Harmonogram zajęć w ramach programu "Mój trener"

KWIECIEŃ

Miejsce:	**Zespół Szkolno - Przedszkolny nr 5, 31-636 Kraków, os. Oświecenia 30**
Animator:	**Paweł Dudek**
Animator:	**Łukasz Stachurski**

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
						2017-04-01	**2017-04-02**
09:00							
09:30							
10:00						**GIMNASTYKA OGÓLNOROZWOJOWA dzieci i młodzież**	
10:30							
11:00							
11:30							
12:00						**PIŁKA NOŻNA - ćwiczenia strzałów - dzieci i młodzież**	
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
	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		**KOSZYKÓWKA - doskonalenie rzutów za 3 punkty - DZIECI I MŁODZIEŻ**	**PIŁKA RĘCZNA nauka prowadzenia, kozłowania piłki oraz rzutów karnych**	**KOSZYKÓWKA - nauka podań oraz zwodów**	**PIŁKA NOŻNA - ćwiczenia strzałów - dzieci i młodzież**		
15:30							
16:00							
16:30							
17:00		**SIATKÓWKA - ćwiczenia doskonalące serwis - dzieci i młodzież**	**GRY I ZABAWY OGÓLNOROZWOJOWE - dzieci i młodzież**	**PIŁKA RECZNA - nauka gry obronnej - DZIECI I MŁODZIEŻ**	**PIŁKA RĘCZNA - podstawy gry, ćwiczenia wporowadzające**		
17:30							
18:00							
18:30							
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							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00						PIŁKA NOŻNA - gry i zabawy taktyczne	
12:30							
13:00							
13:30							
14:00						KOSZYKÓWKA - nauka podań oraz zwodów	
14:30							
15:00	PIŁKA NOŻNA - ćwiczenia prowadzenia piłki oraz zwodów - dzieci i młodzież	PIŁKA NOŻNA - ćwiczenia strzałów - dzieci i młodzież	PIŁKA RĘCZNA - podstawy gry, ćwiczenia wporowadzające	PIŁKA NOŻNA - małe gry taktyczne, strzały na bramkę	SIATKÓWKA - ćwiczenia doskonalące serwis i przyjecie serwisu,		
15:30							
16:00							
16:30							
17:00	GRY I ZABAWY OGÓLNOROZWOJOWE - dzieci i młodzież	KOSZYKÓWKA - nauka kozłowania, mini gra - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA - gry i zabawy taktyczne	Koszykówka podania, szybki atak	Koszykówka drybling, kozłowanie, dwutakt		
17:30							
18:00							
18:30							
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							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00		PIŁKA RĘCZNA - podstawy gry, ćwiczenia wporowadzaj	KOSZYKÓWKA - nauka kozłowania, mini gra - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA RECZNA - nauka gry obronnej - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA RĘCZNA - podstawy gry, ćwiczenia wporowadzające		
15:30							
16:00							
16:30							
17:00		GRY I ZABAWY OGÓLNOROZWOJOWE - dzieci i młodzież	Piłka nożna gry i zabawy taktyczne	SIATKÓWKA - ćwiczenia doskonalące serwis i przyjecie serwisu, nauka odbić sposobem dolnym	Piłka nożna gry i zabawy taktyczne		
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							
10:30							
11:00						PIŁKA NOŻNA - ćwiczenia strzałów - dzieci i młodzież	
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30						PIŁKA NOŻNA - gry i zabawy taktyczne	
14:00							
14:30							
15:00	PIŁKA NOŻNA - ćwiczenia prowadzenia piłki oraz zwodów - dzieci i młodzież	KOSZYKÓWKA - nauka kozłowania, mini gra - DZIECI I MŁODZIEŻ	Piłka nożna gry i zabawy taktyczne	PIŁKA RĘCZNA - podstawy gry, ćwiczenia wporowadzające	Piłka nożna gry taktyczne, strzały na bramkę		
15:30							
16:00							
16:30	PIŁKA NOŻNA - małe gry taktyczne, strzały na bramkę		Koszykówka drybling, kozłowanie, dwutakt		SIATKÓWKA - ćwiczenia doskonalące serwis i przyjęcie		
17:00		GRY I ZABAWY OGÓLNOROZWOJOWE - dzieci i młodzież		KOSZYKÓWKA - nauka podań oraz zwodów			
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							