

Harmonogram zajęć w ramach programu "Mój trener"

KWIECIEŃ

Miejsce:	Szkoła Podstawowa nr 89 Kraków
Animator:	Leszek Tytko
Animator:	Leszek Tytko

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
						2017-04-01	2017-04-02
09:00						9:00 - 12:00 Piłka nożna - grupa młodszą - rozgrzewka ogólnorozw. - prowadzenie piłki siłomem - gra uproszczona	9:00-12:00 Piłka nożna - grupa młodszą - rozgrzewka ogólnorozw. nauczanie wychodzenia na pozycję - gra szkolna
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00						12:00-16:00 P. nożna - grupa starsza - rozgrzewka ogólnorozw. - prowadzenie piłki w dwójkach - gra uproszczona	12:00-16:00 Piłka nożna - rozgrzewka ogólnorozw. - nauczanie wychodzenia na pozycję - gra uproszczona
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
	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							
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	18:00 - 20:30 Piłka nożna - grupa młodszą. Rozgrzewka biegowa, nauczanie wychodzenia na pozycję krycie gra uproszczona	18:00-20:00 Piłka nożna-grupa starsza rozgrzewka nauczanie krycia i wychodzenie na pozycję - gra uproszczona 4x4	18:00 - 20:00 Piłka nożna - grupa młodszą. Rozgrzewka zabawy bieżne i skoczne Prowadzenie piłki w dwójkach zakończone strzałem na bramkę	18:00- 20:00 Piłka nożna-grupa dzieci młodszych III -IV Gry i zabawy ruchowe. Siłom z piłką pomiędzy pacholkami. Strzały wewnętrzna częścią stopy - gra uproszczona	18:00 - 20:00 Piłka nożna - grupa dzieci młodszych III-IV-V Gry i zabawy ruchowe. Berek piłkarski, strzały do bramki mała gra 5x5		
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30	20:30 - 22:00 Siatkówka- grupa młodzieżowa- rozgrzewka przyjęcie sposobem dolnym zagrywka górna gra szkolna	20:00 - 22:00 Siatkówka grupa starsza, rozgrzewka ogólnorozwojowa przyjęcie sposobem górnym zagrywka z wysokości gra 4x4	20:00 - 22:00 Piłka nożna - grupa starsza. Rozgrzewka zabawy bieżne i skoczne Prowadzenie piłki w dwójkach zakończone strzałem na bramkę małego pola	20:00 - 22:00 Piłka siatkowa - grupa starsza. Rozgrzewka ogólnorozwojowa zabawy skoczne odbicia w dwójkach na przemian sposobem górnym i dolnym zagrywka flopem - gra uproszczona - 5x5	20:00 - 22:00 Piłka nożna grupa młodzieżowa rozgrzewka ogólnorozwojowa (biegowa, skoczna) nauczanie wychodzenia na pozycję - gra szkolna		
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
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00	18:00-20:30 Piłka nożna- grupa starsza V-VI kl. - rozgrzewka piłkarska, żonglerka, gra głową - podania krzyżowe - gra uproszczona 7x7 małe bramki	18:00-20:00 Piłka nożna- grupa dzieci młodszych III-IV kl. - rozgrzewka biegowa - kucany berek, skoki na jednej nodze - ćwiczenia i konkursy rzutów karnych gra uproszczona	18:00-20:00 Piłka nożna- grupa dzieci młodszych IV-V kl. - gry i zabawy skoczne - sprawnościowy tor przeszkód - konkurs rzutów karnych - gra szkolna 5+5 (mała bramka)	18:00-20:00 Piłka nożna- grupa dzieci kl. III -IV - gry i zabawy bieżne, rzutne i siłowe - slalom piłkarski zakończony strzałem na bramkę - gra małego pola	18:00-20:00 Piłka nożna - grupa młodsza dzieci kat IV-V rozgrzewka ogólnorozwojowa dwójkami, mała gra dwoma piłkami, gra uproszczona		
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30	20:30 - 22:00 Siatkówka- grupa starsza - rozgrzewka w parach przy siatce odbicie dwójkami sposobem górnym - gra szkolna	20:00 - 22:00 Piłka siatkowa - grupa starsza odbicia w trójkach ze zmianą miejsca, zagrywka z wysokoku, gra podaniem, gra na jedną bramkę	20:00 - 22:00 Piłka nożna - grupa starsza rozgrzewka skoczna i biegowa, gra z prostopadłym podaniem, gra na jedną bramkę	20:00 - 22:00 Piłka siatkowa- grupa starsza - ćwiczenia ogólnorozwojowe bieżne, skoczne z wysokiem dosiężnym - gra trójkami na małe boiska	20:00 - 22:00 Piłka nożna - grupa młodzieżowa rozgrzewka połączona z ćwiczeniami gimnast. konkurs rzutów karnych, gra szkolna		
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
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00		18:00-20:00 Piłka nożna - dzieci młodszych kl V-VI ćwiczenia ogólnorozw. Zabawy bieżne, prowadzenie piłki w trójkach, rzuty kame do punktowanej bramki, gra małego boiska	18:00-20:00 Piłka nożna - grupa dzieci młodszych III-IV zabawy bieżne, skoczne, slalom sprawnościowy zakończony strzałem do bramki, gra szkolna	18:00-20:30 Piłka nożna grupa dzieci III-IV kl. Gry i zabawy piłkarskie, ogólnorozw. Konkurs rzutów karnych, gra małego pola	18:00-20:00 Piłka nożna grupa dzieci kl. V-VI, rozgrzewka ogólnorozw. Poprawiająca gibkość, skoczność, wytrzymałość. Doskonalenie podań krzyżowych , rzuty różne zakończone strzałem głową, gra szkolna		
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30		20:00 - 22:00 Piłka siatkowa - grupa starsza, rozgrzewka dwójkami przy siatce, doskonalenie odbicia sposobem dolnym, Gra uproszczona czwórkami	20:00 - 22:00 Piłka nożna grupa młodzieżowa rozgrzewka ogólnorozw.+ zabawy biegowe. Gra personalna "każdy swego" gra właściwa	20:30 - 22:00 piłka siatkowa grupa starsza zajęcia ogólnorozw. Poprawiające skoczność, gibkość, wytrzymałość. Doskonalenie ataku po prostej wraz z podwójnym blokiem i asekuracją, gra właściwa	20:00 - 22:00 piłka nożna grupa młodzieżowa rozgrzewka ogólnorozw. Poprawiająca gibkość, skoczność, wytrzymałość. Doskonalenie podań krzyżowych , rzuty różne zakończone strzałem głową, gra właściwa		
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							
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	18:00-20:30 Piłka nożna grupa młodzieżowa, rozgrzewka	18:00-20:30 Piłka nożna grupa dzieci kl. IV-V gry i zabawy ruchowe bieżne, skoczne i zwinnościowe. Konkurs rzutów karnych, główkowanie i kapkowanie, gra uproszczona,	18:00-20:00 piłka nożna grupa młodzieżowa rozgrzewka ogólnorozw. Dwoch na jednego wyjście na pozycję i krycie trzech na dwóch, gra właściwa	18:00-20:30 piłka nożna grupa dzieci kl V-VI zabawy i gry z piłkami (kapkowanie, główkowanie, rozgrzewka) trening stacyjny zakończony strzałem do bramki	18:00-20:00 piłka nożna grupa dzieci młodszych rozgrzewka ogólnorozw. połączona z zabawami bieżnymi doskonalenie techniki bramkarskiej prowadzenie piłki w dwójkach zakończone strzałem do bramki , gra szkolna 5x5		
18:30	ogólnorozw. Połączona z ćwiczeniami						
19:00	ogólnorozw. Połączona z ćwiczeniami						
19:30	biegowymi, gibkości i wytrzymałości. Prowadzenie piłki w trójkach, gra pozycyjna na dwóch polach, gra właściwa						
20:00							
20:30	20:30 - 22:00 piłka siatkowa grupa starsza, rozgrzewka dwójkami przy siatce, doskonalenie odbicia sposobem dolnym, Gra uproszczona czwórkami	20:00 - 22:00 piłka siatkowa grupa starsza odbicia w trójkach ze zmianą miejsca, zagrywka z wyskoku, gra uproszczona	20:00 - 22:00 piłka nożna grupa starsza rozgrzewka ogólnorozw. - prowadzenie piłki w dwójkach gra uproszczona	20:00 - 22:00 piłka siatkowa - grupa starsza rozgrzewka przyjęcie sposobem dolnym zagrywka górna gra szkolna	20:00 - 22:00 piłka nożna grupa młodzieżowa, ćwiczenia ogólnorozw. Oraz zabawy piłkarskie, rozsyпка numerowana, gra właściwa		
21:00							
21:30							
22:00							