćwiczenia ogólnorozwojowe / Ćwiczenia na liniach siatkarskiego boisko / Drabinka koordynacyjna / Ćwiczenia				
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
	2017-11-20	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				14.00 - 16.00 / KL. I-VI / Rozgrzewka / Praca nad zagrywką - wyrzuty piłki lekarskiej / Rzuty piłkami piłką do tenisa - prowadzenie ręki / Zagrywki siatkarskie z systematycznym			
14:30							
15:00							
15:30			15.30 - 17.30 / KL. I-VI / Rozgrzewka / Siatkarskie zabawy - berek z kozłowaniem / Lustro - powtarzanie ruchów wykonywanych przez trenera / Przebieżki na długości całego				
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

	PONIEDZIAŁEK	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				14.00 - 16.00 / KŁ. P.V. / Rozgrzewka / Dokształcanie przebiecia piłki na drugą stronę obręcz oraz jednoręcz / Ćwiczenia na "ciągłość" gry / Mini - gry.			
14:30							
15:00							
15:30			15.00 - 17.00 / KŁ. P.V. / Rozgrzewka / Ćwiczenia w rzędach / Dokształcanie odbić palcami oraz dołem / Siatkarski tor przeszkód z wykorzystaniem przyrządów				
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