

Harmonogram zajęć w ramach programu "MÓJ TRENER"

SIERPIEŃ 2019

Miejsce:	Szkola Podstawowa nr 89 Kraków
Animador:	Leszek Tytko

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK 2019-08-01	PIĄTEK 2019-08-02	SOBOTA 2019-08-03	NIEDZIELA 2019-08-04
09:00				Akcja Lato na sportowo, dzieci klas I-IV . Wielobój sprawnościowy, gry i zabawy ruchowe.		Eliminacje siatkówki plażowej. Wyjście nad zalew Nowohucki.	
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				Piłka nożna grupa młodszą i starszą, rozgrzewka - berek piłkarski, slalom	Piłka nożna grupa młodszą i starszą, rozgrzewka z piłkami, podanie w dwójkach i trójkach, wyjście na pozycję, gra uproszczona.		
19:00				piłkarski zakończony strzałem, rzuty karne do punktowanej bramki, gra właściwa.			
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ II

	PONIEDZIAŁEK 2019-08-05	WTOREK 2019-08-06	ŚRODA 2019-08-07	CZWARTEK 2019-08-08	PIĄTEK 2019-08-09	SOBOTA 2019-08-10	NIEDZIELA 2019-08-11
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	Piłka nożna grupa młodzieżowa						
19:00	Rozgrzewka ogólnorozw. ćw.						
19:30	skoczności, gibkości i wytrzymałości						
20:00	wych. na pozycję strzały do punktowanej bramki, gra właściwa.						
20:30		Piłka nożna - grupa młodszą.					
21:00		Rozgrzewka: nauczanie krycia i wychodzenia na pozycję, gra uproszczona 4x4.					
21:30			Piłka nożna - grupa starszą, rozgrzewka ogólnorozwojowa, slalom piłkarski, krycie 3-2, rzuty karne, gra szkolna				
22:00			Piłka nożna grupa młodszą, rozgrzewka zabawy bieżne, skoczne zakończony strzałem na bramkę, dośrodkowanie zakończony strzałem głową, gra właściwa	Piłka nożna - grupa starszą, rozgrzewka ogólnorozwojowa, ćwiczenia bieżne, skoczne krycie końcowe swego, prowadzenie piłki dwójkami, gra właściwa			

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK 2019-08-12	WTOREK 2019-08-13	ŚRODA 2019-08-14	CZWARTEK 2019-08-15	PIĄTEK 2019-08-16	SOBOTA 2019-08-17	NIEDZIELA 2019-08-18
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							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK 2019-08-19	WTOREK 2019-08-20	ŚRODA 2019-08-21	CZWARTEK 2019-08-22	PIĄTEK 2019-08-23	SOBOTA 2019-08-24	NIEDZIELA 2019-08-25
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							

18:30	Piłka nożna - grupa młodszą i starszą. Rozgrzewka ogólnorozw. bieżna, slalom, rzut na doskonalenie techniki bramkarskiej, trening rzutów karnych, gra właściwa.	Piłka nożna - dzieci młodszymi. Ćwiczenia ogólnorozw.: zabawy bieżne, prowadzenie piłki w trójkach, rzuty karne do punktowanej bramki, gra małego boiska.	Piłka nożna. Rozgrzewka ogólnorozwojowa, ćwiczenia skoczności i gibkości, prowadzenie piłki, krycie jeden na jednego, gra właściwa.	Piłka nożna - grupa dzieci starszych, rozgrzewka ogólnorozw. poprawiająca gibkość, skoczność, wytrzymałość. Doskonalenie podań krzyżowych, rzuty różne zakończone strzałem główką, gra szkolna	Piłka nożna grupa młodszą: rozgrzewka ogólnorozw., berek piłkarski gra z prostopadłym podaniem, konkurs rzutów karnych, gra właściwa
-------	---	---	---	--	--

Młodzieżowy Turniej Siatkarski "Dzielnicowy Volleyball"

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							
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	Piłka nożna - grupa młodzieżowa.	Piłka nożna - grupa dzieci młodszych.	Piłka nożna - grupa starsza.	Piłka nożna - grupa dzieci młodszych	Piłka nożna-grupa starsza - rozgrzewka		
19:00	Rozgrz. ogólnorozw. połączona z	Gry i zabawy ruchowe, bieżne,	Rozgrzewka ogólnorozw.:	Zabawy i gry z piłkami (kapkowanie,	nauczanie krycia i wychodzenie na		
19:30	ćwiczeniami	skoczne,	dwóch na jednego	rozgrzewka,	pozycję		
20:00	biegowymi, gibkości i wytrzymałości,	zręcznościowe,	wyjście na pozycję i	rozgrzewka), trening	gra uproszczona 4x4.		
20:30	prowadzenie piłki w trójkach, gra pozycyjna na dwóch polach, gra właściwa.	konkurs rzutów karnych,	krycie trzech na dwóch, gra właściwa.	stacyjny zakończony strzałem do bramki, gra właściwa	konkurs rzutów karnych		
21:00		główkowanie, kapkowanie, gra uproszczona.					
21:30							
22:00							