

# Horní Libchava 2018

Pátek 24. srpna 2018



Trenér dne: **Hladík David**

Hlavní služba: **Lamačová Barbora**

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	<b>Volejbal I_šín</b>	<b>1_servis/příjem 2_blokování/smeč_ÚK</b>
10:00- 10:45	<b>ATLETIKA_hladík</b>	<b>atl.abc_kriketový míček_300 m_opravy</b>
11:00- 11:45	<b>Volejbal II_ivaničová</b>	<b>Trojkový minivolejbal_řemeslo_prsty_bagr_TP</b>
<small>Šlamborová_Němečková_Řihová_Burián_Šmejkal_Škodová_Tomašová_Sýbová</small>		
13:00- 14:00	<b>Nahravačák_šín</b>	dlouhá střelba_nahrávka ve výskoku
14:15- 14:45	<b>Teorie_šín</b>	<b>Zásady správné volejbalové hry_zkoušení</b>
15:00- 15:45	<b>Volejbal I_šín</b>	<b>5-1_příjmové postavení 4-2_příjmové postavení</b>
16:00- 16:45	<b>Volejbal II_hladík</b>	<b>trojkový minivolejbal_kombinace_připravná hra</b>
17:00- 17:45	<b>Volejbalový turnaj 1</b>	<b>1. část turnaje</b>
19:00- 20:30	<b>Volejbalový turnaj 1</b>	<b>2. část turnaje</b>
Služby dobrých činů...		

## Žebříček- SMETÁNKA

1.	<b>Řihová</b>	Kateřina	<b>4.397</b>
2.	<b>Bao</b>	Dina	<b>4.215</b>
3.	<b>To Tú Uyen</b>	Linda	<b>4.093</b>
4.	<b>Burián</b>	Vojtěch	<b>4.053</b>
5.	<b>Úradníková</b>	Karolína	<b>3.773</b>
6.	<b>Stehlík</b>	Jan	<b>3.669</b>

## Pití

Řihová Kateřina\_Uyen Linda\_Slávková Kateřina

## Botník

Dušánková Viktorka\_Sýbová Marika\_Šlamborová Lea

## Sprchy

Jarošová Eliška\_Bao Dina\_Dušánková Vendula\_Úradníková Karolína

## Výměna na jednotlivých stanovištích

dopoledne	09:00- 09:45	10:00- 10:45	11:00- 11:45
<b>Šín</b>	<b>červená</b>	<b>oranžová</b>	<b>červená</b>
<b>Hladík</b>	<b>oranžová</b>	<b>červená</b>	<b>žlutá</b>
<b>Ivaničová</b>	<b>žlutá</b>	<b>žlutá</b>	<b>oranžová</b>

odpoledne	15:00- 15:45	16:00- 16:45
<b>Šín</b>	<b>výběr</b>	<b>výběr</b>
<b>Hladík</b>	<b>základní</b>	<b>základní</b>

## Bobřci...

### Velkého mlčení

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

### Velkého hladu

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	