

Harmonogram zajęć w ramach programu "Lokalny Animator Sportu" październik

Miejsce:	Orlik - ul. Sadzaweki
Animator:	Magdalena Grzelak - Gumula
Animator:	Mateusz Piech

TYDZIEŃ I							
	PONIEDZIAŁ	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
						2016-10-01	2016-10-02
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							GRY I ZABAWY OGÓLNOROZWOJOWE- ZBIJAK, WYŚCIGI RZĘDÓW- DZIECI I MŁODZIEŻ
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							TENIS- DOSKONALNIE ODBICIA FORHENDOWEGO I BEKHENDOWEGO- DZIECI I MŁODZIEŻ
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							SIATKÓWKĄ- DOSKONALNIE ODBIĆ SPOSOBEM GÓRNYM I DOLNYM - DZIECI I MŁODZIEŻ
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							PIŁKA NOŻNA- DOSKONALNIE ZWODÓW Z PIŁKĄ I BEZ PIŁKI- MŁODZIEŻ
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ II											
	PONIEDZIAŁ	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA				
	2016-10-03	2016-10-04	2016-10-05	2016-10-06	2016-10-07	2016-10-08	2016-10-09				
09:00											
09:30											
10:00						PIŁKA NOŻNA- DOSKONALNIENI E ATAKU SZYBKIEGO, ROZEGRANIE PIŁKI SKRZYDŁAMI, GRA SZKOLNA - DZIECI I MŁODZIEŻ	Koszykówka - gry i zbawy z koszykówką - DZIECI I MŁODZIEŻ				
10:30											
11:00											
11:30											
12:00											
12:30											
13:00											
13:30											
14:00											
14:30						TENIS- NAUKA ODBIĆ PIŁKI, GRA SZKOLNA- DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA- DOSKONALNI E PODAŃ I PRZYJĘCIA PIŁKI- DZIECI I MŁODZIEŻ				
15:00	Piłka nożna - doskonalenie strzałów wewn. Cz. Stopy - DZIECI I MŁODZIEŻ			TENIS- DOSKONALNI E ODBICIA FORHENDOW EGO - DZIECI I MŁODZIEŻ	TENIS- DOSKONALE NIE ODBIĆ PIŁKI W GRACH I ZABAWACH - DZIECI I MŁODZIEŻ						
15:30											
16:00											
16:30							Piłka nożna - doskonalnie zwodów - DZIECI I MŁODZIEŻ				
17:00		PIŁKA NOŻNA- gra właściwa- DZIECI I MŁODZIEŻ	KOSZYKÓWKĄ- DOSKONALNIE KOŻŁOANIA- DZIECI I MŁODZIEŻ	KOSZYKÓWK A- DOSKONALE NIE PODAŃ, GRA BEZ KOŻŁA- DZIECI I MŁODZIEŻ				TENIS- DOSKONALENIE ODBIĆ PIŁKI W GRACH I ZABAWACH - DZIECI I MŁODZIEŻ			
17:30											
18:00	PIŁKA NOŻNA - DOSKONALNIE Strzałów wewn. Cz. Stopy, gra właściwa - Dorośli								PIŁKA NOŻNA- DOSKONALENIE STRZAŁÓW NA BRAMKĘ ZE STAŁYCH FRAGMENTÓW GRY - DOROŚLI	PIŁKA NOŻNA- TURNIEJ DZIKICH DRUŻYN- DOROŚLI	
18:30											
19:00											PIŁKA NOŻNA- DOSKONALNIE NIE STRZAŁÓW, ROZEGRANIE ST. FRAGMENTÓW
19:30	PIŁKA NOŻNA- DOSKONALNIE NI PRZYJĘCIA I PODANIA PIŁKI, GRA NA 3 KONTAKTY- DOROŚLI	PIŁKA NOŻNA - MAŁE GRY- DOROŚLI									
20:00					PIŁKA NOŻNA- DOSKONALNIE NI PRZYJĘCIA I PODANIA PIŁKI, GRA NA 3 KONTAKTY- DOROŚLI						
20:30											
21:00											
21:30											
22:00											

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁ 2016-10-10	WTOREK 2016-10-11	ŚRODA 2016-10-12	CZWARTEK 2016-10-13	PIĄTEK 2016-10-14	SOBOTA 2016-10-15	NIEDZIELA 2016-10-16
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 - doskonale strzałów na bramkę, gra właściwa - DZIECI I MŁODZIEŻ			SIATKÓWKA- DOSKONALNIE ZAGRYWKI DOLNEJ I GÓRNEJ- DZIECI I MŁODZIEŻ		Koszykówka - doskonale rzutu z wyskoku - DZIECI I MŁODZIEŻ	
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30	Piłka nożna - doskonale przyjęcia i podania piłki, gra właściwa - DOROŚLI	PIŁKA NOŻNA- DOSKONALNIE PROWADZENIA PIŁKI RÓŻNYMI CZĘŚCIAMI STOPY- DZIECI I MŁODZIEŻ	Piłka nożna doskonale strzałów z prostego podbicia - dzieci i młodzież	TENIS- DOSKONALNIE SERWISU- DZIECI I MŁODZIEŻ		Piłka nożna - doskonale strzałów na bramkę, gra szkolna - DZIECI I MŁODZIEŻ	
19:00							
19:30							
20:00							
20:30	Piłka nożna doskonale strzałów z prostego podbicia - DOROŚLI	PIŁKA NOŻNA- DOSKONALNIE UDERZEŃ PIŁKI ZEWNĘTRZNYM PODBICIEM- DOROŚLI	PIŁKA NOŻNA- DOSKONALNIE GRY W ATAKU- DOROŚLI	PIŁKA NOŻNA- MAŁE GRY- DOROŚLI			
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁ 2016-10-17	WTOREK 2016-10-18	ŚRODA 2016-10-19	CZWARTEK 2016-10-20	PIĄTEK 2016-10-21	SOBOTA 2016-10-22	NIEDZIELA 2016-10-23
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	Piłka nożna - gry i zabawy kopne, zonglerka z piłką DZIECI I MŁODZIEŻ			SIATKÓWKA- DOSKONALNIE ZAGRYWKI TENISOWEJ- DZIECI I MŁODZIEŻ		PIŁKA NOŻNA- TURNIEJ DZIECI I MŁODZIEŻ	
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30	Piłka nożna doskonale strzałów w grach i zabawach - dzieci i młodzież	SIATKÓWKA- DOSKONALNIE ODBICIA PIŁKI SPOSOBEM GÓRNYM W POSTAWIE GÓRNEJ- DZIECI I MŁODZIEŻ	KOSZYKÓWKA- DOSKONALNIE GRY 1 NA 1- DZIECI I MŁODZIEŻ	KOSZYKÓWKA- DOSKONALNIE E RZUTÓW Z DYSTANSU- DZIECI I MŁODZIEŻ		PIŁKA NOŻNA- DOSKONALNIE PIŁKI ZEWNĘTRZNYM PODBICIEM- DZIECI I MŁODZIEŻ	
19:00							
19:30							
20:00							
20:30	Piłka nożna doskonale szybkiego ataku w formie fragmentów gry - Dorośli	PIŁKA NOŻNA- DOSKONALNIE UDERZEŃ PROSTYM PODBICIEM, ĆWICZENIA W FORMIE ŚCISŁEJ- DOROŚLI	PIŁKA NOŻNA- DOSKONALNIE GRY GŁOWĄ, MAŁE GRY- DOROŚLI	PIŁKA NOŻNA- DOSKONALNIE UDERZENIA I PRZYJĘCIA PIŁKI WEWNĘTRZNĄ CZĘŚCIĄ STOPY- DOROŚLI		TENIS- DOSKONALNIE SERWISU- DZIECI I MŁODZIEŻ	
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁ	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2016-10-24	2016-10-25	2016-10-26	2016-10-27	2016-10-28	2016-10-29	2016-10-30
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	Tenis- doskonalnie odbicia						
15:30	forhendowego w grach i zabawach - DZIECI I MŁODZIEŻ						
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

	PONIEDZIAŁ	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2016-10-31						
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							
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							