

Harmonogram zajęć w ramach programu "MÓJ TRENER"

KWIECIEŃ 2019

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

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK 2019-04-01	WTOREK 2019-04-02	ŚRODA 2019-04-03	CZWARTEK 2019-04-04	PIĄTEK 2019-04-05	SOBOTA 2019-04-06	NIEDZIELA 2019-04-07
09:00						9:00-15:00	9:00-14:00 piłka nożna grupa młodzieżowa.
09:30						piłka nożna gr. młodzieżowa.	Rozgrzewka ogólnorozw.
10:00						ćwiczenia ogólnorozw.	dwóch na
10:30						Gry i zabawy bieżne,	jednego wyjście na pozycję i krycie trzech na dwóch.
11:00						skoczne, prowadz. piłki w dwójkach, trójkach, gra właściwa	
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	18.00 - 22.00 p.nożna gr. młodsza rozgrzewka ogólnorozw. ćwiczenia	18.00-22.00 p.nożna gr. starsza, ćw. ogólnorozw. wytrzymałości, gibkości, skoczne, bieżne, slalom	18.00- 22.00. Piłka nożna-grupa młodsza. Rozgrzewka z piłką. Żonglerka. Strzały do punktowanej bramki.	18.00-22.00 p.nożna gr. Młodsza rozgrzewka ogólnorozw. ćwiczenia	18.00-22.00 Piłka nożna - grupa młodsza - rozgrzewka ogólnorozw nauczanie		
19:30	wytrzymałości, gibkości, skoczne, bieżne, wyskok	slalom piłkarski, rzuty kame do pkt.bramki, podania	Wychodzenie na pozycję. Dośrodkowania zakończony strzałem główką. Gra szkolna.	ćwiczenia wytrzymałości, gibkości, skoczne, bieżne, wyskok	wychodzenia na pozycję krycie każdy swego, gra szkolna		
20:00	dosiężny, prowadz. piłki dwójkach, trójkach, gra właściwa	bieżne, slalom		dosiężny, prowadz. piłki dwójkach, trójkach			
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ II

	PONIEDZIAŁEK 2019-04-08	WTOREK 2019-04-09	ŚRODA 2019-04-10	CZWARTEK 2019-04-11	PIĄTEK 2019-04-12	SOBOTA 2019-04-13	NIEDZIELA 2019-04-14
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	18.00 - 22.00 Piłka nożna - grupa młodsza. Rozgrzewka biegowa, nauczanie wychodzenia na pozycję i krycie każdy swego gra uproszczona	18.00 - 22.00 Piłka nożna-grupa młodsza - rozgrzewka nauczanie krycia i wychodzenie na pozycję - gra uproszczona 4x4. konkurs rzutów karnych	18.00-2200 p. nożna gr. młodsza rozgrzewka ogólnorozw. Zabawy bieżne, skoczne, wyskok dosiężny, prowadz. Piłki w dwójkach, gra uproszczona	18.00-22.00 p. nożna gr. młodsza rozgrzewka ogólnorozw. Berek kuczny, slalom	18:00 - 22:00 Piłka nożna - grupa dzieci starszych IV-V kl.rozgrzewka ogólnorozw. Gry i zabawy ruchowe.Bere k piłkarski, strzały do bramki mała gra 5x5		
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
	2019-04-15	2019-04-16	2019-04-17	2019-04-18	2019-04-19	2019-04-20	2019-04-21
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	18.00-22.00. Piłka nożna- grupa starsza. Rozgrzewka- zabawy bieżne i skoczne. Prowadzenie piłki w dwójkach zakończone strzałem na bramkę. Gra małego pola. Gra właściwa.	18.00-22.00. Piłka nożna- grupa dzieci młodszych III i IV. Gry i zabawy ruchowe. Slalom z piłką pomiędzy pacholkami. Strzały wewnętrzzną częścią stopy. Gra właściwa.	Piłka nożna. Rozgrzewka ogólnorozw. Nauka wychodzenia na pozycję. Krycie każdy swego. Dośrodkowan. Slalom pikarski. Krycie 3-2, rzuty karne, gra szkolna.	Piłka nożna gr. młodsza, rozgrzewka zabawy bieżne, prowadz. piłki slalomem zakończony strzałem na bramkę, dośrodk. zakończony strzałem głową, gra właściwa	Piłka nożna grupa młodzieżowa rozgrzewka ogólnorozwojow a ćwiczenia bieżne, skoczne, doskonalenie podań krzyżowych krycie od bramki, gra właściwa		
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
	2019-04-22	2019-04-23	2019-04-24	2019-04-25	2019-04-26	2019-04-27	2019-04-28
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	18:00 - 22:00 Piłka nożna dzieci młodszych kl V-VIów.ogólnoroz Zabawy bieżne, prowadzenie piłki w trójkach, rzuty karne do pkt bramki, gra małego pola	18:00 - 22:00 Piłka nożna grupa młodzieżowa rozgrzewka ogólnorozw. + zabawy biegowe. Gra personalna "każdy swego" gra właściwa	18:00 - 22:00 Piłka nożna grupa dzieci III-IV kl. Gry i zabawy piłkarskie, ogólnorozw. Konkurs rzutów karnych, uderzenie piłki głową, gra właściwa	18:00 - 22:00 pi.nożna gr. młodzież. rozgrz. ogólnorozw. poprawiająca gibkość, skoczność, wytrzymałość. Doskona. podań krzyżowych , rzuty różne zakończone strzałem na bramkę głową, 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	
	2019-04-29	2019-04-30						
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	18:00 - 22:00 P.nożna gr. młodzieżowa, rozgrzewka ogólnorozw.połączona z ćw.biegowymi, gibkości i wytrzymałości. Prowadzenie piłki w trójkach, gra pozycyjna na dwóch polach, gra właściwa	18:00 - 22:00 Piłka nożna grupa dzieci kl. IV-V gry i zabawy ruchowe bieżne, skoczne i zwinnościowe. Konkurs rzutów karnych, główkowanie i kapkowanie, gra uproszczona,						
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							