

Harmonogram zajęć w ramach programu "Mój trener"

sie-19

Miejsce:	ROSKO UL SZLACHTOWSKIEGO 31
Animatorka:	MIECZYSLAW BEDKOWSKI

TYDZIEŃ I							
PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	
			2019-08-01	2019-08-02	2019-08-03	2019-08-04	
09:00			małe gry 3x3 DZIECI I MŁODZIEŻ	Gry i zabawy ruchowe w nauczaniu gry w piłkę nożną, DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA-ROZRUCH BIEGOWO-GIMNASTYCZNY+STRETCHING, MAŁE GRY 4X4, 5X5- MŁODZIEŻ, PIŁKA NOŻNA- GRY I ZABAWY RUCHOWE W NAUCZANIU GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ, RÓŻNE FORMY "BERKÓW", "DWA OGNIĘ", "MURARZ", MAŁE GRY 4X4- DZIECI, PIŁKA NOŻNA-	PIŁKA NOŻNA- GRY I ZABAWY RUCHOWE- RÓŻNE FORMY "BERKÓW", "WYSŁOGI RZĘDÓW", MINI TURNIEJ W PIŁKĘ NOŻNĄ 2X2- DZIECI, PIŁKA NOŻNA-ROZRUCH BIEGOWO-GIMNASTYCZNY+STRETCHING, MAŁE GRY 4X4, 5X5- MŁODZIEŻ, PIŁKA NOŻNA-ROZRUCH BIEGOWO-	
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							

TYDZIEŃ II							
PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	
	2019-08-05	2019-08-06	2019-08-07	2019-08-08	2019-08-09	2019-08-10	2019-08-11
09:00	Nauczanie prowadzenia piłki w siatce, DZIECI, MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA- GRY I ZABAWY RUCHOWE W NAUCZANIU W GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ, NAUCZANIE ZWODU POŁYDYNKOWO W PROWADZENIU PIŁKI ZAKOŃCZONEJ UDROŻNIENIEM PIŁKĄ BRAMKĄ, MAŁE GRY 3X1, 4X4- DZIECI, RUGBY- ROZRUCH OGÓLNOROZWOJOWY- NAUCZANIE "ŁAPANIE PIŁKI LEŻĄCEJ NA ZIEMI", MAŁE GRY 4X4, 5X5- MŁODZIEŻ, MAŁE GRY 4X4, 5X5- STARSZA MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA- GRY I ZABAWY RUCHOWE, MAŁE GRY 3X3, 4X4 DZIECI I MŁODZIEŻ, 2X2, 4X4 MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA- GRY I ZABAWY RUCHOWE, MAŁE GRY 3X3, 4X4 DZIECI I MŁODZIEŻ, 2X2, 4X4 MŁODZIEŻ	Małe gry 1x1, 2x2, DZIECI, MŁODZIEŻ	Małe gry 3x3, 4x4, DZIECI I MŁODZIEŻ	Mini trening w piłkę nożną 4x4 DZIECI
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							

TYDZIEŃ III							
PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	
	2019-08-12	2019-08-13	2019-08-14	2019-08-15	2019-08-16	2019-08-17	2019-08-18
09:00	PIŁKA NOŻNA- GRY I ZABAWY RUCHOWE, MAŁE GRY 3X3, 4X4 DZIECI I MŁODZIEŻ, 2X2, 4X4 MŁODZIEŻ	małe gry 3x3 DZIECI I MŁODZIEŻ	Gry i zabawy ruchowe w nauczaniu gry w piłkę nożną, DZIECI I MŁODZIEŻ	Nauczanie prowadzenia piłki po linii prostej, DZIECI I MŁODZIEŻ	Nauczanie prowadzenia piłki po linii łamanej, DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA-ROZRUCH BIEGOWO-GIMNASTYCZNY+STRETCHING, MAŁE GRY 4X4, 5X5- MŁODZIEŻ, PIŁKA NOŻNA- GRY I ZABAWY RUCHOWE W NAUCZANIU GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ, RÓŻNE FORMY "BERKÓW", "DWA OGNIĘ", "MURARZ", MAŁE GRY 4X4- DZIECI, PIŁKA NOŻNA-ROZRUCH BIEGOWO-GIMNASTYCZNY+STRETCHING, MAŁE GRY 4X4, 5X5- MŁODZIEŻ, PIŁKA NOŻNA-ROZRUCH BIEGOWO-GIMNASTYCZNY+STRETCHING, MAŁE GRY 4X4, 5X5- STARSZA MŁODZIEŻ	
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							

TYDZIEŃ IV							
PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	
	2019-08-19	2019-08-20	2019-08-21	2019-08-22	2019-08-23	2019-08-24	2019-08-25
09:00	PIŁKA NOŻNA- GRY I ZABAWY RUCHOWE, MAŁE GRY 3X3, 4X4 DZIECI I MŁODZIEŻ, 2X2, 4X4 MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA- GRY I ZABAWY RUCHOWE, MAŁE GRY 3X3, 4X4 DZIECI I MŁODZIEŻ, 2X2, 4X4 MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA- GRY I ZABAWY RUCHOWE, MAŁE GRY 3X3, 4X4 DZIECI I MŁODZIEŻ, 2X2, 4X4 MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA- GRY I ZABAWY RUCHOWE, MAŁE GRY 3X3, 4X4 DZIECI I MŁODZIEŻ, 2X2, 4X4 MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA- GRY I ZABAWY RUCHOWE, MAŁE GRY 3X3, 4X4 DZIECI I MŁODZIEŻ, 2X2, 4X4 MŁODZIEŻ	Małe gry 1x1, 2x2, DZIECI I MŁODZIEŻ	Małe gry 1x1, 2x2, DZIECI I MŁODZIEŻ
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							

TYDZIEŃ V							
PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	
	2019-08-26	2019-08-27	2019-08-28	2019-08-29	2019-08-30	2019-08-31	
09:00	PIŁKA NOŻNA- GRY I ZABAWY RUCHOWE, MAŁE GRY 3X3, 4X4 DZIECI I MŁODZIEŻ, 2X2, 4X4 MŁODZIEŻ	małe gry 3x3 DZIECI I MŁODZIEŻ	Gry i zabawy ruchowe w nauczaniu gry w piłkę nożną, DZIECI I MŁODZIEŻ	Nauczanie prowadzenia piłki po linii prostej, DZIECI I MŁODZIEŻ	Nauczanie prowadzenia piłki po linii łamanej, DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA-ROZRUCH BIEGOWO-GIMNASTYCZNY+STRETCHING, MAŁE GRY 4X4, 5X5- MŁODZIEŻ, PIŁKA NOŻNA- GRY I ZABAWY RUCHOWE W NAUCZANIU GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ, RÓŻNE FORMY "BERKÓW", "DWA OGNIĘ", "MURARZ", MAŁE GRY 4X4- DZIECI, PIŁKA NOŻNA-ROZRUCH BIEGOWO-GIMNASTYCZNY+STRETCHING, MAŁE GRY 4X4, 5X5- STARSZA MŁODZIEŻ	
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							

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							