

Harmonogram zajęć w ramach programu "Lokalny Animator Sportu"

IX.2016r

Miejsce:	KRAKÓW UL. Strągowa 3a			
Animator:	Henryk Sokół			
Animator:	Magdalena Syta			
	Henryk	Sokół +	Magdalena	Syta

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2016-09-01	2016-09-02	2016-09-03	2016-09-04	2016-09-05	2016-09-06	2016-09-07
09:00							
09:30							
10:00						Piłka nożna - mini turniej - Młodzież, Dorośli	
10:30							
11:00							Gry i zabawy dla dzieci - Dzieci
11:30							
12:00						Piłka nożna - doskonalenie elementów	
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							Piłka nożna - podania w biegu ze strzałem na
16:30							
17:00				Piłka nożna - gry turniejowe - Dzieci	Piłka nożna - gry turniejowe -		
17:30					Piłka nożna - gry turniejowe -		
18:00							
18:30							
19:00							Piłka nożna - rozgrywki "Ruczaj Ligi" - Młodzież, Dorośli
19:30							
20:00				Piłka nożna - doskonalenie podania i przyjęcia			
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ II

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2016-09-05	2016-09-06	2016-09-07	2016-09-08	2016-09-09	2016-09-10	2016-09-11
09:00							
09:30							
10:00						Piłka nożna - mini turniej - Młodzież	Piłka nożna - turniej o Puchar Prezydenta Krakowa
10:30							
11:00							
11:30							
12:00						Piłka nożna - strzały na bramkę po podaniu - Dzieci	
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00				Tenis ziemny - zajęcia wg programu			Piłka nożna - gry i zabawy kopne z piłką - Dzieci, Młodzież
16:30							
17:00	Piłka nożna - gry i zadania z piłką doskonalące	Piłka nożna - Gry i zadania z piłką Speed Ball - ćwiczenia	Piłka nożna - doskonalenie dryblingu w grach 1x1	Piłka nożna - doskonalenie dryblingu w Speed Ball - ćwiczenia z gumami o charakterze wytrzymałościowym -	Piłka nożna - doskonalenie podania i		
17:30							
18:00							
18:30	Piłka nożna - gry i zadania z piłką doskonalące		Piłka nożna - doskonalenie podania i przyjęcia		Piłka nożna - gry i		Piłka nożna - rozgrywki "Ruczaj Ligi" - Młodzież, Dorośli
19:00							
19:30		Piłka nożna - doskonalenie podań i					
20:00	podania w trójkach ze strzałem na bramkę -		podania ze strzałem na bramkę w biegu -	Piłka nożna - strzały na bramkę po dośrodkowa			
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2016-09-12	2016-09-13	2016-09-14	2016-09-15	2016-09-16	2016-09-17	2016-09-18
09:00							
09:30							
10:00						Piłka nożna - mini turniej - Młodzież , Dorośli	
10:30							
11:00							
11:30							
12:00						Piłka nożna - zabawy i zadania z piłką - Dzieci	
12:30						Młodzież	
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00	Gry i zabawy - Dzieci	Rowery zajęcia	Gry i zabawy dla				
15:30							
16:00				Rowery - zajęcia wg			Piłka nożna - gra w przewodze - Młodzież
16:30							
17:00	Piłka nożna - doskonalenie podania i przyjęcia piłki -	Piłka nożna - doskonaleni e podania i	Piłka nożna - podanie	Piłka nożna - przyjęcia ,	Piłka nożna - gry i zadania		
17:30							
18:00	Piłka nożna - rozwijanie inteligencji piłkarskiej w	Piłka nożna - gry i zabawy - Dzieci	Piłka nożna - rozwijanie inteligencji	Piłka nożna - gry i	Piłka nożna - gry i		
18:30							
19:00	Piłka nożna - stałe fragmenty	Piłka nożna - doskonaleni	Piłka nożna - podanie , przyjęcie piłki ze	Piłka nożna - rozgrzewki			Piłka nożna - rozgrzewki " Ruczaj Ligi " Młodzież „Dorośli
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2016-09-19	2016-09-20	2016-09-21	2016-09-22	2016-09-23	2016-09-24	2016-09-25
09:00							
09:30							
10:00						Piłka nożna - mini turniej - Młodzież , Dorośli	
10:30							
11:00							
11:30							
12:00						Piłka nożna - zabawy i zadania z piłką - Dzieci	
12:30						Młodzież	
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00	Gry i zabawy - Dzieci	Rowery zajęcia	Gry i zabawy dla				
15:30							
16:00				Rowery - zajęcia wg			Piłka nożna - gra w przewodze - Młodzież
16:30							
17:00	Piłka nożna - gry i zadania z piłką	Piłka nożna - gry i zadania z	Piłka nożna - gry i	Piłka nożna - doskonaleni	Piłka nożna - doskonaleni		
17:30							
18:00				Speed ball - ćwiczenia	Speed ball - kształtowanie		
18:30	Piłka nożna - gry i zadania z		Piłka nożna - gry i zadania z piłką	Piłka nożna - doskonaleni	Piłka nożna - gry i		
19:00							
19:30		przyjęcie i podanie piłki zewnetrznym	Piłka nożna - podanie , przyjęcie piłki ze	Piłka nożna - stałe			Piłka nożna - rozgrzewki " Ruczaj Ligi " Młodzież „Dorośli
20:00	Piłka nożna - przyjęcie piłki	podbiciem -					
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK 2016-09-26	WTOREK 2016-09-27	ŚRODA 2016-09-28	CZWARTEK 2016-09-29	PIĄTEK 2016-09-30	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	Gry i zabawy - Dzieci	Rowery - zajęcia edukacyjno -	Gry i zabawy dla przedszkola				
15:30							
16:00							
16:30							
17:00	Piłka nożna - doskonalenie elementów techniki	Piłka nożna - doskonaleni	trening indywidualny doskonaleni	Piłka nożna - doskonalenie elementów	podania ,przyjęcia piłkizakończ one strzałem		
17:30		Piłka nożna - gry i		Speed ball - ćwiczenia			
18:00	Piłka nożna - podanie ,przyjęcie piłki zakończone		Piłka nożna - podanie	Piłka nożna podania ,przyjęcia piłki ze	Piłka nożna - gry i zabawy -		
18:30		Piłka nożna - doskonaleni					
19:00							
19:30							
20:00	Piłka nożna - doskonalenie podania i przyjęcia		Piłka nożna - podanie	Piłka nożna - strzały na			
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							