Harmonogram zajęć na Orliku w ramach programu "Animator – lokalny”

Orlik, ul Pszczelna13

Orlik:	
Animator:	**Piotr Iwanicki**
Animator:	**Julia Kwasigroch**

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	29-05-2017	**30-05-2017**	**31-05-2017**	**1-06-2017**	**2-06-2017**	**3-06-2017**	**4-06-2017**
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30						piłka nożna, zajęcia grupowe, ćwiczenie przyjęcia na dwa kontakty	Zielone Świątki
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30				zajęcia z piłki siatkowej, nauka serwowania	gry zespołowe, nauka techniki i taktyki z piłki nożnej	ćwiczenia rozluźniające rozciagające, zajęcia z motoryki	
17:00							
17:30							
18:00							
18:30				gry i zabawy zwinnościowe rozgrzewka grupowa	ćwiczenia koordynacji w zespole i indywidualne		
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ II

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	5-06-2017	**6-06-2017**	**7-06-2017**	**8-06-2017**	**9-06-2017**	**10-06-2017**	**11-06-2017**
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30						zajęcia ogólnosprawnościowe, gra w tenisa ziemnego, stołowego, zajęcia z grupami rodzinnymi	gry i zabawy zręcznościowe, dowolne zajęcia plus rodzinne gry zespołowe
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30	nauka gry w kosza, nauka chwytów i podań	trening kondycyjny: ruch, sprawność,szybkość,refleks	nauka podań piłki nożnej w parach i w trójkach, mecz	mini hokej, ćwiczenia stacjonarne z koordynacji i techniki	ćwiczenia związane z ogólną sprawnością, gibkością, gry na małe bramki	nauka zwodów z piłka zwód przed pachołkami	zajęcia z motoryki, sprinty różne pozycje wyjściowe przy starcie i rózne formy na mecie, rózne odległosci do pokonania
17:00							
17:30							
18:00							
18:30	zajęcia z motoryki i ćwiczenia zwinnościowe w grupie najmłodszych	zajęcia z motoryki i ćwiczenia zwinnościowe w grupie najmłodszych	zajęcia z motoryki i ćwiczenia zwinnościowe w grupie najmłodszych	nauka przyjęć i podań piłki, żonglerka zadaniowa	nauka prowadzenia piłki, ćwiczenia fragmentów gry z piłki nożnej		
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	12-06-2017	**13-06-2017**	**14-06-2017**	**15-06-2017**	**16-06-2017**	**17-06-2017**	**18-06-2017**
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							piłka ręczna, wprowadzenie, nauka podań, mecz
13:00							
13:30							
14:00							
14:30						piłka nożna, zajęcia grupowe, ćwiczenie przyjęcia na dwa kontakty	
15:00							
15:30							
16:00							
16:30	rzuty piłką do partnera z nad głowy, sprzed klatki piersiowej, chwyt z wyskoku	ćwiczenia taktyczne: wycofanie piłki w śródpolu, w obronie	nauka gry 1na1 2 na 2, gra zadaniowa	Boże Ciało	nauka gry w kosza, nauka chwytów i podań		ćwiczenia rozluźniające rozciagające, zajęcia z motoryki
17:00							
17:30						ćwiczenia rozluźniające rozciagające, zajęcia z motoryki	
18:00							
18:30	ćwiczenia z koszykówki, ćwiczenia rzutów do kosza	doskonalenie strzałów do bramki	doskonalenie przyjęć i podań, uderzenie do bramki po przyjeciu piłki		zabawy drużynowe na punkty, bieg przez płotki, bieg slalomem		
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	19-06-2017	**20-06-2017**	**21-06-2017**	**22-06-2017**	**23-06-2017**	**24-06-2017**	**25-06-2017**
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30						zajęcia ogólnosprawno-ściowe, gra w tenisa ziemnego, stołowego, zajęcia z grupami rodzinnymi	zajęcia ogólno-sprawnościowe gra w tenisa ziemnego, gra w siatkonogę, rzuty do kosza, itp.
15:00							
15:30							
16:00							
16:30	zabawy z piłką, starty z róznych pozycji	ćwiczenia związane ze zwinnością, szybkością, opanowaniem piłki	ćwiczenia rozciągające z piłką	zabawa w dwa ognie	zajęcia z koszykówki, nauka kozłowania, rzutów, gra 2 na 2, 3 na 3 i 4 na 4		
17:00							
17:30						zabawy z skakanka, skoki obunóż i na jednej nodze itp.	podanie i sprint z piłką, zawracanie przy chorągiewce
18:00							
18:30	slalom wokół chorągiewek, drogi piłkarzy krzyżują się	berek-lawina z piłkami	ćwiczenia indywidualne z piłką, kozłowanie piłki lewą i prawą ręką	podrzucanie piłki obydwiema rekami, odbijanie od podłoża i chwytanie piłki	kozłowanie piłki pomiędzy nogami do przodu i tyłu		
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ V

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
26-06-2017	**27-06-2017**	**28-06-2017**	**29-06-2017**	**30-06-2017**	**31.06.2017**	

TYDZIEŃ VI

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA

09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30						gry zręcznościowe, zabawy z piłką, zajęcia uzupełniające	
15:00							
15:30							
16:00							
16:30	doskonalenie przyjęcia podań i przyjęć piłki, slalomy z zakończ.strzałem na bramkę	nauka gry bramkarskiej, nauka chwytów i gra na przedpolu	nauka gry 1na1 2 na 2, gra zadaniowa	podania piłką nożną w kole z różnymi przeszkodami	drybling z podaniem, zwodem i strzałem / dośrodkowaniem		
17:00							
17:30						nauka gry łączenie działań, berek drużynowy	
18:00							
18:30	nauka zwodu z piłką mistrz dryblingu, żonglerka zadaniowa	nauka prowadzenia piłki, prowadzenie piłki w trójkacie i kwadracie	nauka zwodów z biłką, obrona przed berkiem, lustro z piłkami, gra 1x1 w 5 metrowym kwadracie	gra w tenisa odbicie z serwisu	nauczanie uderzenia i przyjęcia piłki wewn. podbiciem		
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

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							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							