

Harmonogram zajęć w ramach programu "Animador Sportu"

KWIECIEŃ

Miejsce:	
Animador:	PIOTR KRÓL
Animador:	MICHAŁ PABIAN

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA 2017-04-01	NIEDZIELA 2017-04-02
09:00							
09:30							
10:00						gry i zabawy ruchowe- zajęcia dla całej rodziny	
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 2017-04-03	WTOREK 2017-04-04	ŚRODA 2017-04-05	CZWARTEK 2017-04-06	PIĄTEK 2017-04-07	SOBOTA 2017-04-08	NIEDZIELA 2017-04-09
09:00							
09:30							
10:00						gry i zabawy ruchowe- zajęcia dla całej rodziny	
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30	gry i zabawy - dzieci	piłka nożna gra kontrolna - dzieci					
16:00							
16:30			gry i zabawy - dzieci	piłka nożna - drybling-dzieci	piłka nożna-atak szybki-doskonalenie - dzieci		
17:00							
17:30	piłka nożna podania i strzały - dzieci	siatkówka gra grupy mieszanej - młodzież					
18:00							
18:30			siatkówka i koszykówka zajęcia dowolne - młodzież	siatkówka-ustawienie podczas zagrywki własnej młodzież	koszykówka-nauka dwutaktu-młodzież		
19:00							
19:30	koszykówka gra grupy mieszanej - kobiety mężczyźni i dzieci	piłka nożna podania i strzały na bramkę - dorośli					
20:00							
20:30			piłka nożna drybling i strzały na bramkę _ dorośli	piłka nożna- gra w obronie- młodzież/ dorośli	piłka nożna-atak pozycyjny - młodzież/ dorośli		
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	SRODA	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							
15:30							
16:00	gry i zabawy - dzieci	gry i zabawy - dzieci	gry i zabawy - dzieci				
16:30				piłka nożna - przyjęcie piłki - młodzież/ dorośli	piłka nożna - nauka strzału na bramkę po prowadzeniu piłki.		
17:00							
17:30	koszykówka gra grupy mieszanej - kobiety mężczyźni i dzieci	siatkówka i koszykówka zajęcia dowolne - młodzież	siatkówka i koszykówka zajęcia dowolne - młodzież				
18:00				siatkówka - doskonalenie zagrywki - młodzież	koszykówka - prowadzenie piłki - dzieci, młodzież		
18:30							
19:00							
19:30	piłka nożna drybling i strzały na bramkę _ dorośli	piłka nożna podania i strzały na bramkę - dorośli	piłka nożna drybling i strzały na bramkę _ dorośli				
20:00				piłka nożna - atak pozycyjny - młodzież/ dorośli	rugby podstawy gry, ćwiczenia - młodzież		
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	SRODA	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							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00	gry i zabawy - dzieci	piłka nożna gra kontrolna - dzieci	gry i zabawy - dzieci				
16:30				piłka nożna - prowadzenie piłki - dzieci	koszykówka - rzuty z miejsca - młodzież		
17:00							
17:30	piłka nożna podania i strzały - dzieci	siatkówka gra grupy mieszanej - młodzież	siatkówka i koszykówka zajęcia dowolne - młodzież				
18:00				siatkówka - odbicia sposobem górnym i dolnym - młodzież	koszykówka - rzuty z miejsca - młodzież		
18:30							
19:00							
19:30	koszykówka gra grupy mieszanej - kobiety mężczyźni i dzieci	piłka nożna podania i strzały na bramkę - dorośli	piłka nożna drybling i strzały na bramkę _ dorośli				
20:00				piłka nożna - prowadzenie piłki - młodzież/ dorośli	piłka nożna - doskonalenie podań - młodzież/ dorośli		
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						gry i zabawy ruchowe- zajęcia dla całej rodziny	
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30	gry i zabawy - dzieci	gry i zabawy - dzieci	gry i zabawy - dzieci				
16:00							
16:30				piłka nożna- Doskonale prowadzenia	piłka nożna- Rozgrywanie stałych		
17:00				piłki w parach i trójkach	fragmentów gry: rzuty wolne, rzuty		
17:30				zakończony strzałem na	rozne-młodzież		
18:00	siatkówka i koszykówka zajęcia dowolne - młodzież	piłka nożna podania i strzały - dzieci	siatkówka i koszykówka zajęcia dowolne - młodzież				
18:30				siatkówka- doskonale zagrywki- młodzież	koszykówka- prowadzenie piłki - dzieci, młodzież		
19:00							
19:30							
20:00	piłka nożna drybling i strzały na bramkę _ dorośli	piłka nożna drybling i strzały na bramkę _ dorośli	piłka nożna drybling i strzały na bramkę _ dorośli	piłka nożna- Nauka i doskonale umiejętności taktycznych- młodzież/ dorośli	rugby podstawy gry, ćwiczenia - młodzież		
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							