

Harmonogram zajęć w ramach programu "MÓJ TRENER"

WRZESIEŃ 2019

Miejsce:	Szkola Podstawowa nr 89 Kraków
Animador:	Leszek Tytko
Animador:	Leszek Tytko

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
							2019-09-01
09:00							9:00-17:00 p.nożna gr. starsza i młodsza, ćw. ogólnorozw. wytrzymałości, gibkości, skoczne, bieżne,ślalom piłkarski, rzuty karne do pkt.bramki, podania krzyżowe, gra właściwa wg. kategorii wiekowych
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 II

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2019-09-02	2019-09-03	2019-09-04	2019-09-05	2019-09-06	2019-09-07	2019-09-08
09:00						9:00-16:00 Turniej piłkarski pn "Pożegnanie Lata 2019"	
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	18.00 - 22.00 Piłka nożna - grupa starsza.	18.00 - 22.00 Piłka nożna-grupa młodsza	18.00-22:00 p.nożna gr. starsza, ćw. ogólnorozw.	18.00-22.00 P.nożna-grupa dzieci młodszych	18:00 - 22:00 Piłka nożna - gr. dzieci starszych. Gry i zabawy ruchowe.		
18:30	Rozgrzewka biegowa, nauczanie	- rozgrzewka nauczanie krycia	wytrzymałości, gibkości, skoczne, bieżne,ślalom piłkarski, rzuty karne do pkt.bramki, podania	Gry i zabawy ruchowe.Ślalom z piłką pomiędzy pachółkami. Strzały wewnętrzna częśćcia stopy - gra uproszczona	Berek piłkarski, strzały do pkt. bramki, doskonalenie rzutów karnych gra szkolna		
19:00	wychodzenia na pozycje i krycie każdy swego, doskonalenie rzutów karnych, gra właściwa	i wychodzenie na pozycję - gra uproszczona 4x4. konkurs rzutów karnych					
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK 2019-09-09	WTOREK 2019-09-10	ŚRODA 2019-09-11	CZWARTEK 2019-09-12	PIĄTEK 2019-09-13	SOBOTA 2019-09-14	NIEDZIELA 2019-09-15
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	18.00-22.00. Piłka nożna-grupa starsza	18.00-22.00. Piłka nożna-grupa dzieci młodszych	18:00-22:00 Piłka nożna-grupa dzieci starszych	18:00-22:00 Piłka nożna- gr. dzieci mł. gry i zabawy bieżne, rzutne i siłowe - slalom piłkarski zakończony strzałem na bramkę - gra małego pola	18:00-22:00 Piłka nożna - grupa młodzieżowa. Rozgrzewka ogólnorozw. dwójkami, mała gra dwoma piłkami, doskonalenie rzutów karnych, gra uproszczona		
18:30	rozgrzewka piłkarska, zonglerka, gra głową - podania krzyżowe - gra uproszczona 7x7 małe bramki	grupa dzieci młodszych rozgrzewka biegowa - kucany berek, skoki na jednej nodze - ćwiczenia i konkursy rzutów karnych gra uproszczona	- gry i zabawy skoczne - sprawn. tor przeszkód - konkurs rzutów karnych - gra szkolna 5+5				
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK 2019-09-16	WTOREK 2019-09-17	ŚRODA 2019-09-18	CZWARTEK 2019-09-19	PIĄTEK 2019-09-20	SOBOTA 2019-09-21	NIEDZIELA 2019-09-22
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	18:00-22:00 Piłka nożna - grupa starsza.	18:00 - 22:00 P.nożna dz.młodszych ćwiczenia ogólnorozw. Zabawy bieżne, prowadzenie piłki w trójkach, rzuty karne do punktowanej bramki, gra małego pola	18:00 - 22:00 Piłka nożna - grupa dzieci starszych zabawy bieżne, skoczne, slalom sprawnościowy zakończony strzałem do bramki, gra szkolna	18:00 - 22:00 Piłka nożna grupa dzieci młodszych.Gry i zabawy piłkarskie, ogólnorozw. Konkurs rzutów karnych, gra małego pola	18:00 - 22:00 P.nożna gr. młodzież. Rozgrzewka ogóln. popraw. gibkość, skoczność, wytrzymałość Doskonał. podań krzyż. , rzuty różne zak. strzałem na bramkę.		
18:30	Rozgrzewka ogólnorozw., prowadzenie piłki w dwójkach- gra uproszczona						
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK 2019-09-23	WTOREK 2019-09-24	ŚRODA 2019-09-25	CZWARTEK 2019-09-26	PIĄTEK 2019-09-27	SOBOTA 2019-09-28	NIEDZIELA 2019-09-29
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	18:00 - 22:00 P.nożna gr. młodzieżowa, rozgrzewka ogólnorozw.połącz ona z	18:00 - 22:00 Piłka nożna grupa dzieci kl. IV-V gry i zabawy ruchowe bieżne, skoczne i zwinnościowe	18:00-22:00 p.nożna gr.młodsza rozgrzewka ogólnorozw. Dwóch na jednego wyjście na pozycję i krycie trzech na dwóch, gr.właściwa	18:00-22:00 piłka nożna grupa dzieci kl V-VI zabawy i gry z piłkami (kapkowanie, główkowanie, rozgrzewka)	18:00-20:00 p. nożna gr. dz. młodszych. rozgrzewka ogólnorozw. połączona z zabawami bieżnymi doskonalenie techniki bramkarskiej		
18:30	Prorowadzenie piłki w trójkach, gra pozycyjna na dwóch polach, gra właściwa	Konkurs rzutów karnych, główkowanie i kapkowanie, gra uproszczona,	20:00 - 22:00 p. nożna gr. Starsza rozgrzewka ogólnorozw.- prowadz piłki w dwójkach - gra uproszczon	zakończony strzałem do bramki	prorowadz. piłki w dwójkach zakończone strzałem do bramki , gra szkolna 5x5		
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ VI

	PONIEDZIAŁEK 2019-09-30	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	18:00-22:00 Piłka nożna grupa młodsza.						
18:30	Rozgrzewka ogólnorozw. nauczanie						
19:00	wychodzenia na pozycję, doskon. rzutów karnych do						
19:30	pkt. bramki, gra szkolna.						
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							