

Harmonogram zajęć w ramach programu "Lokalny Animator Sportu"

Miejsce:	
Animator:	Magdalena Grzelak - Gumula
Animator:	Mateusz Piech

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
				2016-09-01	2016-09-02	2016-09-03	2016-09-04
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							

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							
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							

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							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00	PIŁKA NOŻNA- DOSKONALNIE NIE			KOSZYKÓWKA- DOSKONALNIE RZUTU Z BIEGU PO PODANIU I KOŻŁOWANIU, GRA BEZ KOŻŁA- DZIECI I MŁODZIEŻ	Koszykówka - doskonalnie e rzutu z biegu po kożłowaniu DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA- małe gry 4 na 4 z doskonalen iem wybranych PIŁKA NOŻNA- małe gry 4 na 4 z doskonalen iem wybranych elementów - Dorośli	TENIS- NAUKA PORUSZANIA SIĘ PO BOISKU, Gra szkolna- DZIECI I MŁODZIEŻ
15:30	STRZAŁÓW, ROZEGRANIE ST.		KOSZYKÓ WKA - gra 3 na 3, streetball- DOROŚLI			TENIS - doskonalni e zagrywki - DOROŚLI	PIŁKA NOŻNA- DOSKONALNIENIE STRZAŁÓW, ROZEGRANIE ST.
16:00	FRAGMENTÓW					TENIS - doskonalnie odbić - MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA- DOSKONALNIENI PRZYJĘCIA I PODANIA PIŁKI, GRA
16:30	PIŁKA NOŻNA- doskonalenie szybkiego ataku- DZIECI I MŁODZIEŻ			PIŁKA NOŻNA- DOSKONALNIE ODBIĆ WEWNĘTRZĄ CZĘŚCIĄ STOPY, I PRZYJĘCIA - MŁODZIEŻ			
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30	KOSZYKÓWKA - gra 3 na 3, streetball- DOROŚLI			PIŁKA NOŻNA- GRA WŁAŚCIWA, DOSKONALNIE GRY W ATAKU- DOROŚLI			
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							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00	PIŁKA NOŻNA- DOSKONALNIE NI PRZYJĘCIA I PODANIA PIŁKI, GRA NA 3 KONTAKTY- MŁODZIEŻ		PIŁKA NOŻNA- DOSKONALNIEN DZIECI I MŁODZIEŻ	SIATKÓWKA- DOSKONALNIE ZAGRYWKI DOLNEJ I GÓRNEJ- DZIECI I MŁODZIEŻ	Koszykówka - doskonalenie rzutu z biegu po podaniu - nauka rzutów pozycyjnych- DZIECI I MŁODZIEŻ	GRY I ZABAWY Z ELEMENTAMI GIER ZESPOŁOWYCH - KOSZYKÓWKA, SIATKÓWKA, PIŁKA NOŻNA - DZIECI I MŁODZIEŻ	TENIS- DOSKONALNIE ODBIĆ PIŁKI W GRACH I ZABAWACH - DOROŚLI
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30	PIŁKA NOŻNA- DOSKONALNIE NI PRZYJĘCIA I PODANIA PIŁKI, GRA NA 3 KONTAKTY- MŁODZIEŻ		Koszykówka - doskonalenie rzutu z biegu po	TENIS- DOSKONALNIE SERWISU- DZIECI I MŁODZIEŻ			SIATKÓWKA - DOSKONALNIE ZAGRYWKI SPOSOBEM GÓRNYM, DOSKONALNIE PIŁKA NOŻNA - MAŁE GRY - DOROŚLI
18:00							
18:30							
19:00							
19:30	PIŁKA NOŻNA- DOSKONALNIE NZWODÓW, GRA NA 3 KONTAKTY- MŁODZIEŻ			PIŁKA NOŻNA- DOSKONALNIE ZWODÓW Z PIŁKA I BEZ PIŁKI- DOROŚLI			
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ V

	PNIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	
	2016-09-26	2016-09-27	2016-09-28	2016-09-29	2016-09-30			
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	Koszykówka - doskonalenie rzutu z biegu po podaniu - DZIECI I MŁODZIEŻ			KOSZYKÓWKA- DOSKOANLNE KOZŁOWANIA W FROMIE ZABAWOWEJ- DZIECI I MŁODZIEŻ	Piłka nożna - doskonale podań, gra indywidualn a 1x1, gra uproszczona - DZIECI I MŁODZIEŻ			
15:30								
16:00								
16:30								
17:00	Piłka nożna - doskonale strzałów na bramkę z prostego podpicia, gra Piłka nożna - doskonale			SIATKÓWKA- DOSKONALNIE ZBICIA PIŁKI, DOSKOLANIE ODBICIA SPOSOBEM GÓRNYM- MŁODZIEŻ				
17:30								
18:00								
18:30								
19:00	utrzymania się przy piłce, gra właściwa - DOROŚLI			PIŁKA NOŻNA- TURNIEJ DZIKICH DRUŻYN - DOROŚLI				
19:30								
20:00			Piłka nożna - doskonale e dryblingu, gra właściwa - DOROŚLI		Piłka nożna- doskonale e zwodu pojedyncze go, gra uproszczon a -			
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							