

Harmonogram zajęć na Orliku w ramach programu Lokalny Animator Sportu czerwiec

Orlik:	Orlik - Pszczelna 13
Animator:	Piotr Iwanicki

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁ	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
			1.06.2016	2.06.2016	3.06.2016	4-06-2016	5.06.2016
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30						koszykówka	
15:00			piłka nożna	Piłka nożna		konkurs	
15:30			grupa orliki	gra 1x1,2x2		rzutów do	gry
16:00			trening	trening	gry	kosza	zespolowe
16:30			drybling		zespolowe		rugby
17:00			gra na małe	grupa	piłka ręczna	rozgrywki	
17:30			bramki	skrzaty		Kobiet -	
18:00					koszykówka	siatkówka	
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ II

	PONIEDZIAŁ	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	6.06.2016	7.06.2016	8.06.2016	9.06.2016	10.06.2016	11.06.2016	12.06.2016
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30						zajęcia	
15:00						ogólno -	gry zespołowe
15:30						rozwojowe	rugby,
16:00						forma ćwiczeń	tenis
16:30		ćwiczenia			konkurs	rozluźn.	
17:00		ogólnorozwój			skoku w dal		
17:30	unihokej	biegi,ćwiczenia	nauka	piłka	gry i zabawy		
18:00	siatkówka	rozluź	gry	nożna	różne formy	PN	
18:30	rozgrywki		w piłkę nożną	trening	zabawowe	gra kontrolna	
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁ 13.06.2016	WTOREK 14.06.2016	ŚRODA 15.06.2016	CZWARTEK 16.06.2016	PIĄTEK 17.06.2016	SOBOTA 18-06-2016	NIEDZIELA 19.06.2016
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30						zabawy i gry	
15:00				gra		zespolowe	zajęcia
15:30	zajęcia			kontrolna			ogólnoroz.
16:00	ogólno-	piłka nożna	piłka nożna			Siatkówka -	
16:30	rozwojowe	trening	nauka	sparing	zajęcia	serwowanie	gimnastyka
17:00	gimnastyka	gr.skrzaty	przyjęcia		z motoryki		
17:30	biegi	podst.zasady	piłki		szybkość		
18:00					koordynacja		
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁ 20.06.2016	WTOREK 21.06.2016	ŚRODA 22.06.2016	CZWARTEK 23.06.2016	PIĄTEK 24.06.2016	SOBOTA 25.06.2016	NIEDZIELA 26.06.2016
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00				piłka nożna			
15:30						nauka gry	siatkówka
16:00	zajęcia	siatkonoga	gry		zajęcia	w unihokeja	
16:30	rekreacyjne	gra do 3 setow	zespolowe	koszykówka	koordynacyjne	rozgrywki	
17:00	spacer,trucht						
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	27.06.2016	28.06.2016	29.06.2016	30.06.2016			
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30	piłka nożna	piłka nożna	piłka nożna				
16:00	grupa żaki i	koszykówka		gry			
16:30	skrzaty	- kozłowanie		i zabawy			
17:00	zabawy z	rzuty do	zaj.tech	berek,			
17:30	piłką	kosza	siatkówka	zab z piłka			
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ VI

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							