

Harmonogram zajęć w ramach programu "Lokalny Animator Sportu" listopad

Miejsce:	Kraków ul. Strąkowa 3 a	
Animator:	Henryk Sokół	
Animator:	Magdalena Syta	
Animatorzy :	Henryk Sokół	Magdalena Syta

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							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30		NIECZYNNE					
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00						Piłka nożna - gry i zabawy z piłką - Dzieci	
15:30							
16:00							
16:30							
17:00			Piłka nożna - zajęcia zgodnie z programem AMO - Dzieci	Piłka nożna - zajęcia zgodnie z programem AMO - Dzieci	Piłka nożna - zajęcia zgodnie z programem AMO - Dzieci	Piłka nożna - podania , przyjęcia wewnętrzna częścią stopy - Młodzież	Piłka nożna - rozgrywki Ligi Piłki nożnej - Młodzież ,Dorośli
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30			Piłka nożna - podania w dwójkach ze strzałem na bramkę - Młodzież		Lacrosse - kształtowanie szybkości i koordynacji - Młodzież		
20:00				Piłka nożna - strzały na bramkę z biegu - Dorośli			
20:30							
21:00							
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							
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							

Piłka nożna -
Turniej AMO
Kraków -
AMO
Rzeszów -
Dzieci

NIECZYNNE

Piłka nożna -
podania w
dwójkach bez
przyjęcia -
Dzieci

Piłka nożna -
mecz
towarzyski -
Młodzież

Piłka nożna -
rozgrywki "
Ruczaj Ligi "
Młodzież ,
Dorośli

Piłka nożna -
zajęcia zgodnie
z programem
AMO - Dzieci

Piłka nożna -
zajęcia zgodnie
z programem
AMO - Dzieci

Piłka nożna -
zajęcia zgodnie
z programem
AMO - Dzieci

Piłka nożna -
zajęcia zgodnie
z programem
AMO - Dzieci

Piłka nożna -
doskonalenie
drybling -
Młodzież

Piłka nożna -
zwód
pojedynczy ze
strzałem na
bramkę -
Młodzież

Piłka nożna -
podbicia piłki
nogą i głową -
Młodzież

Speed ball -
kształtowanie
szybkości i
koordynacji -
Młodzież

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				Szkolenie obowiązkowe zgodnie z umową dla Animatorów organizowane przez FRKF w Tarnowie			
09:30							
10:00							Piłka nożna - Finał rozgrywek "Ruczaj Ligi"
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00						Piłka nożna - gry i zabawy - Dzieci	
15:30							
16:00							
16:30	Piłka nożna - zajęcia zgodnie z programem AMO - Dzieci	Piłka nożna - zajęcia zgodnie z programem AMO - Dzieci	Piłka nożna - zajęcia zgodnie z programem AMO - Dzieci	Piłka nożna - zajęcia zgodnie z programem AMO - Dzieci	Piłka nożna - podania w trójkach ze zmianą pozycji - Młodzież		
17:00				Piłka nożna - zajęcia zgodnie z programem AMO - Dzieci			
17:30				Piłka nożna - zajęcia zgodnie z programem AMO - Dzieci			
18:00	Piłka nożna - zajęcia zgodnie z programem AMO - Dzieci		Piłka nożna - zajęcia zgodnie z programem AMO - Dzieci				
18:30							
19:00		Piłka nożna - doskonalenie zwodów - Młodzież	Piłka nożna - doskonalenie zwodów - Młodzież	Lacrosse - ćwiczenia skoczności i siły - Młodzież			
19:30	Piłka nożna - przyjęcie kierunkowe piłki ze strzałem na bramkę - Młodzież						
20:00		Speed ball - kształtowanie wytrzymałości w ćwiczeniach z gumami - Młodzież					
20:30							
21:00							
21:30							
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							NIECZYNNE
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00						Piłka nożna - gra na zmniejszonym polu gry - Dzieci	
15:30							
16:00							
16:30	Piłka nożna - zajęcia zgodnie z programem AMO - Dzieci	Piłka nożna - zajęcia zgodnie z programem AMO - Dzieci	Piłka nożna - zajęcia zgodnie z programem AMO - Dzieci	Piłka nożna - zajęcia zgodnie z programem AMO - Dzieci	Piłka nożna - zajęcia zgodnie z programem AMO - Dzieci	Piłka nożna - strzały na bramkę po dośrodkowaniu - Młodzież	
17:00							
17:30							
18:00	Piłka nożna - zajęcia zgodnie z programem AMO - Dzieci		Piłka nożna - zajęcia zgodnie z programem AMO - Dzieci				
18:30							
19:00		Piłka nożna - rozgrywanie piłki w przewadze - Młodzież	Piłka nożna - zwód pojedynczy i podwójny zakończony strzałem na bramkę - Młodzież	Piłka nożna - żonglerka piłki nogą i głową - Młodzież	Lacrosse - skipy, wieloskokki, technika biegu - Młodzież		
19:30							
20:00	Piłka nożna - stałe fragmenty gry - Młodzież	Speed ball - sprawność i koordynacja na płotkach - Młodzież					
20:30							
21:00							
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	Piłka nożna - zajęcia zgodnie z programem AMO	Piłka nożna - zajęcia zgodnie z programem AMO - Dzieci	Piłka nożna - zajęcia zgodnie z programem AMO - Dzieci				
17:00	- Dzieci						
17:30	Piłka nożna - zajęcia zgodnie z programem AMO - Dzieci		Piłka nożna - zajęcia zgodnie z programem AMO - Dzieci				
18:00							
18:30							
19:00		Piłka nożna - przyjęcia piłki zewnątrzną częścią stopy , podania wewnętrzną częścią	Piłka nożna - zajęcia zgodnie z programem AMO - Dzieci				
19:30	Piłka nożna - przyjęcia piłki		Piłka nożna - strzały na bramkę po zwodzie - Młodzież				
20:00	różnymi częściami ciała - Młodzież						
20:30							
		Speed ball - kształtowanie szybkości , gry Super Solo i Singlowe - Młodzież					
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							