

Harmonogram zajęć w ramach programu "Animator Sportu"

KWIECIEŃ

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

TYDZIEŃ I							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
						2017-04-01	2017-04-02
09:00							
09:30							
10:00						KOSZYKÓWKĄ - DOSKONALNIE RZUTU W BIEGU PO KOZŁOWANIU, NAUKA RZUTU Z WYSOKOKU- DZIECI I MŁODZIEŻ	Tenis - doskonalenie serwisu - DZIECI I MŁODZIEŻ
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30						KOSZYKÓWKĄ - DOSKONALNIE CHWYTÓW I PODAŃ, ZABAWY Z KOZŁOWANIEM- DZIECI I MŁODZIEŻ	Tenis- doskonalenie odbicia forhendowego - DOROŚLI
13:00							
13:30							
14:00						GRY I ZABAWY OGÓLNOROZWOJO WE- ZBIJAK, WYŚCIGI RZĘDÓW- DZIECI I MŁODZIEŻ	
14:30						SIATKÓWKĄ - ćwiczenia doskonalące odbicia sposobem dolnym i górnym, gry i zabawy z odbiciem piłki - DZIECI I MŁODZIEŻ	
15:00							PILKA NOŻNA- DOSKONALNIENI PRZYJĘCIA PIŁKI - MŁODZIEŻ
15:30							
16:00						TENIS- NAUKA ODBIĆ PIŁKI, GRA SZKOLNA- DZIECI I MŁODZIEŻ	
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30						PIŁKA NOŻNA- DOSKONALNIENIE STRZAŁÓW, ROZEGRANIE ST.	
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ II							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-04-03	2017-04-04	2017-04-05	2017-04-06	2017-04-07	2017-04-08	2017-04-09
09:00							
09:30							
10:00						TENIS- NAUKA ODBIĆ	
10:30							
11:00						PIŁKI, GRA SZKOLNA- DZIECI I	
11:30							
12:00						KOSZYKÓWKĄ - DOSKONALNIE RZUTU W BIEGU PO PODANIU, gra "król strzelców" - PIŁKA NOŻNA -	KOSZYKO WKA - Nauka rzutu w biegu po podaniu, gra "król strzelców" - PIŁKA NOŻNA -
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00	TENIS- NAUKA ODBIĆ PIŁKI, GRA SZKOLNA- DZIECI I			PIŁKA NOŻNA - ĆWICZENIA DOSKONAL CE PRZYJĘCIA I	KOSZYKO WKA - Doskonalen ie indywidualn piłki nożna -	PIŁKA NOŻNA - Doskonalen ie strzałów wewn. cz. Stopy, gra właściwa -	Doskonalen ie zwołów, gra na 3 kontakty -
15:30							
16:00							
16:30							
17:00		KOSZYKÓWKĄ - DOSKONALNIE RZUTÓW POZYCZYJNYCH, RZUTÓW Z DYSTANSU	TENIS- DOSKONALNIE SERWISU- DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA - doskonalenie zwołu pojedynczeg o w grach i zabawach			
17:30							
18:00	KOSZYKÓWKĄ - Doskonalenie zwołów, współpraca 2x0						
18:30							
19:00	PIŁKA NOŻNA- DOSKONALNIE STRZAŁÓW, ROZEGRANIE ST.	PIŁKA NOŻNA- DOSKONALNIE ZWODÓW Z PIŁKĄ I BEZ PIŁKI- DOROŚLI	PIŁKA NOŻNA- GRA WŁAŚCIWA- DOROŚLI	PIŁKA NOŻNA- DOSKONALN IENI DRYBLINGU, GRA	PIŁKA NOŻNA- DOSKONAL NIENIE UTRZYMANI A SIE PRZY		
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III							
PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	
2017-04-10	2017-04-11	2017-04-12	2017-04-13	2017-04-14	2017-04-15	2017-04-16	
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	Tenis - doskonalenie serwisu - dzieci i młodzież			Piłka nożna - doskonalenie elementów technicznych w grze DZIECI I MŁODZIEŻ			
15:30							
16:00		GRY I ZABAWY Z ELEMENTAMI GIER ZESPOŁOWYCH - KOSZYKÓWKĄ, SIATKÓWKĄ, PIŁKĄ NOŻNĄ - DZIECI I MŁODZIEŻ	DOSKONALNIE PROWADZENIA PIŁKI RÓŻNYMI CZĘŚCIAMI STOPY- DZIECI I MŁODZIEŻ				
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30	Piłka nożna- ćwiczenia doskonalące stałe fragmenty	PIŁKA NOŻNA- ŻONGLERKA PIŁKĄ, DOSKONALNIE STAŁYCH FRAGMENTÓW GRY - MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA- DOKONANIE UDERZEŃ PIŁKI ZEWNĘTRZNYM PODBICIEM- DOROŚLI	KOSZYKÓWKĄ- doskonalenie kożłowania- DZIECI I MŁODZIEŻ			
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV							
PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	
2017-04-17	2017-04-18	2017-04-19	2017-04-20	2017-04-21	2017-04-22	2017-04-23	
09:00							
09:30							
10:00					Tenis - Doskonalenie odbić piłki stroną bekhendową, gra w debla		
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30					Koszykówka - doskonalenie podania i chwytów piłki, gry i zabawy		
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00	Tenis - doskonalenie serwisu - DZIECI I MŁODZIEŻ	KOSZYKÓWKĄ- NAUKA ELEMENTÓW TECHNICZNYCH PODANIA, KOŻŁOWANIE- DZIECI I	Tenis - doskonalenie serwisu, ĆWICZENIA DOSKONALĄ CE ODBICIA FORHENDO	Tenis - doskonalenie odbić piłki stroną forhendową , nauka serwisu -	SIATKÓWKĄ- DOSKONALNIE ODBIĆ sposobem górnym, ponowienie, DZIECI I Piłka nożna- ćwiczenia doskonalące stałe fragmenty gry, gra		
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 V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-04-24	2017-04-25	2017-04-26	2017-04-27	2017-04-28	2017-04-29	2017-04-30
09:00							
09:30							
10:00						TENIS- ĆWICZENIA	
10:30						DOSKONALĄCĘ	
11:00						ODBICIA	
11:30						FORHENDOWE-	
12:00						DZIECI I MŁODZIEŻ	
12:30						SIATKOWKA-	
13:00						ĆWICZENIA	
13:30						DOSKONALĄCĘ	
14:00						ZAGRYWKĘ DOLNĄ I	
14:30						GÓRNĄ, ZAGRYWKĄ	
15:00	KOSZYKÓWKA-			PIŁKA NOŻNA-	TENIS -	PROWADZENIA PIŁKI	
15:30	DOSKONALENI			DOSKONALENIE	NAUKA	PRAWĄ I LEWĄ NOGĄ-	
16:00	E RZUTU Z			DRYBLINGU, GRA 1	PORUSZAN	DZIECI I MŁODZIEŻ	
16:30	WYSKOKU Z			NA 1- DZIECI I	IA SIĘ PO	PIŁKA NOŻNA- MAŁE	
17:00				MŁODZIEŻ	BOISKU,	GRY 4 NA 4 - DZIECI I	
17:30					DOSKONAL	MŁODZIEŻ	
18:00			PIłka nożna	TENIS-	NOŻNA-	PIŁKA NOŻNA-	
18:30			doskonale	DOSKONALNIE	DOSKONAL	DOSKONALENIE	
19:00	PIŁKA NOŻNA-	Tennis - nauka	strzałów z prostego	ODBCIA	ENIE	TECHNIKI GRY W	
19:30	DOSKONALNIE	odbicia	podbicia - dzieci i	FORHENDOWEGO I	DRYBLING	FORMIE ZABAWOWEJ-	
20:00	NI PRZYJĘCIA I	forhendowego i	młodzież	MINI GRY W DEBLA -	U, GRA 1		
20:30	PODANIA PIŁKI,	PIłka nożna-	PIŁKA NOŻNA-	DZIECI I MŁODZIEŻ	NA 1-		
21:00	GRA NA 3	dosoknalnienie	DOSKONALNIE GRY	PIŁKA NOŻNA-	PIŁKA		
21:30	KONTAKTY-	podania wewnętrzna	W ATAKU- DOROŚLI	DOSKONALNIENI	NOŻNA-		
22:00	MŁODZIEŻ			DRYBLINGU, GRA	DOSKONAL		
				UPROSZCZONA-	ENIE		
				MŁODZIEŻ	PRZYJĘCIA		
					I PODANIA		