

Harmonogram zajęć w ramach programu "Mój trener"

KWIECIEŃ

Miejsce:	Sp 114 ul.Łąkowa 31
Animator:	Agnieszka Paruch
Animator:	Dorota Stoś

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA 2017-04-01	NIEDZIELA 2017-04-02
09:00							
09:30						Siatkówka - gra w ataku. Dorośli	Piłka nożna - król strzelców. Dorośli
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00						Koszykówka - mini gry. Dorośli.	Tenis stołowy-gry deblowe. Dorośli
12:30							
13:00							
13:30							Piłka nożna - prowadzenie piłki nogą.Dzieci i młodzież.(0d 13:00)
14:00						Tenis stołowy, gry deblowe. Dorośli.	
14:30							
15:00							
15:30							Gry i zabawy bieżne i skoczne.Dzieci.
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							Koszykówka -dorsk. Rzutów pozycyjnych. Młodzież.
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						Siatkówka -doskonaleni e elementów tech w trakcie gry	Piłka nożna- zabawy doskonalące strzały do bramki. Dzieci i młodzież.
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30						Piłka nożna gra uproszczona. Dorośli	Gry i zabawy - boule, ringo.Dzieci i dorośli.
13:00							
13:30		Gry i zabawy koordynacyjne, kopne. Dzieci i młodzież.	Gry i zabawy dla dzieci.		Gry terenowe, skarb. Dzieci.	Koszykówka - rzuty do kosza z różnych	Koszykówka -a- dosk. Kozłowania piłki.Młodzież
14:00			Piłka RĘCZNA - doskonalenie podań w miejscu i w				
14:30							
15:00							
15:30	Lekkoatletyka - rzut piłeczką palantową, zabawy bieżne .Dzieci i młodzież		Piłka nożna - prowadzenie piłkinogą. Dzieci i młodzież.	ka z - skoki oraz rzut piłeczką. Dzieci i młodzież.	Piłka ręczna podania jednorącz w biegu.Dzieci i młodzież		Piłka nożna- przyjęcia piłki wewnętrzna część stopy. Dzieci i
16:00							
16:30							
17:00							
17:30		Siatkówka - single. Dzieci i młodzież.					
18:00							
18:30	Piłka nożna - zonglerka piłką. Młodzież						
19:00							
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						Siatkówka - doskonaleni e zagrywki. Dorośli.	
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30						Piłka ręczna - gra właściwa. Dorośli	
13:00			Wyścigi rzędów. Dzieci		Piłka nożna doskonaleni e przyjęcia i podania piłki. Dzieci.		
13:30							
14:00							
14:30			Piłka ręczna - koźlowaniw piłki w miejscu i wruchu. Dzieci.	Gry i zabawy rzutne kopne. Dzieci		Koszykówk a - mini gry. Dorośli.	
15:00							
15:30	Lekkoatletyka - biegi krótkie, start niski z bloku startowego. Dzieci i młodzież						
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30	Piłka nożna - przyjęcia piłki różnymi częściami ciała.	Zabawy kopne oraz rzutne. Dzieci	Piłka nożna małe gry na małych boiskach. Dzi eci i młodzież	Koszykówka - gra na jeden kosz. Młodzież	Piłka nożna - strzały na bramkę z półwólleja. Mł odzież.		
19:00							
19:30		Koszykówka rzut z dwutaktu. Młodzież					
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							
10:30							
11:00						Siatkówka - gra właściwa. Dorośli.	
11:30							
12:00							
12:30							
13:00			Gry i zabawy z piłkami. Dzie ci.			Piłka ręczna - doskonaleni e rzutów. Dorośli	Gry i zabawy z obręczami iskakankam i. Dzieci.
13:30				Gry i zabawy lekkoatletyc zne. Dzieci.			
14:00					Siatkówka - odbicia sposobem górnym. Dzi eci.	Koszykówk a - rzuty do kosza. Dorośli	
14:30				Piłka ręczna - rzuty zbiegu. Dzieci	Piłka ręczna - koźlowanie piłki ze zminą kierunku. Dzieci i		Koszykówk a - m ale gry 2x2, 3x3. Młodzież.
15:00		Gry i zabawy terenowe. Dzieci.	Piłka ręczna - rzuty zbiegu. Dzieci				
15:30							
16:00							
16:30							
17:00		Piłka nożna gra bramkarza. Dzieci i młodzież.	Piłka nożna przyjęcia i podania piłki. Dzieci i młodzież.	Lekkoatlety ka - doskonaleni e techniki biegu. Pomiar czasu.			Piłka nożna strzały na bramkę z miejscu. Młodzież.
17:30							
18:00							
18:30		Koszykówk a - rzut z biegu. Młodzież.					
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							Zabawy z obęczkami, ringo. Dzieci i dorośli.
09:30							
10:00						Siatkówka- mini gry. Dorośli	Piłka nożna - strzały na bramkę. Dzieci i dorośli.
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30						Piłka nożna - gra w ataku, fragmenty gry. Dorośli	Piłka nożna - strzały na bramkę. Dzieci i dorośli.
13:00							
13:30							
14:00							
14:30		Gry zabawy skautowskie. Dzieci	Gry terenowe. Dzieci	Gry i zabawy z mocowaniem Dzieci.	Piłka nożna - małe gry. Dzieci.	Piłka ręczna - gra bramkarza. Dorośli.	zabawy doskonalące chwyt i podanie piłki. Dzieci i dorośli.
15:00			Piłka ręczna - dosk. kozłowania w biegu. Dzieci.				
15:30	Piłka siatkowa - doskonalenie odbić sposobem górnym. Młodzież				Piłka ręczna - rzut z wyskoku. Dzieci i młodzież		siatkowa - dosk. odbicie piłki sposobem dolnym. Młodzież i dorośli.
16:00							
16:30		Lekkoatletyka - rzuty z pomiarem odległości. Dzieci.	Piłka nożna - strzały karne. Dzieci i dorośli	Tenis stołowy - doskonalenie serwisu. Dzieci.			
17:00							
17:30							
18:00	Piłka nożna - strzały na bramkę po podaniu. Młodzież						
18:30							Piłka nożna - odbicie piłki główką. Młodzież.
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							