

Harmonogram zajęć w ramach programu "Lokalny Animator Sportu"

listopad

Miejsce:	Orlik - ul. Urzędnicza
Animator:	PIOTR KRÓL
Animator:	MICHAŁ PABIAN

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
		2016-11-01	2016-11-02	2016-11-03	2016-11-04	2016-11-05	2016-11-06
09:00							
09:30							
10:00						gry i zabawy ruchowe- zajęcia dla całej rodziny	
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			piłka nożna podania i strzały na bramkę - dzieci	piłka nożna - prowadzenie piłki - dzieci	piłka nożna- przyjęcia piłki różnymi częściami ciała- dzieci		
17:30							
18:00							
18:30			koszykówka gra kontrolna grupa mieszana	siatkówka- odbicia sposobem górnym i dolnym- młodzież	koszykówka- rzuty z miejsca - młodzież		
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00			piłka nożna gra kontrolna - dorośli	piłka nożna- prowadzenie piłki - młodzież/ dorośli	piłka nożna- doskonalenie podań- młodzież/ dorośli		
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ II

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2016-11-07	2016-11-08	2016-11-09	2016-11-10	2016-11-11	2016-11-12	2016-11-13
09:00							
09:30							
10:00						gry i zabawy ruchowe- zajęcia dla całej rodziny	
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	piłka nożna podania i strzały na bramkę - dzieci	piłka nożna stale fragmenty gry - dzieci	piłka nożna doskonalenie techniki indywidualnej _ dzieci	piłka nożna - prowadzenie piłki - dzieci	piłka nożna- przyjęcia piłki różnymi częściami ciała- dzieci		
17:30							
18:00							
18:30							
19:00	koszykówka gra kontrolna grupa mieszana	siatkówka gra grupy mieszanej - młodzież	siatkówka gra grupy mieszanej - młodzież	siatkówka- doskonalenie zagrywki- młodzież	koszykówka- prowadzenie piłki - dzieci, młodzież		
19:30							
20:00							
20:30							
21:00	piłka nożna gra kontrolna - dorośli	piłka nożna strzały na bramkę i gra kontrolna - dorośli	piłka nożna dryblig i strzały na bramkę - dorośli	piłka nożna- atak pozycyjny- młodzież/ dorośli	piłka nożna- przyjęcie piłki- młodzież/ dorośli		
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2016-11-14	2016-11-15	2016-11-16	2016-11-17	2016-11-18	2016-11-19	2016-11-20
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	piłka nożna doskonalenie techniki indywidualnej _ dzieci	piłka nożna dryblik i gra obronna - dzieci	piłka nożna doskonalenie techniki indywidualnej _ dzieci	piłka nożna -dryblik- - dzieci	piłka nożna- atak szybki- doskonalenie - dzieci		
17:30							
18:00							
18:30							
19:00	koszykówka gra kontrolna grupa mieszana	siatkówka i koszykówka zajęcia dowolne - młodzież	siatkówka doskonalenie serwisu - młodzież	siatkówka- ustawienie podczas zagrywki własnej- młodzież	koszykówka- nauka dwutaktu- młodzież		
19:30							
20:00							
20:30							
21:00	piłka nożna strzały na bramkę i gra	piłka nożna strzały na bramkę i gra	piłka nożna gra kontrolna - dorośli	piłka nożna- atak pozycyjny - młodzież/ dorośli	piłka nożna- gra w obronie- młodzież/ dorośli		
21:30	kontrolna - dorośli	kontrolna - dorośli					
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2016-11-21	2016-11-22	2016-11-23	2016-11-24	2016-11-25	2016-11-26	2016-11-27
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	piłka nożna podania i strzały na bramkę - dzieci	piłka nożna doskonalenie techniki indywidualnej _ dzieci	piłka nożna dryblik i gra obronna - dzieci	piłka nożna - przyjęcie piłki - dzieci	piłka nożna- atak szybki- doskonalenie - dzieci		
17:30							
18:00							
18:30							
19:00	koszykówka gra kontrolna grupa mieszana	siatkówka i koszykówka zajęcia dowolne - młodzież	siatkówka doskonalenie serwisu - młodzież	siatkówka- nauka bloku pojedynczego- młodzież	koszykówka- rzuty z półdystansu- młodzież		
19:30							
20:00							
20:30							
21:00	piłka nożna dryblik i strzały na bramkę - dorośli	piłka nożna strzały na bramkę i gra kontrolna - dorośli	piłka nożna gra kontrolna - dorośli	piłka nożna- strzały na bramkę- młodzież/ dorośli	piłka nożna-gra w obronie- młodzież/ dorośli		
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2016-11-28	2016-11-29	2016-11-30				
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							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00	piłka nożna dryblik i gra obronna - dzieci	piłka nożna stałe fragmenty gry - dzieci	piłka nożna dryblik i gra obronna - dzieci				
17:30							
18:00							
18:30	siatkówka doskonalenie serwisu - młodzież	siatkówka gry mieszanej - młodzież	siatkówka doskonalenie serwisu - młodzież				
19:00							
19:30							
20:00							
20:30	piłka nożna gra kontrolna - dorośli	piłka nożna strzały na bramkę i gra kontrolna - dorośli	piłka nożna gra kontrolna - dorośli				
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							

ków
kierunek Sport