

Harmonogram zajęć w ramach programu "Krakowska Akademia Siatkarska"

październik

Miejsce:	Szkoła Postawowa Nr 21
Trener:	Oliwia Kawiorska

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
						2016-10-01	2016-10-02
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
	2016-10-03	2016-10-04	2016-10-05	2016-10-06	2016-10-07	2016-10-08	2016-10-09
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		Odbicia oburącz sp grn. I dln. z przemieszczeniem w przód i tył w parach. Kl. IV-VI		Doskonał. odb. w zespół. 3 osob. oraz wystawy tył. Kl. IV-VI			
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK 2016-10-10	WTOREK 2016-10-11	ŚRODA 2016-10-12	CZWARTEK 2016-10-13	PIĄTEK 2016-10-14	SOBOTA 2016-10-15	NIEDZIELA 2016-10-16
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		Kształtowanie koordynacji ćw. w parach z dwoma piłkami. Kl. IV-VI		Doskonal. odb. w zespół. 3 osob. po przemieszczeni u w prawą- lewą str. Kl. IV-			
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK 2016-10-17	WTOREK 2016-10-18	ŚRODA 2016-10-19	CZWARTEK 2016-10-20	PIĄTEK 2016-10-21	SOBOTA 2016-10-22	NIEDZIELA 2016-10-23
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		Doskonalenie plasu z własnego podrzutu i obrony w parach. Kl. IV- VI		Doskonal. odb. w zespołach 3 osob. Małe gry 3x3 Kl. IV-VI			
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK 2016-10-24	WTOREK 2016-10-25	ŚRODA 2016-10-26	CZWARTEK 2016-10-27	PIĄTEK 2016-10-28	SOBOTA 2016-10-29	NIEDZIELA 2016-10-30
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		Doskonalenie zagrywki tenisowej po prostej oraz przyjęcia zagrywki. Kl. IV-VI		Taktyka indywidualna ataku i obrony - kształtowanie szybkości i kordynacji. Kl. IV-VI			
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ VI

	PONIEDZIAŁEK 2016-10-31	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							