

Harmonogram zajęć na Orliku w ramach programu Lokalny Animator Sportu
grudzień

Orlik - Złotej Jesieni	
Animator	Radosław Dela

	Tydzień I							Tydzień II						
	PONIEDZIAŁEK	WTÓREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTÓREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
											01-gru	02-gru	03-gru	04-gru
10:00							10:00						Piłka nożna: gry i zabawy	Piłka nożna: gry i zabawy
10:30							10:30							
11:00							11:00							
11:30							11:30						Piłka nożna: doskonalenie prowadzenia piłki różnymi sposobami	Piłka nożna: małe gry
12:00							12:00							
12:30							12:30							
13:00							13:00						Piłka nożna: gry i zabawy	Piłka nożna: doskonalenie techniki użytkowej poprzez małe gry
13:30							13:30							
14:00							14:00							
14:30							14:30						Piłka nożna: gra towarzyska	Piłka nożna: małe gry
15:00							15:00							
15:30							15:30							
16:00							16:00						Koszykówka: doskonalenie koźlowania różnymi sposobami	Koszykówka: podstawy gry
16:30							16:30							
17:00							17:00							
17:30							17:30						Piłka nożna: gra towarzyska (7x7)	
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							

	Tydzień III								Tydzień IV						
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA		PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	05-gru	06-gru	07-gru	08-gru	09-gru	10-gru	11-gru		12-gru	13-gru	14-gru	15-gru	16-gru	17-gru	18-gru
10:00						Piłka nożna: male gry	Piłka nożna: gry ruchowe	10:00						Piłka nożna: gry i zabawy	Piłka nożna: gry ruchowe
10:30								10:30							
11:00								11:00							
11:30								11:30							
12:00						Piłka nożna: gry ruchowe	Piłka nożna: gry i zabawy	12:00						Koszykówka: podstawy gry	Piłka nożna: podstawy gry
12:30								12:30							
13:00								13:00							
13:30								13:30							
14:00						Koszykówka: podstawy gry	Piłka nożna: gry ruchowe	14:00						Piłka nożna: gra towarzyska (7x7)	Koszykówka: podstawy gry, male gry
14:30								14:30							
15:00	Piłka nożna: gra towarzyska	Piłka nożna: gry i zabawy						15:00	Piłka nożna: gry i zabawy	Piłka nożna: podstawy gry					
15:30						Piłka nożna: doskonalenie zwodów	Koszykówka: gry i zabawy	15:30						Koszykówka: gry i zabawy, gra właściwa (5x5)	Piłka nożna: trening ogólnorozwojowy
16:00								16:00							
16:30								16:30							
17:00	Piłka nożna: male gry	Koszykówka: doskonalenie kożłowania różnymi sposobami				Koszykówka: nauka zwodów, gra 3x3	Speed-ball: podstawy gry	17:00	Piłka nożna: male gry	Piłka nożna: gry ruchowe				Koszykówka: gry i zabawy, gra właściwa (5x5)	Piłka nożna: gry i zabawy
17:30								17:30							
18:00								18:00							
18:30	Piłka nożna: gry i zabawy	Piłka nożna: male gry		Piłka nożna: gra towarzyska (7x7)				18:30	Piłka nożna: gry ruchowe	Piłka nożna: gra towarzyska (7x7)		Piłka nożna: gra towarzyska (7x7)			
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
	19-gru	20-gru	21-gru	22-gru	23-gru	24-gru	25-gru		26-gru	27-gru	28-gru	29-gru	30-gru	31-gru	01-sty
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							