

Horní Libchava 2018

Čtvrtek 23. srpna 2018



Trenér dne: **Ivaničová Petra**

Hlavní služba: **Vávra Tomáš**

7:15- 7:45 **úkolový trénink**

Zelená výzva **ZV**:

7:15- 7:30- 7:45

Žlutá výzva **ZV**:

základní skupina_výběr

9:00- 9:45	Volejbal I _šín	1_servis/příjem 2_blokování/smeč_ÚK
10:00- 10:45	ATLETIKA _hladík	atl.abc_kriketový míček_300 m
11:00- 11:45	Volejbal II _ivaničová	Trojkový minivolejbal_řemeslo_prsty_bagr_TP
<small>Šlamborová_Němečková_Říhová_Burián_Šmejkal_Škodová_Tomašová_Sýbová</small>		
13:00- 14:00	Nahravačák _šín	dlouhá střelba_nahrávka ve výskoku
14:15- 14:45	Teorie _šín	Zásady správné volejbalové hry_schémata
15:00- 15:45	Volejbal I _šín	5-1_příjmové postavení 4-2_příjmové postavení
16:00- 16:45	Volejbal II _hladík	trojkový minivolejbal_kombinace_průpravná hra
17:00- 17:45	Kondiční trénink _šín	Žabák_2x4 minuty
19:00- 20:30	Večerní turnaj _šín	Turnaj šestkového volejbalu_katolíků 2
Služby dobrých činů...		

Žebříček- SMETÁNKA

1.	Říhová	Kateřina	3.742
2.	Burián	Vojtěch	3.478
3.	To Tú Uyen	Linda	3.358
4.	Bao	Dina	3.035
5.	Stehlík	Jan	2.994
6.	Lamačová	Barbora	2.766

Pítí
Sprengerová Rosálie_Škodová Tereza_Šmejkal Adam
Botník
Studničný Adam_Lamačová Barbora_Hladík Adam
Sprchy
Pokorný Jiří_Stehlík Jan_Kolč Jan

Výměna na jednotlivých stanovištích

dopoledne	09:00- 09:45	10:00- 10:45	11:00- 11:45
Šín	červená	oranžová	červená
Hladík	oranžová	červená	žlutá
Ivaničová	žlutá	žlutá	oranžová

odpoledne	15:00- 15:45	16:00- 16:45
Šín	výběr	výběr
Hladík	základní	základní

Bobřící...

Velkého mlčení

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Velkého hladu

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	