

Harmonogram zajęć w ramach programu "Animators Sportu"

MAJ

Miejsce:	
Animators:	Magdalena Grzelak - Gumula
Animators:	

TYDZIEŃ I

	PNIEDZIAŁEK 2017-05-01	WTOREK 2017-05-02	ŚRODA 2017-05-03	CZWARTEK 2017-05-04	PIĄTEK 2017-05-05	SOBOTA 2017-05-06	NIEDZIELA 2017-05-07
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	Tenis - doskonalenie serwisu, ĆWICZENIA DOSKONALĄCE ODBICIA FORHENDOWE - DZIECI I MŁODZIEŻ	SIATKÓWKĄ - DOSKONALENIE ZAGRYWKI TENISOWEJ - DZIECI I MŁODZIEŻ	SIATKÓWKĄ - DOSKONALENIE ZAGRYWKI DOLNEJ I GÓRNEJ - DZIECI I MŁODZIEŻ	GRY I ZABAWY Z ELEMENTAMI GIER ZESPOŁOWYCH - KOSZYKÓWKĄ, PIŁKĄ NOŻNĄ - DZIECI I MŁODZIEŻ	TENIS - NAUKA PORUSZANIA SIĘ PO BOISKU, DOSKONALENIE ODBICIA, GRA SZKOLNA	KOSZYKÓWKĄ - NAUKA RZUTU W BIEGU PO KOZŁOWANIU, DOSKONALENIE PODAŃ, GRA SZKOLNA - DZIECI	TENIS - DOSKONALENIE ODBICIA FORHENDOWEGO I SIATKÓWKĄ - A - DOSKONALENIE ODBICIA SPOSOBEM SIATKÓWKĄ
16:00							
16:30							
17:00							
17:30	SIATKÓWKĄ - Ćwiczenia doskonalące blok i ponowienie, DZIECI I MŁODZIEŻ	KOSZYKÓWKĄ - DOSKONALENIE RZUTÓW Z DYSTANSU - DZIECI I MŁODZIEŻ	TENIS - DOSKONALENIE SERWISU - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKĄ NOŻNĄ - ŻONGLERKA PIŁKĄ, DOSKONALENIE STAŁYCH FRAGMENTÓW GRY - MŁODZIEŻ		PIŁKĄ NOŻNĄ - DOSKONALENIE PRZYJĘCIA I PODANIA PIŁKI ZEWN CZ STOPY, STRZAŁY Z PIŁKĄ NOŻNĄ - DOSKONALENIE PRZYJĘCIA I PODANIA PIŁKI WERN. CZ.	PIŁKĄ NOŻNĄ - DOSKONALENIE ODBICIA SPOSOBEM SIATKÓWKĄ
18:00							
18:30							
19:00							
19:30	PIŁKĄ NOŻNĄ - Ćwiczenia doskonalące stałe fragmenty gry - Dorosli	PIŁKĄ NOŻNĄ - DOSKONALENIE UDERZENIA I PRZYJĘCIA PIŁKI WEWNĘTRZNĄ CZĘŚCIĄ STOPY - DOROSLI	PIŁKĄ NOŻNĄ - gra właściwa - DOROSLI	PIŁKĄ NOŻNĄ - GRA WŁAŚCIWA - DOROSLI			
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III

	PNIEDZIAŁEK 2017-05-15	WTOREK 2017-05-16	ŚRODA 2017-05-17	CZWARTEK 2017-05-18	PIĄTEK 2017-05-19	SOBOTA 2017-05-20	NIEDZIELA 2017-05-21
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	PIŁKĄ NOŻNĄ - DOSKONALENIE STRZAŁÓW Z PROSTEGO PODBICIA - MŁODZIEŻ						
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00	TENIS - MINI TURNIEJ DO						

TYDZIEŃ II

	PNIEDZIAŁEK 2017-05-08	WTOREK 2017-05-09	ŚRODA 2017-05-10	CZWARTEK 2017-05-11	PIĄTEK #####	SOBOTA 2017-05-13	NIEDZIELA 2017-05-14
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	KOSZYKÓWKĄ - DOSKONALENIE RZUTU			PIŁKĄ NOŻNĄ - MAŁE GRY 4NA 4, DOSKONALENIE STAŁYCH FRAGMENTÓW GRY - DZIECI I MŁODZIEŻ	TENIS - NAUKA ODBICIA PIŁKI, DOSKONALENIE SERWISU, GRA SZKOLNA - DZIECI		
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00	KOSZYKÓWKĄ - DOSKONALENIE CHWYTÓW I PODAŃ	KOSZYKÓWKĄ - DOSKONALENIE RZUTÓW Z DYSTANSU - DZIECI I MŁODZIEŻ	KOSZYKÓWKĄ - DOSKONALENIE GRY 1 NA 1 - DZIECI I MŁODZIEŻ	SIATKÓWKĄ - DOSKONALENIE ODBICIA SPOSOBEM GÓRNYM, MINI GRY 3X3 I 4X4 - DZIECI I MŁODZIEŻ			
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PNIEDZIAŁEK 2017-05-22	WTOREK 2017-05-23	ŚRODA 2017-05-24	CZWARTEK 2017-05-25	PIĄTEK #####	SOBOTA 2017-05-27	NIEDZIELA 2017-05-28
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	KOSZYKÓWKĄ - DOSKONALENIE INDYWIDUALNYCH ATAK			KOSZYKÓWKĄ - DOSKONALENIE PODAŃ, GRA BEZ KOZŁA, MAŁE GRY 3 NA 3 - MŁODZIEŻ	PIŁKĄ NOŻNĄ - DOSKONALENIE DRYBLINGU, GRA 1x1 - DZIECI	SIATKÓWKĄ - DOSKONALENIE ODBICIA PIŁKI GRY I ZABAWY - ĆWICZENIA OGÓLNE, CZWARTAKI, ETYKA - ĆWICZENIA	
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00	TENIS - DOSKONALENIE SERWISU - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKĄ NOŻNĄ - doskonalenie strzałów z prostego podbicia - dzieci i młodzież	TENIS, GRY I ZABAWY - NAUKA GRY W FROMIE GIER I ZABAW - DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKĄ NOŻNĄ - DOSKONALENIE STRZAŁÓW Z PIERWSZEJ PIŁKI, GRA W "TYKĘ", GRY 1x1 - DZIECI			

19:30	DWÓCH GEMÓW- DOROŚLI			FILIA 102/103: DOSKONALNIENIE UTRZYMANIA SIĘ PRZY PIŁCE, GRA WŁAŚCIWA- DOROŚLI		MŁODZIEŻ	
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

19:30	GRUPA W DOROSŁY	PILKA NOŻNA - DOSKONAŁNIE GRY W ATAKU- DOROSŁI	PILKA NOŻNA - DOSKONAŁNIENI PRZYJECIA PIŁKI - DOROSŁI	PILKA NOŻNA - DOSKONAŁNIENI PRZYJECIA I PODANIA PIŁKI, NAUKA STRZAŁÓW Z PROSTEGO PODBIĆCIA, GRA W OŚCIEWIA - DOROSŁI		DZIELNIC II GRU NOŻNA - DOSKONA LENIE PRZYJECI	
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ V							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-05-29	2017-05-30	2017-05-31				
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	KOSZYKÓWKA -						
15:30	INDYWIDUALNY ATAŚ 1x1						
16:00	Z RÓŻNYCH POZYCJI,						
16:30	KONKURSY RZUTOWE -						
17:00							
17:30							
18:00		GRY I ZABAWY	SIATKÓWKA - Ćwiczenia				
18:30		OGÓLNOROZWOJOWE- DZIECI I	doskonaląc blok I				
		MŁODZIEŻ	ponowienie, DZIECI I				
			MŁODZIEŻ				
19:00							
19:30	TENIS - MINI GRY 1x1 -						
20:00	DOROŚLI	SIATKÓWKA- doskonalenie	Piłka nożna- Ćwiczenia				
20:30		odbić sposobem górnym i	doskonalące stałe fragmenty				
		dolnym, gra właściwa- DOROŚLI	gry - Dorośli				
21:00							
21:30							
22:00							

19:30	GRUPA W DOROSŁY	PILKA NOŻNA - DOSKONAŁNIE GRY WATAKU- DOROSŁI	PILKA NOŻNA - DOSKONAŁNIENI PRZYJECIA PIŁKI - DOROSŁI	PILKA NOŻNA - DOSKONAŁNIENI PRZYJECIA I PODANIA PIŁKI, NAUKA STRZAŁÓW Z PROSTEGO PODBIĆCIA, GRA W 4 ŚCIWA - DOROSŁI		DZIELNIC II GRU NOŻNA - DOSKONA LENIE PRZYJECI	
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							