

Harmonogram zajęć w ramach programu "Akademia Piłki Ręcznej - Szczypiornista Szkoła" czerwiec

Miejsce:	Szkoła Podstawowa nr 114 w Krakowie
Trener:	Dorota Stoś
Trener:	

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
			1-06-2016	2-06-2016	3-06-2016	4-06-2016	5-06-2016
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							

Nauka
zvodu
pojedynczeg
o. Kl. III-V

TYDZIEŃ II

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	6-06-2016	7-06-2016	8-06-2016	9-06-2016	10-06-2016	11-06-2016	12-06-2016
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							

Podanie piłki
i chwyt
półgórny w
parach, w
miejscu i
truchcie. Kl. I-
II.

Rzut do
bramki w
biegu po
podaniu. Kl.
III-V.

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	13-06-2016	14-06-2016	15-06-2016	16-06-2016	17-06-2016	18-06-2016	19-06-2016
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30			Nauka rzutu z miejsca. Kl. I-II				
13:00							
13:30							
14:00							
14:30					Podanie piłki w biegu w trójkach. Kl. III-V.		
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
	20-06-2016	21-06-2016	22-06-2016	23-06-2016	24-06-2016	25-06-2016	26-06-2016
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30			Rzut z biegu bez kożłowania i po kożłowaniu. Kl. I-II				
13:00							
13:30							
14:00							
14:30					Zwody bez piłki. Kl. III-V.		
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 V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	27-06-2016	28-06-2016	29-06-2016	30-06-2016			
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30			Rzut z wysokości. Kl. I-II.				
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 VI

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
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							