

Harmonogram zajęć w ramach programu "Lokalny Animator Sportu"

Miejsce:	Orlik - os. Złotej Jeseni
Animator:	Radosław Dela
Animator:	Łukasz Kostuch

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
			2016-06-01	2016-06-02	2016-06-03	2016-06-04	2016-06-05
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00						Piłka nożna: kształtowanie zagrań wewnętrzzną częścią stopy	Piłka nożna: kształtowanie zagrań wewnętrzzną częścią stopy
14:30							
15:00						Piłka nożna: doskonalenie przyjęcia piłki	Piłka nożna: doskonalenie przyjęcia piłki
15:30							
16:00							
16:30							
17:00			Piłka nożna: gry i zabawy	Speedball gry singlowe i deblowe	Piłka nożna: trening ogólnie rozwojowy	Koszykówka: trening rzutów do kosza, gra 3x3	Koszykówka: trening rzutów do kosza, gra 3x3
17:30							
18:00							
18:30			Piłka nożna: doskonalenie techniki użytkowej	Piłka nożna: treningi, zabawy oraz mecze	Piłka nożna: małe gry		
19:00							
19:30							
20:00							
20:30			Koszykówka: podstawy gry, małe gry	Koszykówka: trening i gry streetballowe	Koszykówka: doskonalenie dwutaktu, trening rzutowy		
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ II

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2016-06-06	2016-06-07	2016-06-08	2016-06-09	2016-06-10	2016-06-11	2016-06-12
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	Piłka nożna: doskonalenie stałych fragmentów gry	Speedball gry singlowe i deblowe	Piłka nożna: doskonalenie zwodów	Speedball gry singlowe i deblowe	Speedball gry singlowe i deblowe		
17:30							
18:00							
18:30	Piłka nożna: kształtowanie koordynacji ruchowej	Piłka nożna: treningi, zabawy oraz mecze	Piłka nożna: nauka gry na utrzymanie się przy piłce	Piłka nożna: treningi, zabawy oraz mecze	Piłka nożna: treningi, zabawy oraz mecze		
19:00							
19:30							
20:00							
20:30	Koszykówka gry i zabawy. Gra właściwa (5x5)	Koszykówka: trening i gry streetballowe	Koszykówka: nauka zwodów, gra 3x3	Koszykówka: trening i gry streetballowe	Koszykówka: trening i gry streetballowe		
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA		
	2016-06-13	2016-06-14	2016-06-15	2016-06-16	2016-06-17	2016-06-18	2016-06-19		
09:00									
09:30									
10:00									
10:30									
11:00									
11:30									
12:00									
12:30									
13:00						Turniej przedszkolaków	Olimpiada Rodzinna		
13:30									
14:00									
14:30									
15:00									
15:30									
16:00									
16:30									
17:00	Piłka nożna: doskonalenie podania wewnętrzną częścią stopy	Speedball gry singlowe i deblowe	Piłka nożna: trening kształtujący zdolności motoryczne	Speedball gry singlowe i deblowe	Piłka nożna: doskonalenie uderzeń do bramki				Mecze piłki nożnej 7x7
17:30									
18:00									
18:30	Piłka nożna: nauczanie prowadzenia piłki różnymi sposobami	Piłka nożna treningi, zabawy oraz mecze	Piłka nożna: gry 1x1, 2x2, 3x3	Piłka nożna treningi, zabawy oraz mecze	Piłka nożna: podstawy gry				
19:00									
19:30									
20:00									
20:30	Koszykówka: doskonalenie gry w ataku/obronie	Koszykówka trening i gry streetballowe	Koszykówka: trening ogólnorozwojowy	Koszykówka trening i gry streetballowe	Koszykówka: podstawy gry, wyścigi rzędów				
21:00									
21:30									
22:00									

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2016-06-20	2016-06-21	2016-06-22	2016-06-23	2016-06-24	2016-06-25	2016-06-26
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00						Piłka nożna: doskonalenie gry z wykorzystaniem całej szerokości boiska	Turniej Speed - Ball
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30						Speed-ball: gra deblowa	
17:00	Piłka nożna: doskonalenie gry bez przyjęcia	Speedball gry singlowe i deblowe	Piłka nożna: gry i zabawy ożywiające dla najmłodszych	Speedball gry singlowe i deblowe	Speedball gry singlowe i deblowe		
17:30						Piłka nożna: nauka gry z kontrataku	Piłka nożna mecz towarzyski 7x7
18:00							
18:30	Piłka nożna: zabawa w króla strzelców	Piłka nożna treningi, zabawy oraz mecze	Piłka nożna: gra właściwa 7x7	Piłka nożna treningi, zabawy oraz mecze	Piłka nożna treningi, zabawy oraz mecze		
19:00							
19:30							
20:00	Koszykówka: doskonalenie zwołów, gra 1x1, 3x3	Koszykówka trening i gry streetballowe	Koszykówka: nauczanie podań z kozłem/ bez kozła	Koszykówka trening i gry streetballowe	Koszykówka trening i gry streetballowe		
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2016-06-27	2016-06-28	2016-06-29	2016-06-30			
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	Piłka nożna: doskonalenie ataku pozycyjnego	Speedball gry singlowe i deblowe	Piłka nożna: dosmkonalnei techniki uzytkowej poprzez małe gry	Speedball gry singlowe i deblowe			
17:30							
18:00							
18:30	Piłka nożna: doskonalnie ataku szybkiego	Piłka nożna treningi, zabawy oraz mecze	Piłka nożna: forma ściśła	Piłka nożna treningi, zabawy oraz mecze			
19:00							
19:30							
20:00	Speed-ball: gra singlowa	Koszykówka trening i gry streetballowe	Koszykówka: kształtowanie koordynacji ruchowej	Koszykówka trening i gry streetballowe			
20:30							
21:00	Koszykówka: gra 3x3						
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							