

Harmonogram zajęć w ramach programu "Animador Sportu"

marzec

Miejsce:	
Animador:	Piotr Iwanicki
Animador:	

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
			1-03-2017	2-03-2017	3-03-2017	4-03-2017	5-03-2017
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 II

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	6-03-2017	7-03-2017	8-03-2017	9-03-2017	10-03-2017	11-03-2017	12-03-2017
09:00							
09:30							
10:00						Piłka nożna	Zajęcia z
10:30						doskonale	koszykówki.
11:00						podania i	
11:30						przyjęć piłki.	ćwiczenia
12:00							rzutów do
12:30						doskonale	kosza,
13:00						techniki .	kozlowanie
13:30							podania i
14:00						Gra	odbiór piłki.
14:30						zadaniowa	Forma – gry
15:00						z wykorzysta-	i zabawy.
15:30						taniem	
16:00			Ćwiczenia	Ćwiczenie	Ćwiczenia	przewagi,	Gra w tenisa
16:30			indywidualne	indywidualne	indywidualne	bez	ćwiczenia
17:00			z piłką.	z piłką	z piłką	bramkarzy.	serwisu,
17:30			Gra 1na 1.	Ćwiczenia	Różne formy		odbicia.
18:00			Mecze	w parach	kozlowania.		
18:30			drużyn	z piłkami	Gra 3na3		
19:00			2,3,4	Minitruniej	na małe pola		
19:30			osobowych.				
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	13-03-2017	14-06-2016	15-03-2017	16-03-2017	17-03-2017	18-03-2017	19-03-2017
09:00							
09:30							
10:00						Zajęcia z	ćwiczenia
10:30						piłkami -	rozluźniają-
11:00						„wybijanka” -	ce.
11:30						„piłkarski	Dobrowolne
12:00						piwot”.	ćwiczenia
12:30						Turniej	z zależności
13:00						zespołów	od stopnia
13:30						4	wytreno-
14:00						czas gry	wania.
14:30						3 do 5 min.	Małe gry
15:00				Technika	Nauka gry w		
15:30				indywidualna-	polu.	Nauka	Gra
16:00	Indywidualne	Kontynuacja	Nauka	utrzymanie	Żonglerka	czucia piłki	kontrolna.
16:30	zajęcia z piłką -	techniki -	prowadzenia	piłki. Slalom	zadaniowa z	„Berek –	
17:00	„Berek – murarz”	„Labirynt „-”	piłki.	z różnymi	łączeniem	krzyżak”	
17:30		„Prowadzenie		sposobami	gry głowa.	Żonglerka	
18:00	Żonglerka	piłki.	„Berek w	prowadzenia	Żonglerka	zadaniowa.	
18:30	zadaniowa.	„Gorący	parach”.	piłki.	piłką na	Gra 1 na 1	
19:00	„Tunel”	pościg”.	Wyścigi	Gra 3na3,	zmianę lewą		
19:30		Gra 4 na 4	rzędów.	i 4na4.	i prawą	stona	
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	20-03-2017	21-03-2017	22-03-2017	23-03-2017	24-03-2017	25-03-2017	26-03-2017
09:00							
09:30							
10:00						Nauka	Nauka
10:30						przyjęć i	uderzenia
11:00						podających	piłki
11:30						„Berek	wewnętrzzną
12:00						zadany z	częścią
12:30						piłką	stopy z
13:00						kopniętą.”	podaniem
13:30						Żonglerka	piłki
14:00						zadaniowa	
14:30						„Labirynt	„Lustro”.
15:00	Gra kontrolna	Minitruniej	Nauka zwo-	Turniej zes-	Nauka zwo-	podania”	
15:30		na minibram	dów z piłką.	połów 2 oso.	dów z piłką.	„Dokładne	Gra 4 na 2
16:00	Nauka prowa-	Zabawa z	Mistrz	Nauka	Obrona	podania”	na
16:30	dzenia piłki -	Berkiem -	dryblingu.	zwodów z	berkiem	Gra 4 na 1	utrzymanie.
17:00	„berek – czaro-	czerwoni i	Żonglerka	piłką -	„lustro z	na	Turniej 4na4
17:30	dziej”,	biali	zadaniowa	zwód przed	piłkami”	utrzymanie.	
18:00	Prowadzenie	Gra 3 na 2	„Statek z	pachołkami	Gra 1na1		Żonglerka
18:30	piłki w	z prowadze-	piłkami”	Gra 4 na 1	w 5-cio m.		zadaniowa
19:00	kwadracie,	niem piłki.		ze zwodami	kwadracie		
19:30	trójkącie						
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	27-03-2017	28-03-2017	29-03-2017	30-03-2017	31-03-2017		
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	Nauka	Doskonaleni	Nauka	Nauka gry z	Nauka gry		
16:30	uderzenia	przyjęć i	uderzeń piłki	bramkarzem	łączenia		
17:00	piłki do bramki.	podających.	do bramki		działań.		
17:30	„Berek z	„Uderzenie		„Uderzenie	„Berek		
18:00	ogonkami”.	do bramki po	„Berek w	w grze 1na1	drużynowy		
18:30	Żonglerka	przyjęciu	strefie”	z bramka.”	Żonglerka		
19:00	Zadaniowa -	piłki	Żonglerka	Szybkie	zadaniowa.		
19:30	1na1 bez piłki	Uderzenie w	zadaniowa	uderzenie	Piłka		
20:00	Uderzenie do	1na1	Uderzenie z	na bramkę.	ręczna		
20:30	bramki po	Mini gra	najmniejszą		na		
21:00	przyjęciu	2na2, 3na 2	liczbą		utrzymanie		
21:30	piłki .		dotknięć				
22:00			piłki do				
			bramki				