

Plan obozu dochodzeniowego

III, II, I - klasa sportowa – Gimnazjum w Chelmcu 30.01 – 03.02 2017r

30.01.2017r (poniedziałek)

8.30 – 10.00 – **Klasa II – Zajęcia piłka ręczna. Zwód ciałem pojedynczy przodem w prawą i lewą stronę – A. Polakiewicz**

10 .00 – 11. 30 **Klasa III - Zajęcia sportowe piłka siatkowa. Sekwencje gry: zagrywka – przyjęcie – wystawa.** Doskonalenie zagrywki tenisowej, przyjęcie piłki oburącz dolne z przodu i z boku tułowia, odbicia piłki oburącz górne w pozycji stabilnej. **D Ruchała**

10.00 – 11.30 – **Klasa I – Zajęcia sportowo rekreacyjne na lodowisku – A Polakiewicz**

31.01.2017r (wtorek)

8.30 – 10 .00 – **Klasa II – Zajęcia piłka ręczna. Poruszanie się w ataku i w obronie z piłką i bez piłki. Zasady zastawiania – D. Bobrowski**

10.00 – 11. 30 – **Klasa I – Zajęcia piłka ręczna. Rzuty do bramki z wyskoku, biegu, przeskoku - D. Bobrowski**

11.30 – 13. 00 - **Zajęcia sportowe piłka siatkowa. Sekwencje gry: wystawienie – atak.** Doskonalenie odbić górnych i dolnych oburącz w przód, zasady ataku piłki po wystawie (prawidłowe ułożenie ręki atakującej, dłoni oraz tempo dojścia do siatki) **D. Ruchała**

01. 02. 2017(środa)

8.30 – 10.00 **Klasa I – Zajęcia piłka ręczna. Zwody z piłką i bez piłki. Zastosowanie elementu we fragmentach gry. D Dylowicz**

10.00 – 11. 30 **Klasa III - Zajęcia sportowe piłka siatkowa. Sekwencje gry: wystawienie – atak – blok.** Doskonalenie odbić górnych i dolnych oburącz w przód. Wystawienie piłki i atak w wyznaczone miejsce na boisku. Ustawienie bloku starając się zasłonić ustalone strefy boiska. Blok pojedynczy. **D. Dylowicz**

11.30 – 13. 00 **Klasa II – Zajęcia piłka ręczna. Obrona-zamknięcie, zablokowanie, przekazanie. H. Konstanty**

02.02.2017 (czwartek)

8. 30 – 10.00 **Klasa II – Zajęcia piłka ręczna. Atak pozycyjny-zmienność tempa gry H. Konstanty**

9.30 – 11. 00 **Klasa I - Zajęcia sportowo – rekreacyjne na basenie. D. Bobrowski**

10.00 – 11.30 – **Klasa III - Zajęcia sportowe piłka siatkowa. Zajęcia sportowo – rekreacyjne (mini turniej klasowy na małych boiskach 3 x 3, 4 x4). D. Ruchała**

03. 02. 2017r (piątek)

8.30 – 10. 00 Klasa III - Zajęcia sportowe piłka siatkowa. Sekwencje gry: blok – obrona.

Doskonalenie odbić górnych i dolnych oburącz w przód, atak - blok pojedynczy, obrona wyznaczonych stref boiska, poruszanie się w obronie, prawidłowe ustawianie się na boisku, obrona po bloku. **D. Ruchała**

10 – 11. 30 Klasa I – Zajęcia piłka ręczna. Nauka zwodu z piłką przodem pojedynczy poprzez zmianę kierunku biegu. D Ruchała

11.30 – 13.00 - Klasa II – Zajęcia piłka ręczna. Atak pozycyjny-stosowanie zasłon H. Konstanty