

Harmonogram zajęć na Orliku w ramach programu: "Lokalny Animator Sportu"

listopad

Orlik - os. Złotej Jesieni	
Animator	Radosław Dela
Animator	MOS Wschód

	Tydzień I								Tydzień II						
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA		PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
		01-lis	02-lis	03-lis	04-lis	05-lis	06-lis		07-lis	08-lis	09-lis	10-lis	11-lis	12-lis	13-lis
10:00						Piłka nożna: doskonalenie stałych fragmentów gry	Piłka nożna: trening ogólnorozwojowy/podstawy gry	10:00						Piłka nożna: kształtowanie techniki gry poprzez małe gry	Piłka nożna: trening bramkarski
10:30								10:30							
11:00								11:00							
11:30								11:30							
12:00						Koszykówka: trening kształtujący zdolności koordynacyjne	Piłka nożna: wyścigi rzędów	12:00						Koszykówka: gry 1x1, 3x3/doskonalenie uderzenia prostym podbiciem	Piłka nożna: doskonalenie uderzenia prostym podbiciem
12:30								12:30							
13:00								13:00							
13:30								13:30							
14:00						Speed-ball: podstawy gry	Piłka nożna: gry i zabawy	14:00						Speed-ball: doskonalenie uderzenia piłki z bekshendu i forhendu	Piłka nożna: doskonalenie uderzenia wewnętrzną częścią stopy
14:30								14:30							
15:00								15:00	Barbara Borgiasz - gry i zabawy						
15:30								15:30							
16:00								16:00							
16:30								16:30							
17:00						Siatkówka: doskonalenie odbicia sposobem górnym i dolnym	Koszykówka: trening ogólnorozwojowy	17:00						Koszykówka: wyścigi rzędów/grę 5x5 na dwa kosze	Koszykówka: turniej rzutów za 3 pkt, trening rzutów do kosza
17:30								17:30							
18:00				Piłka nożna: gry i zabawy ożywiające dla najmłodszych				18:00				Piłka nożna: małe gry na utrzymanie się przy piłce - (1x1, 2x2, 3x3)			
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
	14-lis	15-lis	16-lis	17-lis	18-lis	19-lis	20-lis		21-lis	22-lis	23-lis	24-lis	25-lis	26-lis	27-lis
10:00								10:00							
10:30						Koszykówka: doskonalenie dwutaktu	Koszykówka: konkurs rzutów osobistych/gry 1x1, 3,3 (streetball)	10:30						Piłka nożna: gry ruchowe/male gry	Piłka nożna: gra właściwa 7x7
11:00								11:00							
11:30								11:30							
12:00								12:00							
12:30						Piłka nożna: trening ogólnorozwojow y/gry 1x1, 2x2, 3x3	Koszykówka: doskonalenie gry głową	12:30						Koszykówka: kształtowanie koordynacji ruchowej	Koszykówka: zabawa w 33 pkt./trening rzutowy
13:00								13:00							
13:30								13:30							
14:00								14:00							
14:30								14:30							
15:00						Tenis: doskonalenie serwisu	Piłka nożna: trening szybkościowy	15:00						Koszykówka: gry i zabawy/gra właściwa 5x5 na dwa kosze	Piłka nożna: zabawa w poprzeczkę/ksz tałtowanie techniki gry
15:30								15:30							
16:00								16:00							
16:30								16:30							
17:00								17:00							
17:30						Piłka nożna: gry zadaniowe/trenin g kondycyjny	Speed-ball: podstawy gry/gry solowe	17:30						Siatkówka: doskonalenie uderzenia sposobem górnym i dolnym/doskonał enie zagrywki	Piłka nożna: nauka gry na utrzymanie się przy piłce
18:00								18:00							
18:30				Piłka nożna: stałe fragmenty gry/konkurs rzutów karnych				18:30				Piłka nożna: gry ruchowe			
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
	28-lis	29-lis	30-lis												
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								17:00							
17:30								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							