

Harmonogram zajęć w ramach programu "Lokalny Animator Sportu"

Miejsce:	Orlik os. Złota Jesień 16
Animator:	Łukasz Kostuch
Animator:	Radosław Dela

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2016-08-01	2016-08-02	2016-08-03	2016-08-04	2016-08-05	2016-08-06	2016-08-07
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00						Turniej Koszykarski w 21.	Gry i zabawy dla dzieci (koszykarskie, piłkarskie, ogólnorozwojowe)
14:30							
15:00							
15:30	Gry i zabawy dla dzieci (koszykarskie, piłkarskie, ogólnorozwojowe)	Gry i zabawy dla dzieci (koszykarskie, piłkarskie, ogólnorozwojowe)	Gry i zabawy dla dzieci (koszykarskie, piłkarskie, ogólnorozwojowe)	Gry i zabawy dla dzieci (koszykarskie, piłkarskie, ogólnorozwojowe)	Gry i zabawy dla dzieci (koszykarskie, piłkarskie, ogólnorozwojowe)		
16:00						Piłka Nożna. Treningi indywidualnych umiejętności	Gry i zabawy dla dzieci (koszykarskie, piłkarskie, ogólnorozwojowe)
16:30							
17:00							
17:30							
18:00	Trening Speed-ball oraz gry singlowe	Koszykówka. Treningi Streeballa 3x3	Trening Speed-ball oraz gry singlowe	Koszykówka. Treningi Streeballa 3x3	Gry Towarzyskie w Siatkówkę		
18:30							
19:00	Piłka nożna, trening oraz gra właściwa 7x7	Piłka nożna, trening oraz gra właściwa 7x7	Piłka nożna, trening oraz gra właściwa 7x7	Piłka nożna, trening oraz gra właściwa 7x7	Piłka nożna, trening oraz gra właściwa 7x7		
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ II

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2016-08-08	2016-08-09	2016-08-10	2016-08-11	2016-08-12	2016-08-13	2016-08-14
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30						Piłka nożna: nauczanie prowadzenia piłki różnymi sposobami	Piłka nożna: trening kształtujący zdolności motoryczne
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00	Piłka nożna: gry i zabawy	Piłka nożna: trening ogólnorozwojowy	Piłka nożna: doskonalenie przyjęcia piłki	Piłka nożna: kształtowanie koordynacji ruchowej	Piłka nożna: nauka gry na utrzymanie się przy piłce	Huta Champions League. Letnia liga piłki nożnej	Huta Champions League. Letnia liga piłki nożnej
16:30							
17:00							
17:30	Huta Champions League. Letnia liga piłki nożnej	Huta Champions League. Letnia liga piłki nożnej	Huta Champions League. Letnia liga piłki nożnej	Huta Champions League. Letnia liga piłki nożnej	Huta Champions League. Letnia liga piłki nożnej		
18:00						Koszykówka: doskonalenie gry w ataku/obronie	Koszykówka: trening ogólnorozwojowy
18:30							
19:00	Koszykówka: doskonalenie dwutaktu, trening rzutowy	Koszykówka: podstawy gry, małe gry	Koszykówka: gry i zabawy, gra właściwa (5x5)	Koszykówka: nauka zwodów, gra 3x3	Speed-ball: podstawy gry		
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK 2016-08-15	WTOREK 2016-08-16	ŚRODA 2016-08-17	CZWARTEK 2016-08-18	PIĄTEK 2016-08-19	SOBOTA 2016-08-20	NIEDZIELA 2016-08-21
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30	Piłka nożna: doskonalenie gry bez przyjęcia piłki			Piłka nożna: gry i zabawy ożywiające dla najmłodszych		Huta Champion League. Letnia Liga Piłki Nożnej	Koszykówka. Treningi Streeballa 3x3
15:00							
15:30		Huta Champion League. Letnia Liga Piłki Nożnej	Gry i zabawy dla dzieci (koszykarskie, piłkarskie, ogólnorozwajowe)	Piłka nożna: gry i zabawy ożywiające dla najmłodszych	Piłka nożna: doskonalenie ataku pozycyjnego	Gry i zabawy dla dzieci (koszykarskie, piłkarskie, ogólnorozwajowe)	Huta Champion League. Letnia Liga Piłki Nożnej
16:00							
16:30	Huta Champions League. Letnia liga piłki nożnej			Huta Champions League. Letnia liga piłki nożnej	Huta Champions League. Letnia liga piłki nożnej	Gry Towarzyskie w Piłkę Nożną	Trening Speed-ball oraz gry singlowe
17:00							
17:30		Trening Speed-ball oraz gry singlowe	Huta Champion League. Letnia Liga Piłki Nożnej	Huta Champions League. Letnia liga piłki nożnej	Huta Champions League. Letnia liga piłki nożnej	Gry Towarzyskie w Piłkę Nożną	Trening Speed-ball oraz gry singlowe
18:00							
18:30	Speed-ball: nauczanie uderzenia piłki bekhendem i forhendem			Koszykówka: nauczanie podań z kozłem/bez kozła	Koszykówka: doskonalenie zwodów, gry 1x1, 3x3		
19:00							
19:30		Piłka nożna, trening oraz gra właściwa 7x7	Gry Towarzyskie w Piłkę Nożną				
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK 2016-08-22	WTOREK 2016-08-23	ŚRODA 2016-08-24	CZWARTEK 2016-08-25	PIĄTEK 2016-08-26	SOBOTA 2016-08-27	NIEDZIELA 2016-08-28
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30	Piłka nożna: doskonalenie ataku szybkiego	Piłka nożna: forma ściśła			Piłka nożna: doskonalenie uderzenia prostym podbiciem	Huta Champions League. Letnia liga piłki nożnej - PÓŁFINALY	Huta Champion League. Letnia Liga Piłki Nożnej- FINALY
15:00							
15:30			Huta Champion League. Letnia Liga Piłki Nożnej	Trening Speed-ball oraz gry singlowe	Huta Champions League. Letnia liga piłki nożnej		
16:00							
16:30	Huta Champions League. Letnia liga piłki nożnej	Huta Champions League. Letnia liga piłki nożnej	Gry i zabawy dla dzieci (koszykarskie, piłkarskie, ogólnorozwajowe)	Huta Champion League. Letnia Liga Piłki Nożnej			
17:00							
17:30			Gry i zabawy dla dzieci (koszykarskie, piłkarskie, ogólnorozwajowe)	Piłka nożna, trening oraz gra właściwa 7x7	Gimnastyka dla seniorów		
18:00							
18:30	Speed-ball: gry singlowe/deblowe	Koszykówka: kształtowanie koordynacji ruchowej	Gry Towarzyskie w Piłkę Nożną				
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2016-08-29	2016-08-30	2016-08-31				
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	Gry i zabawy dla dzieci (koszykarskie, piłkarskie, ogólnorozwojowe)	Gry i zabawy dla dzieci (koszykarskie, piłkarskie, ogólnorozwojowe)	Piłka nożna: kształtowanie techniki użytkowej poprzez małe gry				
16:00							
16:30							
17:00							
17:30	Trening Speed-ball oraz gry singlowe	Trening Speed-ball oraz gry singlowe	Speed-ball: terning ogólnorozwojowy				
18:00							
18:30							
19:00	Koszykówka. Treningi Streeballa 3x3	Koszykówka. Treningi Streeballa 3x3	Koszykówka: nauka kozłowania między nogami i za plecami				
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							