

Harmonogram zajęć w ramach programu "Mój trener"

lip-18

Miejsce:	boisko ul.SZLACHTOWSKIEGO 31
Trener:	MIECZYSLAW BĘDKOWSKI

TYDZIEŃ I						
PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
						2018-07-01
09:00						PIŁKA NOŻNA-GRY I ZABAWY RUCHOWE-RÓŻNE FORMY "BERKÓW", "WYSOĞI RZĘDÓW", MINI TURNIEJ W PIŁKĘ NOŻNĄ, 2X2-DZIECI. PIŁKA NOŻNA-ROZRUCH BIEGOWO-GIMNASTYCZNY +STRETCHING, MAŁE GRY 4X4-MŁODZIEŻ, PIŁKA NOŻNA-ROZRUCH BIEGOWO-GIMNASTYCZNY+STRETCHING, MAŁE GRY 4X4, 5X5-STARSA MŁODZIEŻ
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							
PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	
2018-07-02	2018-07-03	2018-07-04	2018-07-05	2018-07-06	2018-07-07	2018-07-08	
09:00	PIŁKA NOŻNA-GRY I ZABAWY RUCHOWE, MAŁE GRY 3X3, 4X4 DZIECI I MŁODZIEŻ	Gry i zabawy ruchowe w nauczaniu gry w piłkę nożną, DZIECI I MŁODZIEŻ	Nauczanie prowadzenia piłki po linii prostej. DZIECI I MŁODZIEŻ	Nauczanie prowadzenia piłki po linii łamanej. DZIECI I MŁODZIEŻ	Małe gry 1x1, 2x2, DZIECI I MŁODZIEŻ	Małe gry 3x3, 4x4, DZIECI I MŁODZIEŻ	
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 III						
PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
2018-07-09	2018-07-10	2018-07-11	2018-07-12	2018-07-13	2018-07-14	2018-07-15
09:00	Nauczanie prowadzenia piłki w słomie. DZIECI 9.00-11.00, MŁODZIEŻ 11.00-13.00, DZIECI 13.00-14.30	Małe gry 1x1, 2x2, DZIECI 9.00-11.00, MŁODZIEŻ 11.00-13.00, DZIECI 13.00-14.30	PIŁKA NOŻNA-GRY I ZABAWY RUCHOWE, MAŁE GRY 3X3, 4X4 DZIECI I MŁODZIEŻ, 2X2, 4X4 MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA-GRY I ZABAWY RUCHOWE, MAŁE GRY 3X3, 4X4 DZIECI I MŁODZIEŻ, 2X2, 4X4 MŁODZIEŻ	Małe gry 3x3, 4x4, DZIECI I MŁODZIEŻ	Mini trening w piłkę nożną 4x4 DZIECI KLASY I-III
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 IV							
PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	
2018-07-16	2018-07-17	2018-07-18	2018-07-19	2018-07-20	2018-07-21	2018-07-22	
09:00	PIŁKA NOŻNA-GRY I ZABAWY RUCHOWE, MAŁE GRY 3X3, 4X4 DZIECI I MŁODZIEŻ, 2X2, 4X4 MŁODZIEŻ	Gry i zabawy ruchowe w nauczaniu gry w piłkę nożną, DZIECI I MŁODZIEŻ	Nauczanie prowadzenia piłki po linii prostej. DZIECI I MŁODZIEŻ	Nauczanie prowadzenia piłki po linii łamanej. DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA-ROZRUCH BIEGOWO-GIMNASTYCZNY +STRETCHING, MAŁE GRY 4X4, 5X5-MŁODZIEŻ, PIŁKA NOŻNA-GRY I ZABAWY RUCHOWE W NAUCZANIU GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ, RÓŻNE FORMY "BERKÓW", "DWA OGNIĘ", "MURARZ", MAŁE GRY 4X4-DZIECI, PIŁKA NOŻNA-ROZRUCH BIEGOWO-GIMNASTYCZNY +STRETCHING, MAŁE GRY 4X4, 5X5-STARSA MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA-GRY I ZABAWY RUCHOWE-RÓŻNE FORMY "BERKÓW", "WYSOĞI RZĘDÓW", MINI TURNIEJ W PIŁKĘ NOŻNĄ, 2X2-DZIECI, PIŁKA NOŻNA-ROZRUCH BIEGOWO-GIMNASTYCZNY +STRETCHING, MAŁE GRY 4X4-MŁODZIEŻ, PIŁKA NOŻNA-ROZRUCH BIEGOWO-GIMNASTYCZNY+STRETCHING, MAŁE GRY 4X4, 5X5-STARSA MŁODZIEŻ	
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 V							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2018-07-23	2018-07-24	2018-07-25	2018-07-26	2018-07-27	2018-07-28	2018-07-29
09:00	PIŁKA NOŻNA-GRY I ZABAWY RUCHOWE,MAŁE GRY 3X3,4X4 DZIECI I MŁODZIEŻ,2X2,4X4 MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA-GRY I ZABAWY RUCHOWE,MAŁE GRY 3X3,4X4 DZIECI I MŁODZIEŻ,2X2,4X4 MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA-GRY I ZABAWY RUCHOWE,MAŁE GRY 3X3,4X4 DZIECI I MŁODZIEŻ,2X2,4X4 MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA-GRY I ZABAWY RUCHOWE,MAŁE GRY 3X3,4X4 DZIECI I MŁODZIEŻ,2X2,4X4 MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA-GRY I ZABAWY RUCHOWE,MAŁE GRY 3X3,4X4 DZIECI I MŁODZIEŻ,2X2,4X4 MŁODZIEŻ	Małe gry 1x1, 2x2. DZIECI I MŁODZIEŻ	Małe gry 1x1, 2x2. DZIECI I MŁODZIEŻ
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 VI							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2018-07-30	2018-07-31					
09:00	PIŁKA NOŻNA-GRY I ZABAWY RUCHOWE-RÓŻNE FORMY "BERKÓW","WYŚCIGI RZĘDÓW",MINI TURNIEJ W PIŁKĘ NOŻNĄ,2X2-DZIECI. PIŁKA NOŻNA-ROZRUCH BIEGOWO-GIMNASTYCZNY +STRETCHING,MAŁE GRY4X4-MŁODZIEŻ,PIŁKA NOŻNA-ROZRUCH BIEGOWO-GIMNASTYCZNY+STRETCHING MAŁE GRY 4X4,5X5-STARSA	PIŁKA NOŻNA-GRY I ZABAWY RUCHOWE,MAŁE GRY 3X3,4X4 DZIECI I MŁODZIEŻ,2X2,4X4 MŁODZIEŻ					
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							