

Harmonogram zajęć w ramach programu "Krakowska Akademia Siatkówki"

październik

Szkoła: SP 105
Trener: Agnieszka Woźniak

TYDZIEŃ I

TYDZIEŃ II

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA			PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
DATA	03.10.2016	04.10.2016	05.10.2016	06.10.2016	07.10.2016	08.10.2016	09.10.2016		DATA	10.10.2016	11.10.2016	12.10.2016	13.10.2016	14.10.2016	15.10.2016	16.10.2016
09:00									09:00							
09:30									09:30							
10:00									10:00							
10:30									10:30							
11:00									11:00							
11:30									11:30							
12:00									12:00							
12:30									12:30							
13:00									13:00							
13:30									13:30							
14:00									14:00							
14:30									14:30							
15:00									15:00							
15:30									15:30							
16:00									16:00							
16:30									16:30							
17:00	Wystawa i atak - doskonalenie:			Taktyka zespołowa w dwójkach					17:00	Taktyka zespołowa w dwójkach siatkarskich - doskonalenie			Taktyka zespołowa w dwójkach siatkarskich - doskonalenie cz. 2			
17:30				siatkarskich - nauczanie				17:30								
18:00								18:00								
18:30								18:30								
19:00									19:00							
19:30									19:30							
20:00									20:00							
20:30									20:30							
21:00									21:00							
21:30									21:30							
22:00									22:00							

	TYDZIEŃ III									TYDZIEŃ IV							
DATA	PONIEDZIAŁEK 17.10.2016	WTOREK 18.10.2016	ŚRODA 19.10.2016	CZWARTEK 20.10.2016	PIĄTEK 21.10.2016	SOBOTA 22.10.2016	NIEDZIELA 23.10.2016	DATA	PONIEDZIAŁEK 24.10.2016	WTOREK 25.10.2016	ŚRODA 26.10.2016	CZWARTEK 27.10.2016	PIĄTEK 28.10.2016	SOBOTA 29.10.2016	NIEDZIELA 30.10.2016		
09:00								09:00									
09:30								09:30									
10:00								10:00									
10:30								10:30									
11:00								11:00									
11:30								11:30									
12:00								12:00									
12:30								12:30									
13:00								13:00									
13:30								13:30									
14:00								14:00									
14:30								14:30									
15:00								15:00									
15:30								15:30									
16:00								16:00									
16:30	Doskonalenie odbić górnych i dolnych poprzez fragmenty gry			Taktyka indywidualna ataku				16:30				Zagrywka tenisowa- nauczanie					
17:00								17:00	Ćwiczenia przygotowujące do nauczania plasowania i zagrywki tenisowej								
17:30								17:30									
18:00								18:00									
18:30								18:30									
19:00								19:00									
19:30								19:30									
20:00								20:00									
20:30								20:30									
21:00								21:00									
21:30								21:30									
22:00								22:00									

	TYDZIEŃ V							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	
DATA	31.10.2016							
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	Taktyka zespołowa							
17:30	przyjęcia							
18:00	zagrywki							
18:30								
19:00								
19:30								
20:00								
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								