

Harmonogram zajęć na Orliku w ramach programu "Lokalny Animator Sportu"
październik

Orlik - Złotej Jesieni	
Animator	Radosław Dela
Animator	MOS Wschód

	Tydzień I								Tydzień II							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA		PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	
						01-paź	02-paź		03-paź	04-paź	05-paź	06-paź	07-paź	08-paź	09-paź	
10:00								10:00						Piłka nożna: kształtowanie techniki gry poprzez małe gry	Piłka nożna: trening bramkarski	
10:30								10:30								
11:00						Piłka nożna: doskonalenie stałych fragmentów gry	Tenis: doskonalenie uderzenia z bekhendu i forhendu	11:00								
11:30								11:30								
12:00						Koszykówka: trening kształtujący zdolności koordynacyjne	Piłka nożna: wyścigi rzędów	12:00						Koszykówka: gry 1x1, 3x3/doskonalenie nie kozłowania różnymi sposobami	Piłka nożna: doskonalenie uderzenia prostym podbiciem	
12:30								12:30								
13:00								13:00								
13:30								13:30								
14:00								14:00								
14:30								14:30						Speed-ball: doskonalenie uderzenia piłki z bekhendu i forhendu	Piłka nożna: doskonalenie uderzenia wewnętrzną częścią stopy	
15:00						Speed-ball: podstawy gry	Piłka nożna: gry i zabawy	15:00	Barbara Borgiasz - gry i zabawy sportowe	Michał Muniak - lekkoatletyka			Dariusz Sobczyk - piłka nożna/tenis stolowy	Dariusz Sobczyk - piłka ręczna/gry i zabawy ruchowe	Koszykówka: wyścigi rzędów/graw 5x5 na dwa kosze	Koszykówka: turniej rzutów za 3 pkt./trening rzutów do kosza
15:30								15:30								
16:00						16:00										
16:30						16:30										
17:00						Siatkówka: doskonalenie odbicia sposobem górnym i dolnym	Koszykówka: trening ogólnorozwojowy	17:00	Dariusz Sobczyk - piłka nożna		Leszek Klimczak - piłka siatkowa					
17:30							17:30									
18:00							18:00									
18:30							18:30									
19:00								19:00								
19:30								19:30								
20:00								20:00								
20:30								20:30								
21:00								21:00								
21:30								21:30								
22:00								22:00								

	Tydzień III								Tydzień IV						
	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA		PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	10-paź	11-paź	12-paź	13-paź	14-paź	15-paź	16-paź		17-paź	18-paź	19-paź	20-paź	21-paź	22-paź	23-paź
10:00						Koszykówka: doskonalenie dwutaktu	Koszykówka: konkurs rzutów osobistych/gry 1x1, 3,3 (streetball)	10:00						Piłka nożna: gry ruchowe/male gry	Piłka nożna: gra właściwa 7x7
10:30								10:30							
11:00								11:00							
11:30								11:30							
12:00						Piłka nożna: trening ogólnorozwojowy/gry 1x1, 2x2, 3x3	Koszykówka: doskonalenie gry głową	12:00						Koszykówka: kształtowanie koordynacji ruchowej	Koszykówka: zabawa w 33 pkt./trening rzutowy
12:30								12:30							
13:00								13:00							
13:30								13:30							
14:00						Tenis: doskonalenie serwisu	Piłka nożna: trening szybkościowy	14:00						Koszykówka: gry i zabawy/gra właściwa 5x5 na dwa kosze	Piłka nożna: zabawa w poprzeczkę/kształtowanie techniki gry
14:30								14:30							
15:00	Barbara Borgiasz - gry i zabawy sportowe	Michał Muniak - lekkoatletyka	Leszek Klimczak - piłka siatkowa	Dariusz Sobczyk - piłka nożna/tenis stołowy	Dariusz Sobczyk - piłka ręczna/gry i zabawy ruchowe			15:00	Barbara Borgiasz - gry i zabawy sportowe	Michał Muniak - lekkoatletyka	Leszek Klimczak - piłka siatkowa	Dariusz Sobczyk - piłka nożna/tenis stołowy	Dariusz Sobczyk - piłka ręczna/gry i zabawy ruchowe		
15:30								15:30							
16:00						16:00									
16:30						16:30									
17:00	Dariusz Sobczyk - piłka nożna					Piłka nożna: gry zadaniowe/trening kondycyjny	Speed-ball: podstawy gry/gry solowe	17:00	Dariusz Sobczyk - piłka nożna					Siatkownia: doskonalenie uderzenia sposobem górnym i dolnym/doskonalenie zagrywki	Piłka nożna: nauka gry na utrzymanie się przy piłce
17:30								17:30							
18:00								18:00							
18:30								18:30							
19:00								19:00							
19:30								19:30							
20:00								20:00							
20:30								20:30							
21:00								21:00							
21:30								21:30							
22:00								22:00							

	TYDZIEŃ III								TYDZIEŃ IV						
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA		PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	24-paź	25-paź	26-paź	27-paź	28-paź	29-paź	30-paź		31-paź						
10:00								10:00							
10:30								10:30							
11:00								11:00							
11:30								11:30							
12:00								12:00							
12:30								12:30							
13:00								13:00							
13:30								13:30							
14:00						Piłka nożna: doskonalenie gry z wykorzystaniem całej szerokości boiska	Piłka nożna: doskonalenie ataku szybkiego/pozycyjnego	14:00							
14:30								14:30							
15:00	Barbara Borgiasz - gry i zabawy sportowe	Michał Muniak - lekkoatletyka		Dariusz Sobczyk - piłka nożna/tenis stołowy	Dariusz Sobczyk - piłka ręczna/gry i zabawy ruchowe	Koszykówka: doskonalenie gry w ataku/obronie	Speed-ball: gry solowe/gry deblowe	15:00	Barbara Borgiasz - gry i zabawy sportowe						
15:30								15:30							
16:00								16:00							
16:30								16:30							
17:00	Dariusz Sobczyk - piłka nożna		Leszek Klimczak - piłka siatkowa					17:00	Dariusz Sobczyk - piłka nożna						
17:30								17:30							
18:00								18:00							
18:30								18:30							
19:00								19:00							
19:30								19:30							
20:00								20:00							
20:30								20:30							
21:00								21:00							
21:30								21:30							
22:00								22:00							