

Harmonogram zajęć w ramach programu "Mój trener"

CZERWIEC

Miejsce:	Orlik ul. Aleksandry 21b, Ks Baszta Krakow
Animador:	Kamil Pater
Animador:	Jacek Wasowski

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA 2019-06-01	NIEDZIELA 2019-06-02
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30						Pilka siatkowa - male gry treningowe. Dzieci i młodzież.	Pilka koszykowa - mini gry zadaniowe z duza iloscia podań i rzutow-dzieci i młodzież
16:00							
16:30							
17:00						Pilka nozna - doskonalenie podań , gra właściwa. Młodzież i Dorosli	Pilka nozna- gry zadaniowe , mini gry , duza ilosc strzałów na bramkę i podań - dzieci i młodzież
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ II

	PONIEDZIAŁEK 2019-06-03	WTOREK 2019-06-04	ŚRODA 2019-06-05	CZWARTEK 2019-06-06	PIĄTEK 2019-06-07	SOBOTA 2019-06-08	NIEDZIELA 2019-06-09
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00	Pilka siatkowa, male gry 2v2 , 3v3, ustawienie na boisku- dzieci i młodzież		Pilka koszykowa- nauka podań na bliska i dalsza odleglosc. Dzieci i młodzież		Pilka nozna - doskonalenie podań prawa i lewa noga . Dzieci i młodzież	Badminton- nauka odbicia piłki z gory oraz ustawienia w grze - dzieci i młodzież	Pilka siatkowa - doskonalenie rozebrania na trzy - dzieci i młodzież
15:30							
16:00		Pilka siatkowa- nauka zbicia na niskiej siatce, gra po przyjęciu zagrywki- dzieci i młodzież		Pilka koszykowa- gry i zabawy z elementami koszykowi - dzieci i młodzież			
16:30						Pilka nozna - technika prawidłowych podań wewnętrzna częścią stopy - dzieci i młodzież	Pilka nozna - nauka gry na skrzydłach , dosrodkowania - dzieci i młodzież
17:00							
17:30							
18:00							
18:30	Pilka koszykowa , technika dwutaktu, wykonczenie akcji spod kosza , dzieci i młodzież	Pilka koszykowa - doskonalenie techniki rzutu osobistego- dzieci i młodzież	badminton- doskonalenie techniki uderzen z prawej i lewej stron. Dzieci i młodzież	Pilka nozna- nauka dryblingu, wykonczenie po akcji skrzydłem. Dzieci i młodzież.	Pilka koszykowa - rzuty z dystansu w pelnym biegu - dzieci i młodzież		
19:00							
19:30							
20:00	Pilka nozna , male gry na rozne bramki , male i duze - młodzież	Pilka nozna- prowadzenie piłki i dosrodkowania oraz strzaly z woleja - dzieci i młodzież	Pilka nozna- gra właściwa na zasadzie mini turnieju - młodzież i dorośli	Pilka nozna - gra właściwa plus mini turniej , Dorosli	Pilka nozna - doskonalenie strzałów na bramkę , młodzież i dorośli		
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK 2019-06-10	WTOREK 2019-06-11	ŚRODA 2019-06-12	CZWARTEK 2019-06-13	PIĄTEK 2019-06-14	SOBOTA 2019-06-15	NIEDZIELA 2019-06-16
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00	Pilka nozna - doskonalenie techniki przyjęcia piłki - dzieci i młodzież		Gry i zabawy ogólnorozwojowe berki , wysocigi, siatki- dzieci	Gry i zabawy sprawnościowe- szybkość i zwinność - dzieci i młodzież	Badminton/ speedminton - dzieci i młodzież	Pilka siatkowa- doskonalenie techniki , próby wystawy sposobem gornym i dolnym- dzieci i	
15:30							
16:00		Pilka koszykowa - gry i zabawy z elementami koszykowi. Dzieci i młodzież		Pilka siatkowa - male gry zadaniowe , dzieci i młodzież		Pilka nozna - technika prowadzenia piłki , prawa lewa noga strzaly na bramkę - dzieci i młodzież	
16:30							
17:00		Pilka nozna - mistrzowie dryblingu , doskonalenie techniki Dzieci i młodzież		Pilka nozna- doskonalenie techniki prowadzenia piłki - dzieci i młodzież			
17:30							
18:00		Pilka nozna - strzaly z glowki oraz woleja po rozebraniu kacji , dorośli		Pilka nozna - trening strzałów , rozebranie akcji w wieloma podaniami - dorośli			
18:30	Pilka siatkowa - male gry zadaniowe - dzieci i młodzież		Pilka siatkowa- gra w obronie , ustawienie na boisku - dzieci i młodzież		P. koszykowa , mini gry 2v2 , 3v3 na jeden kosz- dzieci i młodzież		
19:00							
19:30		Pilka nozna- strzaly z glowki oraz woleja po rozebraniu kacji , dorośli		Pilka nozna - trening strzałów , rozebranie akcji w wieloma podaniami - dorośli			
20:00	Pilka nozna - gra szkolna - dorośli		Pilka nozna- strzaly na bramkę po prowadzeniu i siatki- młodzież i dorośli		Pilka nozna - mini gry na dwa boiska - młodzież i dorośli		
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK 2019-06-17	WTOREK 2019-06-18	ŚRODA 2019-06-19	CZWARTEK 2019-06-20	PIĄTEK 2019-06-21	SOBOTA 2019-06-22	NIEDZIELA 2019-06-23
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30						Badminton- doskonalenie techniki odbic- dzieci i młodzież	
15:00	Speedminton- nauka odbic , technika trafiania w lotke- dzieci i młodzież		Gry i zabawy z piłkami - dzieci i młodzież		Pilka nozna- lory przeszkod, siatki, technika indywidualna - dzieci i młodzież	Gry i zabawy motoryczne , z wykorzystaniem piłek , prawidłowe wzorce ruchowe- dzieci i	P. koszykowa- nauka podstawowych zagran- dzieci i młodzież
15:30							
16:00		Pilka siatkowa- zagrywka sposobem gornym i rozebranie akcji po przyjęciu. Dzieci i młodzież			Badminton/ speedminton - dzieci i młodzież		
16:30							
17:00							
17:30							
18:00		Pilka nozna- nauka ustawienia się na boisku w obronie i atak, male gry szkolne- dzieci i		Pilka koszykowa- nauka ponan , nacisk na podania na wieksza odleglosc - dzieci i młodzież			
18:30	Gry i zabawy zorientowane na pilke nozna, prowadzenie i panowanie nad pilka - dzieci i młodzież		Pilka koszykowa- gry zadaniowe nastawione na jak najwieksza ilosc rzutow - dzieci i młodzież				
19:00							
19:30		Pilka nozna - duza gra 7v7 - młodzież		Pilka nozna - gra właściwa plus rzty karne - dorośli		Pilka nozna - urozmaicone male gry zadaniowe, duza gra - młodzież i dorośli	
20:00	Pilka nozna- gra właściwa, dzidki, gry zadaniowe- dorośli		Pilka nozna- prowadzenie piłki po lini prostej , skosie , strzaly- młodzież i dorośli				
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK 2019-06-24	WTOREK 2019-06-25	ŚRODA 2019-06-26	CZWARTEK 2019-06-27	PIĄTEK 2019-06-28	SOBOTA 2019-06-29	NIEDZIELA 2019-06-30
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	Piłka nożna - strzały na bramkę, po przeszkodach, siatki - dzieci i młodzież		gry i zabawy sprawnościowo-koordynacyjne - dzieci i młodzież		Piłka koszykowa - podania po krzyż i górę - dzieci i młodzież	P. koszykowa- gra uliczna "streetball" 1 na 1 młodzież	P. siatkowa- gra plażowa - 2v2, 3v3 - mini turnieje- dzieci i młodzież
15:30							
16:00		Zabawy ogólnorozwojowe z wykorzystaniem piłek, plotków, drabinek - dzieci i młodzież		Piłka nożna - trening strzelecki, rzuty wolne - dzieci i młodzież		Piłka nożna- gry i zabawy piłkarskie- kształtujące techniki - dzieci i młodzież	P. nożna- doskonalenie techniki przyjęcia piłki w miejscu i kierunkowego - dzieci i młodzież
16:30							
17:00							
17:30							
18:00		Piłka nożna - stałe fragmenty gry, rzuty różne i krane - dzieci i młodzież	Speedminton - gra uproszczona- dzieci i młodzież	Piłka koszykowa- nauka zwodów, dzieci i młodzież			
18:30	Piłka nożna- gry i zabawy piłkarskie - dorośli i młodzież				Piłka nożna - podania wewnętrzna częścią stopy plus strzały na bramkę - dzieci i młodzież		
19:00		Piłka nożna - duża gra - dorośli	Piłka siatkowa - duże gry - młodzież i dorośli	Piłka nożna- trening strzelecki - gra właściwa - dzieci i młodzież			
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							