

Harmonogram zajęć w ramach programu "Lokalny Animator Sportu"

listopad

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

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							PIŁKA NOŻNA-DOSKONALNIENI PRZYJĘCIA I PODANIA PIŁKI, GRA NA 3 KONTAKTY-MŁODZIEŻ
09:30							
10:00						TENIS- ĆWICZENIA DOSKONALĄCE ODBICIA FORHENDOWE-DZIECI I MŁODZIEŻ	
10:30							
11:00							
11:30							
12:00						SIATKÓWKA- ĆWICZENIA DOSKONALĄCE ZAGRYWKĘ DOLNĄ I GÓRNĄ, ZAGRYWKA NA ODLEGŁOŚĆ-DOROŚLI	
12:30							
13:00							PIŁKA NOŻNA-DOSKONALNIENI DRYBLINGU, GRA UPROSZCZONA-MŁODZIEŻ
13:30							
14:00						PIŁKA NOŻNA-DOSKONALNIENIE PROWADZENIA PIŁKI PRAWĄ I LEWĄ NOGĄ-DZIECI I MŁODZIEŻ	
14:30							PIŁKA NOŻNA-DOSKONALNIENIE UTRZYMANIA SIĘ PRZY PIŁCE GRA SZKOLNA-MŁODZIEŻ
15:00				KOSZYKÓWKA-DOSKONALNIENIE PODAŃ I KOŻŁOWANIA-DZIECI I MŁODZIEŻ			
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
		2016-11-07	2016-11-08	2016-11-09	2016-11-10	2016-11-11	2016-11-12
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

	PNIEDZIAŁEK K	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							SIATKÓWKA - ćwiczenia doskonalące odbicia sposobem dolnym i górnym - DZIECI I MŁODZIEŻ		
09:30									
10:00									
10:30									
11:00									
11:30									
12:00									
12:30									
13:00									
13:30							KOSZYKÓWK A- DOSKONAŁE NIE KOZŁOWANI A, WYŚCIGI RZEDÓW - DZIECI I MŁODZIEŻ		
14:00									
14:30									
15:00	TENIS- DOSKONALENIE ODBIĆ PIŁKI W GRACH I ZABAWACH - DZIECI I MŁODZIEŻ			GRY I ZABAWY OGÓLNOROZ WOJOWE- DZIECI I MŁODZIEŻ	KOSZYKÓWK A- DOSKONAŁE NIE KOZŁOWANI A, WYŚCIGI RZEDÓW - DZIECI I MŁODZIEŻ			KOSZYKÓWK A- NAUKA RZUTÓW Z WYSKOKU, DOSKONAŁE NIE RZUTU W BIEGU PO PODANIU - DZIECI I MŁODZIEŻ	
15:30									
16:00									
16:30									
17:00		KOSZYKÓWK A- NAUKA KRZYŻÓWKI, ĆWICZENIA W WTRÓJKACH, GRA W STREETBALL- DZIECI I MŁODZIEŻ	KOSZYKÓWK A- NAUKA ZWODÓW Z PIŁKA I BEZ PIŁKI- DZIECI I MŁODZIEŻ	SIATKÓWK A- ĆWICZENIA DOSKONALĄCE ODBIĆ SPOSOBEM GÓRNYM- DZIECI I MŁODZIEŻ					
17:30									
18:00	TENIS- DOSKONALENIE ODBIĆ PIŁKI, GRA UPROSZCZONA- DOROŚLI								
18:30		PIŁKA NOŻNA- DOSKONALENIE RÓŻNYCH ELEMENTÓW TECHNICZNYCH W GRZE-	PIŁKA NOŻNA- TURNIEJ DRUŻYN AMATORSKICH- DOROŚLI	PIŁKA NOŻNA- TURNIEJ DRUŻYN AMATORSKICH- DOROŚLI					
19:00									
19:30	PIŁKA NOŻNA - Doskonalenie strzałów wewn. cz. Stopy, gra właściwa - Dorośli				Piłka nożna- dosokalnien ie podań i przyjęć piłki wewnętrzną cz. Stopy- Młodzież				
20:00									
20:30									
21:00									
21:30									
22:00									

TYDZIEŃ IV

	PNIEDZIAŁEK K	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						PIŁKA NOŻNA- TURNIEJ PIŁKARSK ORGANIZOW ANY PRZEZ URZĄD MIASTA KRAKOWA- DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA- TURNIEJ PIŁKARSK ORGANIZOW ANY PRZEZ URZĄD MIASTA KRAKOWA- DZIECI I MŁODZIEŻ		
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 - doskonalenie serwisu - dzieci i młodzież			TENIS- DOSKONALENIE ODBICIA FROHNEDOWEG O I BEKHENDOWEG O- DZIECI I MŁODZIEŻ	TENIS- DOSKONAŁE NIE ODBICIA FORHENDO WEGO PIŁKI W GRACH I ZABAWACH - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA- TURNIEJ PIŁKARSK ORGANIZOW ANY PRZEZ URZĄD MIASTA KRAKOWA- DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA- TURNIEJ PIŁKARSK ORGANIZOW ANY PRZEZ URZĄD MIASTA KRAKOWA- DZIECI I MŁODZIEŻ		
15:30									
16:00									
16:30									
17:00		KOSZYKÓWKĄ- MAŁE GRY 4 NA 4,	SIATKÓWKĄ- DOSKONAŁN IE WYSTAWIENI E PIŁKI DO ZBICIA- DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA- ŻONGLERKA PIŁKĄ- DZIECI I MŁODZIEŻ					
17:30									
18:00	Tenis - doskonalenie odbić piłki u dzieci i młodzież	DOSKONALĄCĘ WYBRANE LEMENTY- DZIECI I MŁODZIEŻ							
18:30									
19:00									
19:30	PIŁKA NOŻNA - DOSKONAŁNIE ZWODÓW- DOROŚLI	PIŁKA NOŻNA- MAŁE GRY 5 NA 5- DOROŚLI	PIŁKA NOŻNA- DOSKONAŁNIE PODAŃ I PRZYJĘCIA PIŁKI RÓŻNYMI SPOSOBAMI- DOROŚLI	PIŁKA NOŻNA- MAŁE GRY- DOROŚLI	Piłka nożna doskonalenie strzałów z prostego podbicia - Dorośli				
20:00									
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	Koszykówka - doskonalenie podan i chwytów piłki, gry i zabawy rzutne - DZIECI I MŁODZIEŻ -						
15:30							
16:00							
16:30							
17:00		KOSZYKÓWKA- DOSKONALENIE RZUTÓW Z DYSTANSU- DZIECI I MŁODZIEŻ	SIATKÓWKI- ĆWICZENIA DOSKONALĄCE PRZYJĘCIE PIŁKI PO SERWISIE GÓRNYM I DOLNYM - DZIECI I MŁODZIEŻ				
17:30							
18:00	Tenis - doskonalenie odbić piłki z forhendu - dorośli						
18:30							
19:00	Piłka nożna- ćwiczenia doskonalące stałe fragmenty gry, gra właściwa - Dorośli	PIŁKA NOŻNA- DOSKONALENIE ROZGRYWANIA SZYBKIEGO ATAKU- DOROŚLI	PIŁKA NOŻNA- MAŁE GRY 5 NA 5 - DOROŚLI				
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ VI

	PONIEDZIAŁEK K	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							