

Plán kroužku míčové hry 2018/2019

| | | |
|-----------------|----------|--|
| Říjen: | 9 | <i>Seznámení s vnitřním řádem DDM, Zásady bezpečnosti a hygienických návyků při TV Míčové hry, představení disciplín, fair play a činnosti rozhodčího Dribling, opičí dráhy, posilovací cvičení, házená, fotbal, volejbal</i> |
| Listopad | 9 | <i>Posilovací cvičení – basketbal, volejbal, vybíjená</i> |
| Prosinec | 6 | <i>posilovací cvičení – gymnastické cvičení – skok přes kozu, kotrmelce, cvičení na žíněnce, vybíjená, basket</i> |
| Leden | 9 | <i>posilovací cvičení – pětiboj, volejbal, basket, volejbal, vybíjená</i> |
| Únor | 6 | <i>Posilovací cvičení, sedy lehy, hod míčkem, dribling, volejbal, vybíjená</i> |
| Březen | 8 | <i>Posilovací cvičení, házená, basket, přeskok přes kozu, fotbal, dribling</i> |
| Duben | 8 | <i>Posilovací cvičení, hod medicinbalem, florbal, basket, dribling</i> |
| Květen | 8 | <i>Posilovací cvičení, atletika, běh, skok daleký, trojskok, volejbal, přehazovaná, fotbal, hry na hřišti i v hale</i> |
| Červen | 2 | <i>Posilovací cvičení v hale i na hřišti, fotbal, basket, dribling, volejbal</i> |