

# Harmonogram zajęć w ramach programu "Mój trener"

KWIECIEŃ

Miejsce:	Orlik ul. Aleksandry 21b, Ks Baszta Krakow
Animator:	Kamil Pater
Animator:	Jacek Wąsowski

## 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							
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						Piłka siatkowa - nauka odbicia dołem i górą, małe gry. Dzieci i młodzież.	Piłka nożna - doskonalenie dośrodkowań oraz strzałów z woleja
16:00		Piłka nożna - nauka podań zewnętrzną częścią stopy. Dzieci i Młodzież		Piłka siatkowa - nauka odbicia dołem i górą, gra właściwa. Dzieci i Młodzież.			
16:30							
17:00							
17:30							
18:00		Piłka siatkowa - nauka gry w obronie - dzieci i młodzież		Piłka koszykowa - nauka podań oburącz w ruchu. Dzieci i młodzież.		Piłka nożna - doskonalenie uderzeń na bramkę prostym podbiciem, gra	Piłka siatkowa - doskonalenie wystawy, rozegranie "na trzy"
18:30							
19:00		Piłka siatkowa - nauka gry w obronie - dzieci i młodzież			Piłka Koszykowa, doskonalenie rzutów osobistych, rzuty		Piłka nożna - doskonalenie uderzeń na bramkę prostym podbiciem, gra
19:30		Piłka koszykowa - nauka gry w obronie - dzieci i młodzież		Piłka nożna - gra - dorośli			
20:00							
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						Piłka nożna - małe gry , 2v2 , 3v3 - dzieci i młodzież	Piłka nożna - podania wewnętrzna częścią stopy , z miejsca , po prowadzeniu - dzieci i młodzież
14:00							
14:30							
15:00			Piłka siatkowa - nauka odbicia sposobem górnym. Dzieci		Piłka siatkowa - nauka odbic sposobem dolnym - gra w		Badminton, speedminton - doskonalenie techniki odbicia znad głowy (smecz) - dzieci i młodzież
15:30							
16:00		Piłka siatkowa - nauka zagrywki różnymi sposobami - dzieci i młodzież		Piłka siatkowa - odbicia sposobem górnym oraz dolnym - dzieci i młodzież			
16:30							
17:00							
17:30							
18:00		Piłka koszykowa - nauka dwutaktu i rzutu o tablice - dzieci i młodzież		Piłka nożna - nauka zwozdów z piłki i bez piłki, gra uproszczona. Dzieci i		Piłka koszykowa - małe gry , gra szkolna - dzieci i młodzież	Piłka siatkowa - doskonalenie odbic w parach , w trójkach plus gra szkolna - dzieci i młodzież
18:30			Piłka koszykowa - rzuty z dystansu , doskonalenie techniki. Dzieci i		Piłka koszykowa - małe gry zadaniowe - dzieci i młodzież		
19:00							
19:30		Piłka nożna - gra właściwa - dorośli	Piłka nożna - gra szkolna - młodzież i dorośli	Piłka koszykowa - rzuty spod kosza i o tablice. Dzieci i młodzież	Piłka nożna - gra właściwa - duża gra 7 v 7 , młodzież i dorośli	Piłka nożna - mini turniej - dorośli	Gimnastyka usprawniająca - senior
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK 2019-04-15	WTOREK 2019-04-16	ŚRODA 2019-04-17	CZWARTEK 2019-04-18	PIĄTEK 2019-04-19	SOBOTA 2019-04-20	NIEDZIELA 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	Piłki siatkowa- doskonalenie techniki przyjęcia piłki po zagrywce- dzieci i		Piłki koszykowa - doskonalenie podań oraz techniki rzutu				
15:30							
16:00		Piłki koszykowa - nauka podań , kozłem oraz w powietrzu. Dzieci i młodzież		Piłki siatkowa - gra szkolna , dzieci i młodzież			
16:30							
17:00							
17:30							
18:00		Piłki nożna - strzały z dystansu . Dzieci i młodzież		Piłki nożna- gry i zabawy piłkarskie - dzieci i młodzież			
18:30	Piłki nożna - male gry zadaniowe - dzieci i młodzież		Zabawy ogólnorozwojowe (motoryka , szybkość , siła , zwinność) - Piłki nożna- strzały na bramkę - młodzież i				
19:00		Piłki nożna- strzały na bramkę i gra właściwa , dorośli		Piłki nożna - gra szkolna - dorośli			
19:30							
20:00	Piłki nożna - gra szkolna - dorośli						
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK 2019-04-22	WTOREK 2019-04-23	ŚRODA 2019-04-24	CZWARTEK 2019-04-25	PIĄTEK 2019-04-26	SOBOTA 2019-04-27	NIEDZIELA 2019-04-28
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00						Piłki nożna- nauka techniki strzału na bramkę , strzały z woleja - dzieci i młodzież	Piłki nożna- stałe fragmenty gry- rzuty wolne , różne - sposoby rozegrania - dzieci i młodzież
13:30							
14:00							
14:30							
15:00			Gry i zabawy z piłkami - dzieci i młodzież		Zabawy zwinnościowe z elementami piłki nożnej - dzieci i	Badminton , speedminton- doskonalenie techniki uderzeń - z prawej oraz lewej strony. Dzieci i młodzież	Piłki nożna- podania prawa oraz lewa noga, male gry- dzieci i młodzież
15:30							
16:00		Piłki siatkowa- zagrywka sposobem dolnym i rozegranie akcji po przyjęciu. Dzieci i młodzież		Badminton/ speedminton - dzieci i młodzież		Piłki koszykowa - male gry , gry zadaniowe- dzieci i młodzież	Piłki siatkowa- gry zadaniowe, male gry- dzieci i młodzież
16:30							
17:00							
17:30							
18:00			Piłki nożna- nauka podań wewnętrzna i zewnątrzną częścią stopy-	Piłki nożna- nauka		Piłki nożna - gry zadaniowe , duża gra - młodzież i dorośli	Piłki nożna - gra właściwa- dorośli
18:30				Piłki siatkowa- doskonalenie techniki zagrywki sposobem górnym oraz	Piłki nożna- prowadzenia piłki po linii prostej i po skosie- dzieci		
19:00				Piłki nożna- gra szkolna - młodzież	Piłki nożna - gra właściwa -dorośli		
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

**TYDZIEŃ V**

	PONIEDZIAŁEK 2019-04-29	WTOREK 2019-04-30	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	Piłka koszykowa- doskonalenie rzutów osobistych- dzieci i młodzież							
15:30								
16:00		Zabawy ogólnorozwojo we - dzieci i młodzież						
16:30								
17:00								
17:30								
18:00		Piłka nożna - gra szkolna - dzieci i młodzież						
18:30	Piłka nożna- gry zadaniowe , male gry 4v4 , 3v3 , 2v2- dorośli i młodzież							
19:00								
19:30			Piłka nożna - duża gra- dorośli					
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							