

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

Orlik, ul Pszczelna13

Orlik:	
Animator:	Piotr Iwanicki
Animator:	Julia Kwasigroch

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
						1-07-2017	2-07-2017
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00						piłka nożna, zajęcia grupowe, ćwiczenie przyjęcia na dwa kontakty	zajęcia ogólnospawnościowe, gra w tenisa ziemnego, stołowego, zajęcia z grupami rodzinnymi
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00						ćwiczenia rozluźniające rozciągające, zajęcia z motoryki	doskonalenie strzałów do bramki
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							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	10-07-2017	11-07-2017	12-07-2017	13-07-2017	14-07-2017	15-07-2017	16-07-2017
09:00							
09:30							

TYDZIEŃ II

	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	3-07-2017	4-07-2017	5-07-2017	6-07-2017	7-07-2017	8-07-2017	9-07-2017
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							gry zręcznościowe, zabawy z piłką, zajęcia uzupełniające
13:00							
13:30							
14:00							
14:30						gry zręcznościowe, zabawy z piłką, zajęcia uzupełniające	nauka gry łączenie działań, berek drużynowy
15:00							
15:30							
16:00							
16:30	doskonalenie przyjęcia podań i przyjęć piłki, slalomy z zakończ. strzałem na bramkę	zajęcia z piłki siatkowej, nauka serwowania	nauka gry 1na1 2 na 2, gra zadaniowa	podania piłką nożną w kole z różnymi przeszkodami	drybling z podaniem, zwodem i strzałem / dośrodkowaniem	nauka gry łączenie działań, berek drużynowy	
17:00							
17:30							
18:00							
18:30	nauka zwodu z piłką mistrz dryblingu, żonglerka zadaniowa	zajęcia z piłki siatkowej, nauka podań	nauka zwodów z piłką, obrona przed berkiem, lustro z piłkami, gra 1x1 w 5 metrowym kwadracie	gra w tenisa odbicie z serwisu	nauczanie uderzenia i przyjęcia piłki wewn. podbiciem	nauka gry łączenie działań, berek drużynowy	
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	17-07-2017	18-07-2017	19-07-2017	20-07-2017	21-07-2017	22-07-2017	23-07-2017
09:00							
09:30							

10:00							
10:30							
11:00							
11:30							piłka ręczna, wprowadzenie, nauka podań, mecz
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							ćwiczenia rozluźniające rozciągające, zajęcia z motoryki
14:00							
14:30						piłka nożna, zajęcia grupowe, ćwiczenie przyjęcia na dwa kontakty	
15:00							
15:30							
16:00							
16:30	rzuty piłką do partnera z nad głowy, sprzed klatki piersiowej, chwyt z wysokotu	zajęcia z piłki siatkowej, nauka ataku	tenis ziemny	ćwiczenia taktyczne: wycofanie piłki w śródpolu, w obronie	nauka gry w kosza, nauka chwytów i podań	ćwiczenia rozluźniające rozciągające, zajęcia z motoryki	
17:00							
17:30							
18:00							
18:30	ćwiczenia z koszykówki, ćwiczenia rzutów do kosza	zajęcia z piłki siatkowej	doskonalenie przyjęć i podań, uderzenie do bramki po przyjęciu piłki	doskonalenie strzałów do bramki	zabawy drużynowe na punkty, bieg przez plotki, bieg słalomem		
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30						zajęcia ogólnosprownościowe, gra w tenisa ziemnego, stołowego, zajęcia z grupami rodzinnymi	zajęcia ogólnosprownościowe gra w tenisa ziemnego, gra w siatkową, rzuty do kosza, itp.
15:00							
15:30							
16:00							
16:30	zabawy z piłką, starty z różnych pozycji	zajęcia z piłki siatkowej, gry i zabawy	ćwiczenia rozciągające z piłką	zabawa w dwa ognie	zajęcia z koszykówki, nauka kożłowania, rzutów, gra 2 na 2, 3 na 3 i 4 na 4	zabawy z skakanką, skoki obunóż i na jednej nodze itp.	
17:00							
17:30							
18:00							
18:30	słalom wokół chorągiewek, drogi piłkarzy krzyżują się	berek-lawina z piłkami	ćwiczenia indywidualne z piłką, kożłowanie piłki lewą i prawą ręką	podrzucanie piłki obydwiema rękami, odbijanie od podłoża i chwytanie piłki	kożłowanie piłki pomiędzy nogami do przodu i tyłu		podanie i sprint z piłką, zwracanie przy chorągiewce
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK 24-07-2017	WTOREK 25-07-2017	ŚRODA 26-07-2017	CZWARTEK 27-07-2017	PIĄTEK 28-07-2017	SOBOTA 29-07-2017	NIEDZIELA 30-07-2017
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30						zajęcia ogólnosprowno- ściowe, gra w tenisa ziemnego, stołowego, zajęcia z grupami	gry i zabawy zręcznościowe, dowolne zajęcia plus rodzinne gry zespołowe
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							

TYDZIEŃ VI

	PONIEDZIAŁEK 31-07-2017	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						grupami rodzinnymi	zajęcia z motoryki, sprinty różne pozycje wyjściowe przy starcie i różne formy na mecie, różne odległości do pokonania
14:30							
15:00							
15:30	nauka gry w kosza, nauka chwytów i podań	Zajęcia z siatkówki trening kondycyjny: ruch, sprawność,zybkość,refleks	nauka podań piłki nożnej w parach i w trójkach, mecz	mini hokej, ćwiczenia stacjonarne z koordynacji i techniki	ćwiczenia związane z ogólną sprawnością, gibkością, gry na male bramki		
16:00							
16:30							
17:00							
17:30	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, ćwiczenia fragmentów gry z piłki nożnej		
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

14:00							
14:30	gry i zabawy zwinnościowe rozgrzewka grupowa						
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00	nauczanie uderzenia i przyjęcia piłki wewn. podbiciem						
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							