

Harmonogram zajęć w ramach programu "Mój trener"

Miejsce:	Boisko Wielofunkcyjne Gimnazjum nr 7
Animator:	Dagomar Sokołowski
Animator:	

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK 1.08.2016	WTOREK 2.08.2016	ŚRODA 3.08.2016	CZWARTEK 4.08.2016	PIĄTEK 5.08.2016	SOBOTA 6.08.2016	NIEDZIELA 7.08.2016
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	Koszykówka planowanie działań gry w ataku i obronie	Koszykówka atak pozycyjny przeciwko obronie każdy swego na własnej połowie	Koszykówka atak przeciwko obronie pressingiem	Koszykówka atak pozycyjny przeciwko obronie strefowej na własnej połowie	Koszykówka atak przeciwko obronie kombinowanej	Koszykówka płynne przechodzenie z ataku szybkiego do ataku pozycyjnego	Koszykówka rzuty wolne (technika)
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							

TYDZIEŃ II

	PONIEDZIAŁEK 8.08.2016	WTOREK 9.08.2016	ŚRODA 10.08.2016	CZWARTEK 11.08.2016	PIĄTEK 12.08.2016	SOBOTA 13.08.2016	NIEDZIELA 14.08.2016
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	Koszykówka nauka rzutu z dwutaktu	Koszykówka kozlowanie slalomem lewą i prawą ręką	Piłka nożna technika podań w ósemkach w prostokącie	Piłka nożna podania piłki po prowadzeniu z dwoma stałymi	Piłka nożna technika podań w diamencie	Piłka nożna technika podań w szóstce w prostokącie	Piłka nożna technika podań i współpraca w czwórkach
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							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK 15.08.2016	WTOREK 16.08.2016	ŚRODA 17.08.2016	CZWARTEK 18.08.2016	PIĄTEK 19.08.2016	SOBOTA 20.08.2016	NIEDZIELA 21.08.2016
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 wymiana podań w szóstkach	Piłka nożna czwórkowa współpraca z podaniem	Piłka nożna trójkowe podania ze środkowym	Piłka nożna trójkowa wymiana podaniowa	Piłka nożna technika przyjęć i prowadzenia piłki	Piłka nożna prowadzenie piłki różnymi częściami stopy pomiędzy stojakami w czwórkach	Piłka nożna technika przyjęć i prowadzenia piłki w ustawieniu w diamencie
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							

TYDZIEŃ IV

	PNIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	22.08.2016	23.08.2016	24.08.2016	25.08.2016	26.08.2016	27.08.2016	28.08.2016
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00						Piłka nożna szybki drybling po długim podaniu	Piłka nożna współpraca trójkowa zakończona strzałem
14:30							
15:00	Piłka nożna strzał na dwie bramki	Piłka nożna trening strzelecki w dwójkach	Piłka nożna zakończenie w polu karnym po trójkowej wymianie	Piłka nożna formy zabawowe w specjalistyczny m treningu bramkarza piłki nożnej	Piłka nożna trening szybkości reakcji w treningu bramkarza		
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							

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	29.08.2016	30.08.2016	31.08.2016				
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00	Piłka nożna - proste gry i zabawy z piłką	Piłka nożna - technika strzelania podbiciem	Piłka nożna - przyjęcie piłki klatką piersiową i zagranie do partnera				
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							

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							