

Harmonogram zajęć w ramach programu "Mój trener"

Wrzesień

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

TYDZIEŃ I

| | PONIEDZIAŁEK | WTOREK | ŚRODA | CZWARTEK | PIĄTEK | SOBOTA | NIEDZIELA |
|-------|--------------|---|--|--|---|---|--|
| | | 1.10.2019 | 2.10.2019 | 3.10.2019 | 4.10.2019 | 5.10.2019 | 6.10.2019 |
| 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 | | | Berki i inne zabawy sprawnosciowe- dzieci i młodzież | | Badminton- nauka podstawowych uderzeń dzieci i młodzież | | |
| 15:30 | | | | | | | |
| 16:00 | | P. siatkowa- gry i zabawy siatkarskie , mini -gry- dzieci i młodzież | | P. koszykowa - doskonalenie techniki poruszania się po boisku , spora ilość rzutów z dystansu i pod kosza - dzieci i młodzież | | P. koszykowa - gry i zabawy koszykarskie doskonalace technike rzutu i poruszania się po boisku- dzieci i młodzież | P. nożna - gry i zabawy piłkarskie , doskonalace technike i umiejtnosci dzieci i młodzież |
| 16:30 | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | |
| 18:00 | | Piłka nożna - doskonalenie prowadzenia piłki , słalomy , tory przeszkod zakonczone strzałem na bramkę- dzieci i młodzież | P. nożna - mini gry i mini mecze na male i duze braki - młodzież i dorośli | P. nożna- gry i zabawy piłkarskie - zakonczone strzałami na bramkę - dzieci i młodzież | P. nożna - doskonalenie techniki prowadzenia piłki i strzału na bramkę - młodzież i dorośli | | |
| 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 |
|-------|--|--|--|---|--|--|---|
| | 7.10.2019 | 8.10.2019 | 9.10.2019 | 10.10.2019 | 11.10.2019 | 12.10.2019 | 13.10.2019 |
| 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 | Gry i zabawy sprawnościowe , z akcentem na sile oraz koordynacje dzieci i młodzież | | P. siatkowa- doskonalenie podstawowych uderzeń z góry i dołu - dzieci i młodzież | | P. koszykowa- słalomy i tory przeszkod- dzieci i młodzież | | |
| 15:30 | | | | | | | |
| 16:00 | | Piłka siatkowa- doskonalenie gry w ataku , zbicie piłki po rozegraniu na trzy- dzieci i młodzież | | P. koszykowa - doskonalenie rzutów z dystansu oraz rozegrania akcji meczwowej- dzieci i młodzież | | Piłka koszykowa - doskonalenie techniki koźlowania, podania gora i dołem , rzuty do kosza- dzieci i młodzież | Piłka siatkowa- doskonalenie techniki podstawowych uderzeń , odbic oraz mini gry- dzieci i młodzież |
| 16:30 | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | |
| 19:00 | Piłka nożna - doskonalenie techniki podania piłki , gora i dołem - dzieci i młodzież | P. nożna - male gry zadaniowe , na rozne cele i punktacje - dzieci i młodzież | | P. nożna - gra szkolna - dorośli | P. nożna - doskonalenie techniki strzałów na bramkę - dzieci i młodzież | | |
| 19:30 | | | P. nożna - male gry zadaniowe na rozne cele i zasady -dzieci i młodzież | | | | |
| 20:00 | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | |

TYDZIEŃ III

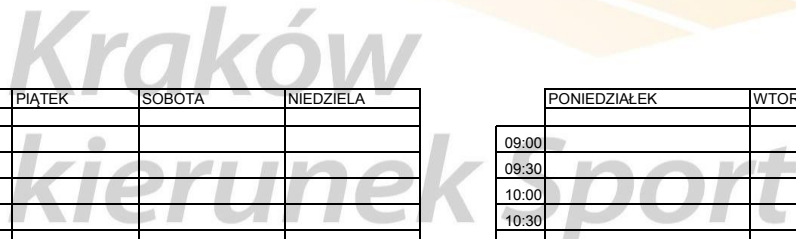
| | PONIEDZIAŁEK | WTOREK | ŚRODA | CZWARTEK | PIĄTEK | SOBOTA | NIEDZIELA |
|-------|--------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | 14.10.2019 | 15.10.2019 | 16.10.2019 | 17.10.2019 | 18.10.2019 | 19.10.2019 | 20.10.2019 |
| 09:00 | | | | | | | |
| 09:30 | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | |
| 10:30 | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | |
| 11:30 | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | |
| 12:30 | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | |
| 13:30 | | | | | | | |

TYDZIEŃ IV

| | PONIEDZIAŁEK | WTOREK | ŚRODA | CZWARTEK | PIĄTEK | SOBOTA | NIEDZIELA |
|-------|--------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | 21.10.2019 | 22.10.2019 | 23.10.2019 | 24.10.2019 | 25.10.2019 | 26.10.2019 | 27.10.2019 |
| 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 | P.koszykowa -doskonalenie gry w obronie , oraz proby ataku-dzieci i młodzież | | P.siatkowa -doskonalenie podstawowych odbic - dzieci i młodzież | Badminton - doskonalenie techniki uderzeń -dzieci i młodzież | P. siatkowa - doskonalenie techniki podstawowych uderzeń w szczególności odbic dołem - dzieci i młodzież | P. koszykowa - mini gry koszykarskie - dzieci i młodzież |
| 15:30 | | | | | | |
| 16:00 | | P. koszykowa- siatkowy , tory przeszkod zakończone rzutem lub podaniem - dzieci i młodzież | | P. siatkowa - doskonalenie gry w ataku oraz obronie - dzieci i młodzież | | |
| 16:30 | | | | | P. nozna - doskonalenie techniki strzałów z dystansu , po prowadzeniu , z woleja i głowy - dzieci i młodzież | |
| 17:00 | | | | | | P. nozna -driblingu , male gry 1v1 , 2v2- dzieci i młodzież |
| 17:30 | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | |
| 18:30 | | P. nozna - gry zadaniowe doskonalace prowadzenie piłki po lin i prostej , stalomnie , skosie- dzieci i młodzież | | P.nozna - mini gry doskonalace technike podania oraz strzalu na bramkę- dzieci i młodzież | | |
| 19:00 | | | | | | |
| 19:30 | Piłka nożna- gra szkolna dzieci i młodzież | | Piłka nożna - gra szkolna na zasadach mini turnieju dorośli | | Piłka nożna- mini gry zadaniowe , z duza iloscia strzałów- młodzież i dorośli | |
| 20:00 | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | |

| | | | | | | |
|-------|---|--|--|--|--|--|
| 14:00 | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | |
| 15:00 | Gry i zabawy piłkarskie , doskonalace technike uzytkowa i indywidualna- dzieci i młodzież | | | Speedminton - nauka podstaw odbijania lotki - dzieci i młodzież | | Piłka siatkowa- doskonalenie gry w ataku , proby wystawy na try - dzieci i młodzież |
| 15:30 | | | | | | |
| 16:00 | | P. siatkowa - doskonalenie zagrywki sposobem dolnym i gornym - dzieci i młodzież | | | P. koszykowa- doskonalenie podania piłki oraz rzutu z miejsca- dzieci i młodzież | P. siatkowa- mini gry zadaniowe, doskonalenie techniki podstawowych odbic- dzieci i młodzież |
| 16:30 | | | | | | P. koszykowa -rzutu za 3 pkt. za 2 pkt oraz osobiste - dzieci i młodzież |
| 17:00 | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | |
| 18:30 | | P. nozna - gra szkolna na zasadach mini turnieju i podzialu na drużyny- dorośli | | | P. nozna- gra właściwa dorośli | |
| 19:00 | P. nozna- mini turniej dla dorosłych | | | P. nozna - doskonalenie techniki podania piłki w pole karne plus strzały na bramkę - dzieci i młodzież | | P. nozna - trening z nastawieniem na duza ilosc strzałów na bramkę - dzieci i młodzież |
| 19:30 | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | |



TYDZIEŃ V

| | PONIEDZIAŁEK 28.10.2019 | WTOREK 29.10.2019 | ŚRODA 30.10.2019 | CZWARTEK 31.10.2019 | 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 | P.koszykowa -doskonalenie rzutow z dystansu - dzieci i młodzież | | P. koszykowa- doskonalenie techniki rzutow spod kosza- dzieci i młodzież | | | | |
| 15:30 | | | | | | | |
| 16:00 | | Badminton , speedminton - trening podstawowych odbic - dzieci i młodzież | | Gry i zabawy sprawnościowe , sila , szybkość , sprawnosc , zwinność - dzieci i młodzież | | | |
| 16:30 | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 18:30 | | P. nozna - gra właściwa na zasadach mini turnieju | | P. nozna- male gry na rozne bramki , oraz rozna punktacje - młodzież i dorośli | | | |
| 19:00 | Piłka nożna - gry i zabawy piłkarskie doskonalace technike prowadzenia piłki - młodzież | | P. nozna-doskonalenie techniki podań oraz strzałów na bramkę- 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 | | | | | | | |