

Harmonogram zajęć na Orliku w ramach programu "Loklny Animator Sportu"
Kraków os. Złota Jesień 16

Orlik - os. Złotej Jesieni 16	
Trener:	Radosław Dela

Tydzień I								Tydzień II							
PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA		PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	
					01-paź	02-paź		03-paź	04-paź	05-paź	06-paź	07-paź	08-paź	09-paź	
10:00							10:00								
10:30							10:30								
11:00							11:00								
11:30							11:30								
12:00							12:00								
12:30							12:30								
13:00							13:00								
13:30							13:30								
14:00					Piłka nożna: doskonalenie stałych fragmentów gry	Piłka nożna: doskonalenie zwodów	14:00						Piłka nożna: forma ścisła	Piłka nożna: doskonalenie techniki użytkowej poprzez małe gry	
14:30							14:30								
15:00							15:00								
15:30					Piłka nożna: kształtowanie koordynacji ruchowej	Piłka nożna: nauka gry na utrzymanie się przy piłce	15:30								
16:00							16:00								
16:30							16:30								
17:00							17:00								
17:30					Koszykówka gry i zabawy. Gra właściwa (5x5)	Koszykówka: nauka zwodów, gra 3x3	17:30								
18:00							18:00								
18:30							18:30								
19:00							19:00								
19:30							19:30								
20:00							20:00								
20:30							20:30								
21:00							21:00								
21:30							21:30								
22:00							22:00								

	Tydzień III								Tydzień IV						
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA		PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	10-paź	11-paź	12-paź	13-paź	14-paź	15-paź	16-paź		17-paź	18-paź	19-paź	20-paź	21-paź	22-paź	23-paź
10:00								10:00							
10:30								10:30							
11:00								11:00							
11:30								11:30							
12:00								12:00							
12:30								12:30							
13:00								13:00							
13:30								13:30							
14:00								14:00							
14:30						Piłka nożna: kształtowanie koordynacji ruchowej		14:30						Piłka nożna: doskonalenie przyjęcia piłki	Koszykówka: podstawy gry, małe gry
15:00							Piłka nożna: nauka gry na utrzymanie się przy piłce	15:00							
15:30								15:30							
16:00						Piłka nożna: doskonalenie zwołów		16:00							
16:30	Gry i zabawy dla dzieci (koszykarskie, piłkarskie, ogólnorozwojowe)	Piłka nożna: trening ogólnorozwojowy	Piłka nożna: trening kształtujący zdolności motoryczne		Piłka nożna: doskonalenie przyjęcia piłki		Piłka nożna: doskonalenie podania wewnętrzną częścią stopy	16:30	Piłka nożna: gry i zabawy ożywiające dla najmłodszych	Piłka nożna: gry i zabawy ożywiające dla najmłodszych	Piłka nożna: doskonalenie gry z wykorzystaniem całej szerokości boiska		Piłka nożna: doskonalenie ataku szybkiego	Piłka nożna: nauka gry na utrzymanie się przy piłce	Piłka nożna: trening ogólnorozwojowy
17:00								17:00							
17:30						Koszykówka: nauka zwołów, gra 3x3		17:30							
18:00	Trening Speed-ball oraz gry singlowe	Piłka nożna: małe gry	Piłka nożna: gry 1x1, 2x2, 3x3	Speed-ball: gra deblowa/Piłka nożna: doskonalenie gry z wykorzystaniem całej szerokości boiska	Piłka nożna: doskonalenie stałych fragmentów gry		Speed-ball: podstawy gry	18:00	Piłka nożna: doskonalenie ataku pozycyjnego	Piłka nożna: gra właściwa 7x7	Speed-ball: gra deblowa	Piłka nożna: doskonalenie ataku szybkiego/ doskonalenie ataku pozycyjnego	Piłka nożna: trening kształtujący zdolności motoryczne	Koszykówka: gry i zabawy, gra właściwa (5x5)	Koszykówka: kształtowanie koordynacji ruchowej
18:30								18:30							
19:00								19:00							
19:30								19:30							
20:00	Piłka nożna, trening oraz gra właściwa 7x7	Koszykówka: doskonalenie dwutaktu, trening rzutowy	Koszykówka: trening ogólnorozwojowy	Piłka nożna: nauka gry z kontrataku	Koszykówka: gry i zabawy, gra właściwa (5x5)			20:00	Koszykówka: nauczanie podań z kozłem/bez kozła	Koszykówka: nauczanie podań z kozłem/bez kozła	Piłka nożna: nauka gry z kontrataku	Speed-ball: gra singlowa	Speed-ball: gry singlowe/deblowe		
20:30								20:30							
21:00								21:00							
21:30								21:30							
22:00								22:00							

TYDZIEŃ III								TYDZIEŃ IV							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA		PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	24-paź	25-paź	26-paź	27-paź	28-paź	29-paź	30-paź		31-paź						
10:00								10:00							
10:30								10:30							
11:00								11:00							
11:30								11:30							
12:00								12:00							
12:30								12:30							
13:00								13:00							
13:30								13:30							
14:00								14:00							
14:30								14:30							
15:00								15:00							
15:30								15:30							
16:00								16:00							
16:30								16:30							
17:00	Piłka nożna: nauczanie prowadzenia piłki różnymi sposobami	Piłka nożna: doskonalenie gry bez przyjęcia piłki	Piłka nożna: kształtowanie techniki użytkowej poprzez małe gry		Piłka nożna: doskonalenie uderzenia prostym podbiciem	Koszykówka: doskonalenie pivotu		17:00	Piłka nożna: stale fragmenty gry						
17:30								17:30							
18:00								18:00							
18:30								18:30							
19:00	Koszykówka: trening ogólnorozwojowy	Piłka nożna: zabawa w króla strzelców	Speed-ball: trening ogólnorozwojowy		Huta Champions League. Letnia liga piłki nożnej			19:00	Tenis: podstawy gry/doskonalenie serwisu						
19:30								19:30							
20:00								20:00							
20:30	Koszykówka: doskonalenie gry w ataku/obronie	Koszykówka: doskonalenie zwodów, gra 1x1, 3x3	Koszykówka: nauczanie koślowania między nogami i za plecami		Gimnastyka dla seniorów			20:30	Koszykówka: trening rzutowy/wyścigi rzędów						
21:00								21:00							
21:30								21:30							
22:00								22:00							

październik

październik

październik