

Harmonogram zajęć w ramach programu "MÓJ TRENER"

SIERPIEŃ 2018

Miejsce:	Szkoła Podstawowa nr 89 Kraków
Animatore:	Leszek Tytko
Animatore:	Leszek Tytko

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						Eliminacje siatkówki plażowej. Wyjście nad zalew Nowohucki.	Piłka nożna - grupa młodszą - rozgrzewka ogólnorozw. nauczanie wychodzenia na pozycję krycie każdy swego, gra szkolna. Piłka nożna - grupa starsza. Rozgrzewka ogólnorozw. z piłkami. Siałom pikarski. Doskonalenie rzutów karnych i wolnych. Dośrodkowania. Gra szkolna.
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			Piłka nożna grupa młodzieżowa rozgrzewka ogólnorozw. ćwiczenia bieżne, skoczne, doskonalenie podań krzyżowych krycie od bramki, gra właściwa	Piłka nożna grupa młodszą i starszą, rozgrzewka - berek pikarski, siałom pikarski zakończony strzałem, rzuty karne do punktowanej bramki, gra właściwa.	Piłka nożna grupa młodszą i starszą, rozgrzewka z piłkami, podanie w dwójkach i trójkach, wyjście na pozycję, gra uproszczona.		
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						Piłka nożna. Rozgrzewka ogólnorozw. wa. Nauka wychodzenia na pozycję. Krycie każdy swego. Dośrodkowania. Siałom pikarski. Krycie 3-2, rzuty karne, gra szkolna.	
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	Piłka nożna grupa młodzieżowa Rozgrzewka ogólnorozw. ćw. skoczności, gibkości i wytrzymałości wych. na pozycję strzały do punktowanej bramki, gra właściwa.	Piłka nożna - grupa młodszą. Rozgrzewka: nauczanie krycia i wychodzenia na pozycję, gra uproszczona 4x4.	Piłka nożna - grupa starszą, rozgrzewka ogólnorozw. wa, siałom pikarski, krycie 3-2, rzuty karne, gra szkolna	Piłka nożna grupa młodszą, rozgrzewka zabawy bieżne, skoczne prowadz. piłki siałomem zakończone strzałem na bramkę, dośrodkowanie zakończone strzałem głową, gra właściwa	Piłka nożna - grupa starszą, rozgrzewka ogólnorozw. wa, ćwiczenia bieżne, skoczne krycie końcowe swego, prowadzenie piłki dwójkami, gra właściwa		
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK 2018-08-13	WTOREK 2018-08-14	ŚRODA 2018-08-15	CZWARTEK 2018-08-16	PIĄTEK 2018-08-17	SOBOTA 2018-08-18	NIEDZIELA 2018-08-19
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	Piłka nożna grupa dzieci starszych, rozgrzewka piłkarska, prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach, rzuty kame, rzuty różne, gra szkolna	Piłka nożna - grupa dzieci młodszych Gry i zabawy skoczne , sprawnościowy tor przeszkód, konkurs rzutów karnych, gra szkolna 5x5 (mała bramka), gra właściwa		Piłka nożna - grupa dzieci młodszych gry i zabawy bieżne, rzutne i siłowe, slalom piłkarski zakończony strzałem na bramkę, gra małego pola.	Piłka nożna - grupa dzieci starszych Rozgrzewka ogólnorozwojowa z ćwiczeniami gimnastycznymi dwójkami, mała gra dwoma piłkami, slalom piłkarski, gra szkolna		
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK 2019-08-20	WTOREK 2018-08-21	ŚRODA 2018-08-22	CZWARTEK 2018-08-23	PIĄTEK 2018-08-24	SOBOTA 2018-08-25	NIEDZIELA 2018-08-26
09:00				Akcja "Lato na Sportowo" dla dzieci klas I-IV. Wielobój sprawnościowy.		Młodzieżowy Turniej Siatkarski "Dzielnicy Volleyball"	Udział w Mistrzostwach TKKF w Siatkówce Piłkowej-grupa młodzieżowa. Wyjście nad zalew Nowohucki.
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	Piłka nożna - grupa młodsza i starsza. Rozgrzewka ogólnorozw. bieżna, slalom, rzut na doskonalenie techniki bramkarskiej, trening rzutów karnych, gra właściwa.	Piłka nożna - dzieci młodszych. Ćwiczenia ogólnorozw.: zabawy bieżne, prowadzenie piłki w trójkach, rzuty kame do punktowanej bramki, gra małego boiska.	Piłka nożna. Rozgrzewka ogólnorozwojowa, ćwiczenia skoczności i gibkości, prowadzenie piłki, krycie jeden na jednego, gra właściwa.	Piłka nożna - grupa dzieci starszych, rozgrzewka ogólnorozw. poprawiająca gibkość, skoczność, wytrzymałość. Doskonalenie podań krzyżowych, rzuty różne zakończone strzałem głową, gra szkolna	Piłka nożna grupa młodsza: rozgrzewka ogólnorozw., berek piłkarski gra z prostopadłym podaniem, konkurs rzutów karnych, gra właściwa		
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							
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	Piłka nożna - grupa młodzieżowa.	Piłka nożna - grupa dzieci młodszych.	Piłka nożna - grupa starsza.	Piłka nożna - grupa dzieci młodszych	Piłka nożna-grupa starsza - rozgrzewka		
18:30	Rozgrz. ogólnorozw. połączona z	Gry i zabawy ruchowe, bieżne, skoczne,	Rozgrzewka ogólnorozw.:	Zabawy i gry z piłkami (kapkowanie, rozgrzewka), trening	nauczanie krycia i wychodzenie na pozycję		
19:00	ćwiczeniami biegowymi, gibkości i wytrzymałości,	zręcznościowe, konkurs rzutów karnych,	dwóch na jednego wyjście na pozycję i krycie trzech na dwóch,	stacyjny zakończony strzałem do bramki, gra właściwa	gra uproszczona 4x4. konkurs rzutów karnych		
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							