

Harmonogram zajęć w ramach programu "Mój trener"

MAJ

Miejsce:	Szkoła Podstawowa nr 89 Kraków
Animador:	Leszek Tytko

TYDZIEŃ I

	poniedziałek 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							9:00-14:00 Piłka nożna Grupa młodsza i starsza rozgrzewka ogólnorozw., nauczanie wychodzenia na pozycję, gra uproszczona.
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						16:00 - 21:00 Piłka nożna Grupa młodsza i starsza: rozgrzewka ogólnorozw. - prowadzenie piki dwójkami, gra szkolna.	
16:30							
17:00							
17:30							
18:00				18:00-20:30 Piłka nożna gr. młodsza i starsza, rozgrzewka - berek piłkarski, slalom piłkarski zakończ.	18:00-22:00 Piłka nożna grupa młodsza i starsza, rozgrzewka z piłkami, podanie w dwójkach i trójkach, wyjście na pozycję, gra uproszczona.		
18:30				strzałem, rzuty karne do punktowanej bramki. Gra właściwa			
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ II

		PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
		2017-05-08	2017-05-09	2017-05-10	2017-05-11	2017-05-12	2017-05-13	2017-05-14
a t y w o r n i e r o w e	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	16:00-20:30 piłka nożna turniej piłkarski w 3 kat. wiekowych 20:30- 22:00 Siatkówka - grupa młodzieżowa rozgrzewka: przyjęcie sposobem dolnym, zagrywka górna, gra czwórkami	18:00 - 20:00 Piłka nożna - gr. starsza. Rozgrzewka: nauczanie krycia i wychodzenia na poziomą. gra uproszczona 4x4. 20:00 - 22:00 Siatkówka gr. starsza. Rozgrz. ogólnoroz. przyjęcie sposobem górnym, zagrywka z wysokoku, gra szkolna 4x4.	18:00-22:00 Piłka nożna gr. młodsza rozgrzewka ogólnor. siłom piłk. krycie indyw.gra właściwa 20:00-22:00 p. nożna gr. starsza rozgrzewka ogólnor. krycie 3-2, rzuty karne, gra szkolna	18:00-20:30 P. nożna gr. młodsza rozgrzewka zabawy bieżne,skoczne prowadz. piłki siłomem	18:00 - 22:00 Piłka nożna - gr. starsza. rozgrz. ogólnorozw.ćwicz. bieżne, skoczne krycie końcowe swego, prowadz. piłki dwójkami gra właściwa		
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 III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-05-15	2017-05-16	2017-05-17	2017-05-18	2017-05-19	2017-05-20	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							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00	18:00 - 20:30 Piłka nożna - grupa starsza V - VI kl. Rozgrzewka piłkarska, zonglerka, gra głową, podania krzyżowe, gra uproszczona 7x7 małe bramki. 20:30 - 22:00 Siatkówka - grupa młodzieżowa. Rozgrzewka w parach przy siatce, odbicie dwójkami sposobem górnym i dolnym, gra szkolna.	18:00 - 20:30 Piłka nożna - grupa dzieci młodszych III - IV kl. Rozgrzewka biegowa, kucany berek, skoki na jednej nodze, ćwiczenia i konkursy rzutów karnych, gra szkolna. 20:30 - 22:00 Piłka siatkowa - grupa starsza. Rozgrzewka: odbicia w trójkach ze zmianą miejsca, zagrywka z wyskoku, gra uproszczona.	18:00 - 20:00 Piłka nożna - grupa dzieci młodszych III - IV kl. Gry i zabawy skoczne, sprawnościowy tor przeszkód, konkurs rzutów karnych, gra szkolna 5x5 (mała bramka). 20:00 - 22:00 Piłka nożna - grupa starsza. Rozgrzewka skoczna i biegowa, gra z prostopadłym podaniem, gra na jedną bramkę.	18:00-20:30 Piłka nożna - gr. dzieci kl. IV -V gry i zabawy bieżne, rzutne i siłowe, slalom piłkarski zakończony strzałem na bramkę, gra małego pola	18:00 - 22:00 Piłka nożna - grupa starszych dzieci kl. V - VI. Rozgrzewka ogólnorozw. z ćwic. gimnastycznymi dwójkami, mała gra dwoma piłkami, slalom piłkarski, gra szkolna.		
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-05-22	2017-05-23	2017-05-24	2017-05-25	2017-05-26	2017-05-27	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							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00	Piłka nożna - grupa młodszą i starszą. Rozgrzewka ogólnorozw. Bieżna, slalom, rzut na doskonalenie techniki bramkarskiej, trening rzutów karnych, gra właściwa.	18:00 - 20:00 Piłka nożna - dzieci młodszych kl. V - VI. Ćwiczenia ogólnorozw.: zabawy bieżne, prowadzenie piłki w trójkach, rzuty karne do punktowanej bramki, gra małego boiska. 20:00 - 22:00 Piłka siatkowa - grupa starsza. Rozgrzewka dwójkami przy siatce, doskonalenie odbicia sposobem dolnym, gra właściwa.	18:00 - 20:00 Piłka nożna - grupa dzieci młodszych III - IV kl. Zabawy bieżne, skoczne, slalom sprawnościowy zakończony strzałem do bramki, gra szkolna. 20:00 - 22:00 Piłka nożna - grupa młodzieżowa. Rozgrzewka ogólnorozw. + zabawy biegowe, gra personalna "każdy swego", gra właściwa.	18:00-20:30 Piłka nożna- gr. Dzieci kl. V- VI rozgrzewka ogólnorozw. Poprawiająca gibkość, skoczność, wytrzymałość. Doskonalenie podań krzyżowych, rzuty różne zakończone strzałem głową, gra szkolna	17:00-21:00 gr. młodszą i starszą rozgrz. ogólnorozw. zabawy bieżne doskonal. Techniki bramkowej rozsyпка numerowana, gra szkolna gr. młodszą, gra uproszczona, gr. starsza		
18:30							
19:00							
19:30							
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							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00	18:00 - 20:30 Piłka nożna - grupa młodzieżowa. Rozgrzewka ogólnorozw. Połączona z ćwiczeniami biegowymi, gibkości i wytrzymałości, prowadzenie piłki w trójkach, gra pozycyjna na dwóch polach, gra właściwa. 20:30 - 22:00 Piłka siatkowa - grupa starsza. Rozgrzewka dwójkami przy siatce, doskonalenie odbicia sposobem dolnym, gra uproszczona czwórkami.	18:00 - 20:00 Piłka nożna - grupa dzieci kl. IV - V. Gry i zabawy ruchowe, bieżne, skoczne, zręcznościowe, konkurs rzutów karnych, główkowanie, kapkowanie, gra uproszczona. 20:00 - 22:00 Piłka siatkowa - grupa starsza. Odbicia w trójkach ze zmianą miejsca, zagrywka z wyskoku, gra uproszczona.	18:00 - 22:00 Piłka nożna - grupa starsza. Rozgrzewka ogólnorozw.: dwóch na jednego wyjście na pozycję i krycie trzech na dwóch, gra właściwa.	18:00-20:00 piłka nożna - gr. Dzieci kl. V-VI zabawy i gry z piłkami (kapkowanie, główkowanie, rozgrzewka), trening stacyjny zakończony strzałem do bramki, gra właściwa	18:00 - 22:00 Piłka nożna - grupa dzieci starszych. Rozgrzewka ogólnorozw. połączona z zabawami bieżnymi, doskonalenie techniki bramkarskiej, prowadzenie piłki w dwójkach zakończone strzałem do bramki, gra szkolna 5x5.		
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							