Harmonogram zajęć w ramach programu "Mój trener"

CZERWIEC

Miejsce:	**Zespół Szkolno - Przedszkolny nr 5, 31-636 Kraków, os. Oświecenia 30**
Animator:	**Paweł Dudek**
Animator:	**Łukasz Stachurski**

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
				2017-06-01	**2017-06-02**	**2017-06-03**	**2017-06-04**
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 OGÓLNOROZWOJOWE - dzieci i młodzież	**Piłka nożna gry i zabawy taktyczne**		
15:30							
16:00							
16:30							
17:00				KOSZYKÓWKA - doskonalenie rzutów za 3 punkty - DZIECI I	**KOSZYKÓWKA - nauka kozłowania, mini gra - DZIECI I**		
17:30							
18:00							
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
	2017-06-05	**2017-06-06**	**2017-06-07**	**2017-06-08**	**2017-06-09**	**2017-06-10**	**2017-06-11**
09:00						**Turniej Piłki Nożnej „DROGA DO EURO U-21”**	**Turniej Piłki Nożnej „DROGA DO EURO U-21”**
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00						**Turniej Piłki Nożnej „DROGA DO EURO U-21”**	**Turniej Piłki Nożnej „DROGA DO EURO U-21”**
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00	**KOSZYKÓWKA - nauka podań oraz zwodów**	GIMNASTYKA OGÓLNOROZWOJOWA dzieci i młodzież	**PIŁKA RĘCZNA nauka prowadzenia, kozłowania piłki oraz rzutów karnych**	PIŁKA NOŻNA - ćwiczenia prowadzenia piłki oraz zwodów -	**Piłka nożna gry i zabawy taktyczne**		
15:30							
16:00							
16:30							
17:00		SIATKÓWKA - ćwiczenia doskonalące serwis - dzieci i młodzież		Koszykówka drybling, kozłowanie, dwutakt			
17:30	**GRY I ZABAWY OGÓLNOROZWOJOWE - dzieci i młodzież**		**SIATKÓWKA - ćwiczenia doskonalące serwis i przyjecie serwisu,**		**GRY I ZABAWY OGÓLNOROZWOJOWE - dzieci i młodzież**		
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

Kraków Kraunek Sport

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-06-12	**2017-06-13**	**2017-06-14**	**2017-06-15**	**2017-06-16**	**2017-06-17**	**2017-06-18**
09:00							
09:30							
10:00						SIATKÓWKA - ćwiczenia doskonalące serwis i przyjęcie	
10:30							
11:00							
11:30							
12:00						Koszykówka drybling, kozłowanie, dwutakt	
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00	**KOSZYKÓWKA - nauka podań oraz zwodów**	GIMNASTYKA OGÓLNOROZWOJOWA dzieci i młodzież	**PIŁKA RĘCZNA - podstawy gry, ćwiczenia wporowadzające**		PIŁKA NOŻNA - ćwiczenia prowadzenia piłki oraz zwodów - dzieci i młodzież		
15:30							
16:00							
16:30							
17:00		KOSZYKÓWKA - doskonalenie rzutów za 3 punkty - DZIECI I					
17:30	**GRY I ZABAWY OGÓLNOROZWOJOWE - dzieci i młodzież**		**PIŁKA RĘCZNA nauka prowadzenia, kozłowania piłki oraz rzutów karnych**		PIŁKA NOŻNA - ćwiczenia strzałów - dzieci i młodzież		
18:00							
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
	2017-06-19	**2017-06-20**	**2017-06-21**	**2017-06-22**	**2017-06-23**	**2017-06-24**	**2017-06-25**
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	SIATKÓWKA - ćwiczenia doskonalące serwis i przyjecie serwisu, nauka odbić sposobem dolnym	**GRY I ZABAWY OGÓLNOROZWOJOWE - dzieci i młodzież**		**SIATKÓWKA - ćwiczenia doskonalące serwis i przyjęcie**			
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30	PIŁKA RĘCZNA - podstawy gry, ćwiczenia wporowadzające	**SIATKÓWKA - ćwiczenia doskonalące serwis - dzieci i**		**GIMNASTYKA OGÓLNOROZWOJOWA dzieci i młodzież**			
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

kierunek Sport

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-06-26	**2017-06-27**	**2017-06-28**	**2017-06-29**	**2017-06-30**		
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 drybling, kozłowanie, dwutakt**		**PIŁKA RĘCZNA nauka prowadzenia, kozłowania piłki oraz rzutów karnych**			
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30		**PIŁKA NOŻNA - ćwiczenia strzałów - dzieci i młodzież**		**SIATKÓWKA - ćwiczenia doskonalące serwis i przyjęcie**			
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

Kraków kierunek Sport