

Harmonogram zajęć w ramach programu "Mój Trener"

czerwiec 2019

Miejsce:	S.P nr 89, os. Piastów 34a
Animator:	Leszek Tytko
Animator:	

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA 2019-06-01	NIEDZIELA 2019-06-02
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							Piłka nożna - grupa młodsza. Rozgrzewka ogólnorozw. bieżna, slalom, rzut na doskon. techniki bramkar., trening rzutów karnych, gra właściwa.
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 K 2019-06-03	WTOREK 2019-06-04	ŚRODA 2019-06-05	CZWARTEK 2019-06-06	PIĄTEK 2019-09-07	SOBOTA 2019-06-08	NIEDZIELA 2019-06-09
09:00						osiedlowy turniej piłki nożnej dla dzieci i młodzieży	
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 starsza. Rozgrzewka biegowa, nauczanie wychodzenia na pozycje i krycie każdy swego, doskonalenie rzutów karnych, gra właściwa	Piłka nożna - grupa młodsza. Rozgrzewka nauczanie krycia i wychodzenie na pozycję - gra uproszczona 4x4	Piłka nożna - gr. starsza. Rozgrz.- zabawy bieżne i skoczne Prowadz. piłki w dwójkach zakończona strzałem na bramkę gra m. pola Piłka nożna - gra właściwa	Piłka nożna - grupa dzieci młodszych Gry i zabawy ruchowe. Slalom z piłką pomiędzy pachółkami. Strzały wewnętrzna część stopy - gra uproszczona	Piłka nożna - gr. dzieci starszych. Gry i zabawy ruchowe. Berek piłkarski, strzały do pkt. bramki, doskonalenie rzutów karnych gra szkolna		
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
	2019-06-10	2019-06-11	2019-06-12	2019-06-13	2019-06-14	2019-06-15	2019-06-16
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 starsza rozgrzewka piłkarska, żonglerka, gra głową - podania krzyżowe - gra uproszczona 7x7 małe bramki	Piłka nożna - grupa dzieci młodszych rozgrzewka biegowa - kucany berek, skoki na jednej nodze - ćwiczenia i konkursy rzutów karnych gra uproszczona	Piłka nożna - grupa dzieci starszych - gry i zabawy skoczne - sprawnościowy tor przeszkód - konkurs rzutów karnych - gra szkolna 5+5	Piłka nożna - gr. dzieci mł. gry i zabawy bieżne, rzutne i siłowe - slalom piłkarski zakończony strzałem na bramkę - gra małego pola	Piłka nożna - grupa młodzieżowa. Rozgrzewka ogólnorozw. dwójkami, mała gra dwoma piłkami, doskonalenie rzutów karnych, gra uproszczona		
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
	K						
	2019-06-17	2019-06-18	2019-06-19	2019-06-20	2019-06-21	2019-06-22	2019-06-23
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 starsza. Rozgrzewka ogólnorozw., prowadzenie piłki w dwójkach- gra uproszczona	P.nożna dz.młodszych ćwiczenia ogólnorozw. Zabawy bieżne, prowadzenie piłki w trójkach, rzuty karne do punktowanej bramki, gra małego pola	Piłka nożna - grupa dzieci starszych zabawy bieżne, skoczne, slalom sprawnościowy zakończony strzałem do bramki, gra szkolna				
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
	2019-06-24	2019-06-25	2019-06-26	2019-06-27	2019-06-28	2019-06-29	2019-06-30
09:00						Piłka nożna grupa młodsza. Rozgrzewka ogólnorozw. nauczanie wychodzenia na pozycję, doskon. rzutów karnych do pkt. bramki, 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	P. nożna gr. młodzieżowa, rozgrzewka ogólnorozw. Połączona z ćwiczeniami biegowymi, gibkości i wytrzymałości. Prowadz. piłki w trójkach, gra pozycyjna na dwóch polach, gr. właściwa	P.nożna gr. młodzież. Rozgrzewka ogóln. Popraw. gibkość, skoczność, wytrzymałość Doskonał. podarń krzyż. , rzuty różne zakończone strzałem na bramkę.	piłka nożna gr.młodsza rozgrzewka ogólnorozw. Dwoch na jednego wyjście na pozycję i krycie trzech na dwóch, gr.właściwa	piłka nożna grupa młodzieżowa,z abawy i gry z piłkami (kapkowanie, główkowanie, rozgrzewka) trening stacyjny zakończony strzałem do bramki	p. nożna gr. dz. młodszych rozgrz. ogólnorozw. pol. z zabawami bieżnymi ćw.ogólnorozw. i zabawy piłkarskie, rozsyпка numerowana, gra właściwa		
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							