Harmonogram zajęć w ramach programu "Mój trener"

SIERPIEŃ

Miejsce:	UL.SZLACHTOWSKIEGO 31
Animator:	MIECZYSŁAW BĘDKOWSKI

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
			2018-08-01	2018-08-02	2018-08-03	2018-08-04	2018-08-05
09:00			PIŁKA NOŻNA-GRY I ZABAWY RUCHOWE,MAŁE GRY 3X3,4X4 DZIECI I MŁODZIEŻ,2X2,4X4 MŁODZIEŻ	małe gry 3x3 DZIECI I MŁODZIEZ	Gry i zabawy ruchowe w nauczaniu gry w piłkę nożną. 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 OGNIE","MURARZ",MAŁE GRY 4X4-DZIECI. PIŁKA NOŻNA-ROZRUCH BIEGOWO-GIMNASTYCZNY +STRETCHING,MAŁE GRY4X4,5X5-STARSZA MŁODZIEŻ	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-STARSZA 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

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2018-08-06	2018-08-07	2018-08-08	2018-08-09	2018-08-10	2018-08-11	2018-08-12
09:00	Nauczanie prowadzenia piłki w slalomie. 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 W NAUCZANIU W GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ,NAUCZANIE ZWODU POJEDYNCZEGO W PROWADZENIU PIŁKI ZAKOŃCZONEJ UDERZENIEM PIŁKI NA BRAMKĘ,MAŁE GRY 1X1,4X4 - DZIECI,.RUGBY-ROZRUCH OGÓLNOROZWOJOWY -NAUCZANIE "ŁAPANIE PIŁKI LEŻĄCEJ NA ZIEMI",MAŁE GRY 4X4,5X5- MŁODZIEŻ ,MAŁE GRY 4X4,5X5-STARSZA 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 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 III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2018-08-13	2018-08-14	2018-08-15	2018-08-16	2018-08-17	2018-08-18	2018-08-19
09:00	PIŁKA NOŻNA-GRY I ZABAWY RUCHOWE,MAŁE GRY 3X3,4X4 DZIECI I MŁODZIEŻ,2X2,4X4 MŁODZIEŻ	małe gry 3x3 DZIECI I MŁODZIEZ	Gry i zabawy ruchowe w nauczaniu gry w piłkę nożną. DZIECI I MŁODZIEŻ	Nauczanie prowadzenia piłki po lini prostej. DZIECI I MŁODZIEŻ	Nauczanie prowadzenia piłki po lini 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 OGNIE","MURARZ",MAŁE GRY 4X4-DZIECI. PIŁKA NOŻNA-ROZRUCH BIEGOWO-GIMNASTYCZNY +STRETCHING,MAŁE GRY4X4,5X5-STARSZA MŁODZIEŻ	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-STARSZA 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 IV

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2018-08-20	2018-08-21	2018-08-22	2018-08-23	2018-08-24	2018-08-25	2018-08-26
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 V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2018-08-27	**2018-08-28**	**2018-08-29**	**2018-08-30**	**2018-08-31**		
09:00	**PIŁKA NOŻNA-GRY I ZABAWY RUCHOWE,MAŁE GRY 3X3,4X4 DZIECI I MŁODZIEŻ,2X2,4X4 MŁODZIEŻ**	**małe gry 3x3 DZIECI I MŁODZIEZ**	**Gry i zabawy ruchowe w nauczaniu gry w piłkę nożną. DZIECI I MŁODZIEŻ**	**Nauczanie prowadzenia piłki po lini prostej. DZIECI I MŁODZIEŻ**	**Nauczanie prowadzenia piłki po lini łamanej. 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
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							