

Horní Libchava 2019

Neděle 18. srpna 2019



OB → KB

"Od barelu → k barelu"

Trenér dne:	Říha Vladimír	Hlavní služba:	Stehlík Jan
7:15- 7:45	ROZCVIČKA	Gymnastika → kotoulové řady, Belgie	
9:00- 9:45	VOLEJBAL → řemeslo	Bumerang 1 → dril 1 a dril 2	
10:00- 10:45	VOLVYS 1	Atletika → atletická abc, běh na 50 metrů	
11:00- 11:45	VOLEJBAL → příjem	Servis → příjem podání	
13:00- 13:45	Nahrávačský trénink	Nahrávka ve výskoku, dlouhá střelba, rychlík	
14:15- 14:45	TEORIE	Zásady správné volejbalové hry → všeobecné, podání	
15:00- 16:45	KOMBINACE	ÚK → míč zadarmo → taktické principy hry	
16:00- 16:45	VOLVYS 2	Švihadlo → šňůra, běh	
17:00- 17:45	KONDICE	Dvacatero, RB 12 minut	
19:00- 20:15	LIGA MISTRŮ	Modré debly s metodickými pravidly	

3. turnus odstartovalo **18 dětí...** Do pondělka se počet navýší na 21...
Máme za sebou testovou baterii, Ligu mistrů...

Týmový ŽEBŘÍČEK

Pítí

Úradníková, Tomašová

1. _____

Botník

Němečková, Šlamborová

2. _____

Sprchy

Uyen, Tarabová

3. _____



Bobříci...

Velkého míčení

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Velkého hladu

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____