

Harmonogram zajęć w ramach programu "Krakowska Akademia Siatkarska"

PAŹDZIERNIK

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

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
							2017-10-01
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
	2017-10-01	2017-10-02	2017-10-03	2017-10-04	2017-10-05	2017-10-06	2017-10-07
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 / Gry i zabawy poprawiające koordynację ruchową / Praca nad poruszaniem się po boisku / Siatkarskie wyścigi rzędów.						
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
	2017-10-08	2017-10-09	2017-10-10	2017-10-11	2017-10-12	2017-10-13	2017-10-14
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 "dołem" - oburącz dolnym - siatkarski tenis, odbicia w parach / Ćwiczenia z wykorzystaniem drabinek.						
15:30							
16:00							
16:30							
17:00				godz: 16:30 - 18:30 / KL. I - IV / Rozgrzewka / Ćwiczenia ogólnorozwojowe z dwoma piłkami / Wpajanie nawyku "dojścia" do piłki / Ćwiczenia "na siatce"			
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
	2017-10-15	2017-10-16	2017-10-17	2017-10-18	2017-10-19	2017-10-20	2017-10-21
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 / Trening prowadzony w kilku grupach, w których każda pracuje nad wskazanym elementem: odbicie górne, dolne, przebiecie przez siatkę.						
15:30							
16:00							
16:30							
17:00				godz: 16:30 - 18:30 / KL. I - IV / Rozgrzewka / Siatkarskie ćwiczenia proponowane przez dzieci - każde dziecko, wskazuje jedno ulubione ćwiczenie.			
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
	2017-10-22	2017-10-23	2017-10-24	2017-10-25	2017-10-26	2017-10-27	2017-10-28
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 z piłkami wzdłuż i w szerz hali - praca nad kontrolą piłki / Praca nad celnością, dokładnością - trafianie do celu.						
15:30							
16:00							
16:30							
17:00				godz: 16:30 - 18:30 / KL. I - IV / Rozgrzewka / Siatkarskie zabawy / Praca nad odbiciem oburącz górnym oraz dolnym / Mini - gry.			
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
	2017-10-29	2017-10-30					
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	godz: 15:00 - 17:00 / KL. I - IV / Rozgrzewka / Praca nad wysokim - przypomnienie zasad / Chwyty, rzuty i odbicia w wysoku / Ćwiczenia wymagające i uczące współpracy.						
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							