

Harmonogram zajęć w ramach programu "Lokalny Animator Sportu"

Miejsce:	Orlik - Sądawki
Animator:	Magdalena Grzelak - Gumuła
Animator:	Mateusz Piech

TYDZIEŃ I						
PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
			2016-12-01	2016-12-02	2016-12-03	2016-12-04
09:00					GRY I ZABAWY OGÓLNOROZWOJOWE - DZIECI I MŁODZIEŻ	TENIS- NAUKA ODBIĆ FORHENDOWYCH- DZIECI I MŁODZIEŻ
09:30						
10:00						
10:30						
11:00						
11:30					PIŁKA NOŻNA- DOKSALNIE PODAŃ I PRZYJĘCIA PIŁKI- DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA - TURNIEJ DZIKICH DRUŻYN - DOROŚLI
12:00						
12:30						
13:00						
13:30						
14:00					PIŁKA NOŻNA- MAŁE GRY - DOROŚLI	PIŁKA NOŻNA - MAŁE GRY , TURNIEJ - DOROŚLI
14:30						
15:00			PIŁKA NOŻNA- ŻONGLERKA PIŁKĄ, DOSKONALNIE STAŁYCH FRAGMENTÓW GRY - MŁODZIEŻ	Koszykówka - nauka rzutu z wysokości, doskonalenie podań - DZIECI I MŁODZIEŻ -		
15:30						
16:00						
16:30					Tenis - doskonalenie serwisu - DOROŚLI	SIATKÓWKĄ- ĆWICZENIA DOSKONALĄCE ZAGRYWKĘ DOLNĄ I GÓRNĄ, ZAGRYWKĄ NA ODLEGŁOŚĆ- DOROŚLI
17:00						
17:30			KOSZYKÓWKĄ- DOSKONALENIE PODAŃ W FORMIE GIER I ZABAW- DZIECI I MŁODZIEŻ			
18:00						
18:30						
19:00			PIŁKA NOŻNA- MAŁE GRY 5 NA 5- DOROŚLI			
19:30						
20:00				Piłka nożna - doskonalenie przyjęć prostym podpięciem i podań wewn. cz. stopy, gra na 3 kontakty - Dorośli		
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						

TYDZIEŃ II						
PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
09:00						SIATKÓWKĄ- DOSKONALNIE ZAGRYWKI DOLNEJ I GÓRNEJ- DZIECI I MŁODZIEŻ
09:30						
10:00						
10:30						
11:00						
11:30						PIŁKA NOŻNA- DOSKONALNIENIE STRZAŁÓW, ROZEGRANIE ST. FRAGMENTÓW GRY, - MŁODZIEŻ
12:00						
12:30						
13:00						
13:30						
14:00					GRY I ZABAWY- ZBIJAK- DZIECI	PIŁKA NOŻNA - MAŁE GRY , TURNIEJ - DOROŚLI
14:30						
15:00	Koszykówka - nauka rzutu z wysokości, doskonalenie kozłowania - DZIECI I MŁODZIEŻ					
15:30						
16:00						
16:30					PIŁKA NOŻNA- TURNIEJ DRUŻYN AMATORSKICH- DOROŚLI	PIŁKA NOŻNA - MAŁE GRY , TURNIEJ - DOROŚLI
17:00						
17:30	SIATKÓWKĄ- DOSKONALENIE ODBICIA PIŁKI SPOSOBEM GÓRNYM W POSTAWIE GÓRNEJ- DZIECI I MŁODZIEŻ	KOSZYKÓWKĄ- MAŁE GRY 4 NA 4, DOSKONALĄCE WYBRANE LEMENTY- DZIECI I MŁODZIEŻ				
18:00						
18:30						
19:00					TENIS - ĆWICZENIA DOSKONALĄCE SERWIS- DOROŚLI	PIŁKA NOŻNA- TURNIEJ DRUŻYN AMATORSKICH- DOROŚLI
19:30						
20:00	Piłka nożna - doskonalenie strzałów z prostego podbicia, gra właściwa - Dorośli					
20:30						
21:00						
21:30					PIŁKA NOŻNA- DOSKONALENIE UDERZENIA I PRZYJĘCIA PIŁKI WEWNĘTRZNĄ CZĘŚCIĄ STOPY- DOROŚLI	PIŁKA NOŻNA- DOSKONALNIE ZAGRYWKI DOLNEJ I GÓRNEJ- DZIECI I MŁODZIEŻ
22:00						

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2016-12-26	2016-12-27	2016-12-28	2016-12-29	2016-12-30	2016-12-31	
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 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							