

Harmonogram zajęć na Orliku w ramach programu "Animator – lokalny”

Orlik, ul Pszczelna13

Orlik:	
Animator:	Julia Kwasigroch
Animator:	Piotr Iwanicki

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	1-05-2017	2-05-2017	3-05-2017	4-05-2017	5-05-2017	6-05-2017	7-05-2017
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30						piłka nożna, zajęcia grupowe, ćwiczenie przyjęcia na dwa kontakty	gry i zabawy zrecznosciowe,do wolne zajęcia plus rodzinne gry zespolowe
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30		gry zespolowe, nauka techniki i taktyki		gry i zabawy zwinnościowe rozgrzewka grupowa	ćwiczenia koordynacyjnebie gowe, ćwiczenia zręcznościowe	ćwiczenia rozluźniające rozciągające, zajęcia z motoryki	gry i zabawy zrecznosciowe,do wolne zajęcia plus rodzinne gry zespolowe
17:00							
17:30							
18:00							
18:30		ćwiczenia koordynacji w zespole i indywidualnie		zajęcia z piłki siatkowej	rozgrzewka w formie gier i zabaw z piłki nożnej		
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ II

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	8-05-2017	9-05-2017	10-05-2017	11-05-2017	12-05-2017	13-05-2017	14-05-2017
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30						zajęcia ogólnosprawnościowe, gra w tenisa ziemnego, stołowego, zajęcia z grupami rodzinnymi	zajęcia ogólnosprawnościowe, gra w tenisa ziemnego, gra w siatkonogę, rzuty do kosza, itp.
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30	gry zespołowe, nauka techniki i taktyki	gry kontrolne w piłk nożną	ćwiczenia koordynacyjnebiegowe, ćwiczenia zręcznościowe	mini hokej, ćwiczenia stacjonarne z koordynacji i techniki	ćwiczenia związane z ogólną sprawnością, gibkością, gry na małe bramki	nauka zwodów z piłka zwód przed pacholkami	gra 4 na 1 na utrzymanie, prowadzenie piłki w kwadracie i trójkacie
17:00							
17:30							
18:00							
18:30	zajęcia z motoryki i ćwiczenia zwinnościowe w grupie najmłodszych	zajęcia z motoryki i ćwiczenia zwinnościowe w grupie najmłodszych	zajęcia z motoryki i ćwiczenia zwinnościowe w grupie najmłodszych	nauka przyjęć i podań piłki, żonglerka zadaniowa	nauka prowadzenia piłki, berekczarodziej		
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	15-05-2017	16-05-2017	17-05-2017	18-05-2017	19-05-2017	20-05-2017	21-05-2017
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30						gry zręcznościowe, zabawy z piłką, zajęcia uzupełniające	piłka nożna, zajęcia grupowe, ćwiczenie przyjęcia na dwa kontakty
15:00							
15:30							
16:00							
16:30	doskonalenie przyjęcia podań i przyjęć piłki, siałomy z zakończeniem strzałem na bramkę	nauka gry bramkarskiej, nauka chwyków i gra na przedpolu	nauka gry 1na1 2 na 2, gra zadaniowa	doskonalenie przyjęć, zagrań na dłuższej przestrzeni, gra 2 na 2, stałe fragmenty gry	nauka gry w kosza, nauka chwyków i podań		
17:00							
17:30							
18:00							
18:30	ćwiczenia z koszykówki, ćwiczenia rzutów do kosza	gra w tenisa, ćwiczenia odbicie serwisu	doskonalenie przyjęć i podań, uderzenie do bramki po przyjęciu piłki	nauka uderzeń piłki do bramki	berek w strefie, zonglerka zadaniowa	nauka gry łączenie działań, berek drużynowy	zonglerka zadaniowa, turniej 4x4
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	29-05-2017	30-05-2017	31-05-2017				
09:00							
09:30							
10:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	22-05-2017	23-05-2017	24-05-2017	25-05-2017	26-05-2017	27-05-2017	28-05-2017
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30						zajęcia ogólnospawnościowe, gra w tenisa ziemnego, stołowego, zajęcia z grupami rodzinnymi	zajęcia ogólnospawnościowe gra w tenisa ziemnego, gra w siatkonogę, rzuty do kosza, itp.
15:00							
15:30							
16:00							
16:30	zabawy z piłką, starty z różnych pozycji	ćwiczenia związane ze zwinnością, szybkością, opanowaniem piłki	nauka zwodów piłką dryblingi, zonglerka zadaniowa	nauka zwodów piłką ze strzałem do bramki, nauka gry w obronie	zajęcia z koszykówki, nauka kozłowania, rzutów, gra 2 na 2, 3 na 3 i 4 na 4		
17:00							
17:30							
18:00							
18:30	bieganie z piłką toczenie piłki, kozłowanie piłki	berek-lawina z piłkami	ćwiczenia indywidualne z piłką, kozłowanie piłki lewą i prawą ręką	podrzucanie piłki obydwoma rękami, odbijanie od podłoża i chwytywanie piłki	kozłowanie piłki pomiędzy nogami do przodu i tyłu	przerzucanie piłki z ręki do ręki, zonglerka stopa-ziemia	zajęcia z motoryki, sprinty różne pozycje wyjściowe przy starcie i różne formy na mecie, różne odległości do pokonania
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ VI

	PONIEDZIALEK	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	doskonalenie przyjecia podań i przyjęć piłki, ślalomy z zakrętcz strzałem na bramkę	nauka gry bramkarskiej, nauka chwyków i gra na przedpolu	nauka gry 1na1 2 na 2, gra zadaniowa				
17:00							
17:30							
18:00							
18:30	nauka zwodu z piłką mistrz dryblingu, zonglerka zadaniowa	nauka prowadzenia piłki, prowadzenie piłki w trójkacie i kwadracie	nauka zwodów z piłką, obrona przed berkiem, lustro z piłkami, gra 1x1 w 5 metrowym kwadracie				
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

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							