

Horní Libchava 2019

Čtvrtek 22. srpna 2019

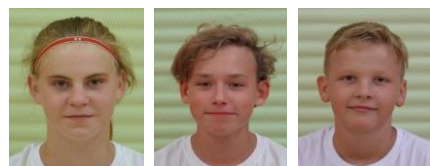


JNN

"Ještě něco navíc"

Trenér dne:	Stehlíková Marcela	Hlavní služba:	To Tú Uyen Linda
7:15- 7:45	ROZCVIČKA	Ranní hra:	Rej čísel
9:00- 9:45	VOLEJBAL→ řemeslo	Drily, obratnost s míčem	
10:00- 10:45	VOLVYS 1	Žebříček zdatnosti	
11:00- 11:45	VOLEJBAL→ příjem	Servis→ příjem→ KULOMET	
13:00- 13:45	Nahrávačský trénink	1. rozcvičení 2. rychlík 3. krátká střelba	
14:15- 14:45	TEORIE	Všeobecné zásady správné volejbalové hry	
15:00- 16:45	KOMBINACE	OK→ útok ze zóny II, zdvojení lajny	
16:00- 16:45	VOLVYS 2	Servis→ příjem→ KULOMET	
17:00- 17:45	KONDICE	Čtverce→1	
19:00- 20:15	LIGA MISTRŮ	Turnaj v modrých deblech	

Včera se radoval na večerním hodnocení další tým ze zisku campových triček.
Tričko získala **Kateřina Říhová**, **Jaromír Trnka** a **Adámek Šmejkal**



Týmový ŽEBŘÍČEK

- Šlamborová Lea** **10815**
- To Tú Uyen Linda** **10614**
- Říhová Kateřina** **10507**

Pití **Úradníková, Šlamborová**

Botník **Jarošová+**

Sprchy **Říhová, Daničková**

Bobřící...

Velkého mlčení

-
-
-
-
-

Velkého hladu

-
-
-
-
-