

Harmonogram zajęć w ramach programu "Szczypiornista Szkoła"

PAŹDZIERNIK

Miejsce:	SP-89
Trener:	DOROTA JAKUBOWSKA

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
							1-10-2017
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
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
	2-10-2017	3-10-2017	4-10-2017	5-10-2017	6-10-2017	7-10-2017	8-10-2017
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30				g.14.30-16.00, Kl.I-III. Tor przeszkód, sprawność i wy.			
15:00							
15:15	g.15.15-16.30, Kl.III-IV. Dosk. podstawowych elemntów technicznych w zabawach i						
16:00							
16:15							
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 III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	9-10-2017	10-10-2017	11-10-2017	12-10-2017	13-10-2017	14-10-2017	15-10-2017
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:15				g.15.15-			
16:00	g.16.00-17.30, Kl.IV-VII. Indywidualne poruszanie się w obronie.			16.15, Kl.III-			
16:15				IV. Nauka			
17:00				rzutu po			
17:30				przeskoku			
17:45				do bramki.			
18:30				g.16.15-			
19:00				17.45, Kl.IV-			
19:30				VII. Zwody,			
20:00				gra 1x1, 2x2,			
20:30				3x3			
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	16-10-2017	17-10-2017	18-10-2017	19-10-2017	20-10-2017	21-10-2017	22-10-2017
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:15				g.15.15-			
16:00	g.16.00-17.30, Kl.IV-VII. Poruszanie się w obronie strefowej 6:0.			16.15, Kl.III-			
16:15				IV.			
17:00				Prowadzenie			
17:30				piłki			
17:45				wdwojkach z			
18:30				g.16.15-			
19:00				17.45, Kl.IV-			
19:30				VII. Atak			
20:00				szybki,			
20:30				indywidualny.			
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	23-10-2017	24-10-2017	25-10-2017	26-10-2017	27-10-2017	28-10-2017	29-10-2017
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:15				g.15.15-			
16:00	g.16.00-17.30,			16.15, Kl.III-			
16:15	Kl.IV-VII.			IV. Gry i			
17:00	Wykonywanie			zabawy			
17:30	stałych			nauczające			
17:30	fragmentów gry,			podst. elem.			
17:45	rzuty karne.			g.16.15-			
18:30				17.45, Kl.IV-			
19:00				VII.			
19:30				Bramkarz,			
20:00				rzuty z			
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ VI

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	30-10-2017	31-10-2017					
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
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							