

Harmonogram zajęć w ramach programu "Mój trener"

Sierpień

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

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
				2019-08-01	2019-08-02	2019-08-03	2019-08-04
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00				Gry i zabawy ogólnorozwojowe - berki , siatki , tory przeszkód - dzieci i młodzież	Badminton- swobodna gra, doskonalenie techniki- dzieci i młodzież		
16:30						Piłka nożna - nauka podstawowych umiejętności technicznych- prowadzenie , podania, strzały na bramkę, drybling- dzieci i młodzież	Piłka nożna- doskonalenie umiejętności strzałów z woleja , głowy i pierwszej piłki , mini - gry - dzieci i młodzież
17:00				Piłka koszykowa- rzuty z miejsca, po zatrzymaniu oraz w pełnym biegu.			
17:30							
18:00				doskonalenie techniki rzutu - dzieci i młodzież			
18:30							
19:00				Piłka nożna - doskonalenie dryblingu , małe gry doskonalące kiwanie się , 1x1, 2x2 - dzieci i młodzież	Piłka nożna- duża gra szkolna , 5x5 lub 6x6 na całe boisko - młodzież i dorośli		
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

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
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00	Speedminton - swobodna gra , doskonalenie techniki uderzeń - dzieci i młodzież	Piłka koszykowa - technika dryblingu i rzutu o tablicę- dzieci i młodzież	Sprawnościowe tory przeszkód , kształtujące motorykę - dzieci i młodzież	Piłka siatkowa- doskonalenie zbićcia piłki po wystawie "na trzy" dzieci i młodzież	Badminton- gra doskonaląca techniki odbicia- prawa i lewa strona- dzieci i młodzież	Piłka nożna- doskonalenie dośrodkowań w pełnym biegu oraz z rzutów wolnych , strzały na bramkę - dzieci i młodzież	Piłka nożna- gry zadaniowe na różne cele i zasady , doskonalące techniki użytkowa - dzieci i młodzież
16:30							
17:00							
17:30							
18:00		P. siatkowa- doskonalenie zagrywy sposobem dolnym oraz górnym - dzieci i młodzież	P. koszykowa , rzuty z dystansu i za 3 pkt- dzieci i młodzież	P. koszykowa- doskonalenie techniki rzutów osobistych- dzieci i młodzież	Piłka siatkowa- doskonalenie odbioru zagrywki , ustawienie do odbioru- dzieci i młodzież		
18:30	Piłka siatkowa- doskonalenie techniki odbicia sposobem górnym i dolnym - dzieci i młodzież z						
19:00							
19:30	Piłka nożna - gry piłkarskie kształtujące podejmowanie szybkich decyzji na boisku - dzieci i młodzież	P. nożna - gry na utrzymanie się przy piłce doskonalenie techniki poruszania się po boisku - dzieci i młodzież	P. nożna - doskonalenie techniki prowadzenia piłki po linii prostej , skosie i po siłomie - dzieci i młodzież	P. nożna - gra szkolna - dorośli	Piłka nożna - duża gra 7x7 na całe boisko - młodzież i dorośli		
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

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
14:00							
14:30							
15:00							
15:30						P. siatkowa- małe gry, 1x1, 2x2 3x3 , doskonalenie techniki- dzieci i młodzież	P. koszykowa- gry i zabawy koszykarskie- dzieci i młodzież
16:00	P. siatkowa - małe gry 3x3, duża liczba odbić i doskonalenie techniki - dzieci i młodzież	P. nożna - doskonalenie techniki strzału na bramkę z bliska - dzieci i młodzież	Piłka koszykowa- gry i zabawy koszykarskie - dzieci i młodzież		Badminton- swobodna gra bez liczenia punktów , poprawa techniki - dzieci i młodzież	Piłka nożna- zabawy piłkarskie , doskonalenie techniki - dzieci i młodzież	Piłka nożna- zdolności motoryczne w zabawach z piłkami i elementami techniki - dzieci i młodzież
16:30							
17:00							
17:30							
18:00		P. nożna - doskonalenie techniki strzału na bramkę z daleka - dzieci i młodzież					
18:30	Piłka nożna- gra właściwa , mini turniej - młodzież i dorośli		Piłka nożna - trening strzałów na bramkę z woleja i główki - młodzież i dorośli		Piłka nożna - małe gry zadaniowe , nauka techniki poruszania się na pozycjach - dzieci i młodzież		
19:00							
19:30		P. siatkowa, mini turniej dla wszystkich chętnych - dzieci i młodzież					
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

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
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00	Piłka koszykowa , trening akcji 1x1 , tyłem i przodem do kosza - dzieci i młodzież	Piłka nożna - wykonczenie akcji "sam na sam" z bramkarzem- dzieci i młodzież	Piłka siatkowa - doskonalenie techniki zagrywki , sposobami górnym oraz dolnym - dzieci i młodzież	Piłka siatkowa - doskonalenie umiejętności technicznych - dzieci i młodzież	P. koszykowa - małe gry 2x2 na jeden kosz , gra uliczna - dzieci i młodzież	Piłka siatkowa- gry i zabawy siatkarskie , poprawa techniki odbicia i ustawiania się na boisku w obronie i ataku- dzieci i młodzież	Piłka koszykowa- gry i zabawy koszykarskie , prawidłowe ustawienie na boisku , duża ilość rzutów do kosza- dzieci i młodzież
16:30							
17:00							
17:30							
18:00		Piłka siatkowa - doskonalenie gry w obronie - dzieci i młodzież					
18:30							
19:00	Piłka nożna - wszechstronny trening doskonalenie podstawowych umiejętności piłkarskich - dzieci i młodzież	Piłka nożna - gra właściwa - dorośli	Piłka nożna - gra szkolna , swobodna - młodzież i dorośli	Piłka nożna - gry zadaniowe przygotowanie do gry właściwej -- dzieci i młodzież z	Piłka nożna - gry i zabawy piłkarskie z elementami techniki - dzieci i młodzież		
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

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							
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	P. nożna- doskonalenie techniki podań - dzieci i młodzież	Piłka nożna - male gry 2x2, 3x3 na różne cele i bramki - dzieci i młodzież	Piłka nożna - doskonalenie techniki prowadzenia - dzieci i młodzież	Gry i zabawy sprawnościowe , siła, szybkość , sprawność, zwinność - dzieci i młodzież	Piłka nożna- doskonalenie umiejętności poruszania się na boisku - dzieci i młodzież	Piłka nożna - male gry zadaniowe , doskonalenie techniki i umiejętności piłkarskich- młodzież	
16:30							
17:00							
17:30							
18:00		Piłka nożna - doskonalenie techniki strzału na bramkę- dzieci i młodzież	Piłka siatkowa - doskonalenie techniki podstawowych umiejętności siatkarskich - dzieci i młodzież	Piłka nożna- doskonalenie techniki podań , słabsza i lepsza noga , dzieci i młodzież	P. koszykowa - mini turniej dla wszystkich chętnych- dzieci i młodzież		
18:30	Piłka koszykowa - gry i zabawy koszykarskie , doskonalenie techniki rzutów i podań - młodzież i dorośli						
19:00		Piłka koszykowa - doskonalenie techniki podań i rzutów do kosza - 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							

kierunek Sport