

	Tydzień 2						
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-07-10	2017-07-11	2017-07-12	2017-07-13	2017-07-14	2017-07-15	2017-07-16
08:00							
09:00					Piłka nożna: - doskonalenie gry z przeciwnikiem; gry 1 vs 1, 2 vs 2, 3 vs 3 - gry rekreacyjne poprawiające technikę i drybling		
09:30							
10:00				Piłka nożna: gry rekreacyjne integracyjne			
10:30							
11:00							
11:30				- Piłka nożna: gry techniczno-zabawowe; siatkonoga - doskonalenie techniki popisowej – żonglerka , sztuczki; gra w „osiągnięcia kapek”			
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30					Piłka nożna: - gra mówiąca wszystko – „Dziadek” - gry na utrzymanie piłki - siatkonoga		
15:00				Piłka nożna: gra w „Turbokozaka”			
15:30							
16:00				„Piłka nożna na wesoło” – gry i zabawy			
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							

	Tydzień 3						
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-07-17	2017-07-18	2017-07-19	2017-07-20	2017-07-21	2017-07-22	2017-07-23
08:00							
09:00							
09:30							
10:00	Piłka nożna: - doskonalenie podań; gra w „akcje” - mecze (różna wielkość boiska)	Piłka nożna: doskonalenie gry z pierwszej piłki; gra „jedno podanie”	Piłka nożna: doskonalenie celności strzałów i podań z wykorzystaniem przyrządów; gra "tysiąc"	Piłka nożna: Doskonalenie stałych fragmentów; gra w „ligi” Doskonalenie uderzenia piłki; strzały kierowane oraz „wkrećki” z			
10:30							
11:00							
11:30	Piłka nożna: gry rekreacyjne poprawiające koordynację; nauczanie prowadzenia piłki poprzez gry i zabawy.						
12:00	Piłka nożna: doskonalenie gry z przeciwnikiem; gry 1 vs 1, 2 vs 2, 3 vs 3 - praca nad dryblingiem/techniką		Dziadek", gry zabawowe na utrzymanie, gry poprawiające komunikację	Piłka nożna: doskonalenie gry w przewadze liczebnej oraz w osłabieniu liczebnym	Trening strzelecki		
12:30							
13:00							
13:30							
14:00	Gry rekreacyjno zabawowe: dwa ognie, berek, gry na utrzymanie, dziadek, siatkonoga	Gry rywalizacyjne, wyścigi rzędów, zasady fair play			Piłka nożna: gry niestandardowe; określona ilość podań, ilość kontaktów z piłką		
14:30							
15:00							
15:30				Gry rekreacyjno zabawowe: dwa ognie, berek, gry na utrzymanie, dziadek, siatkonoga			
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							

	Tydzień 4						
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-07-24	2017-07-25	2017-07-26	2017-07-27	2017-07-28	2017-07-29	2017-07-30
08:00							
09:00							
09:30							
10:00	Doskonalenie przyjęcia oraz podań (krótkich i długich)	Piłka nożna: doskonalenie gry głową; „gra w niemca”		doskonalenie celności; gra w „tysiąc” doskonalenie stałych fragmentów; gra w „karniaczki”			
10:30							
11:00							
11:30							
12:00	Piłka nożna: gry niestandardowe; gra w 4 bramki, zmienni zawodnicy gry na utrzymanie piłki, na ilość podań	Gry rekreacyjne poprawiające technikę użytkową oraz popisową; doskonalenie dryblingu i gry z przeciwnikiem	Trening strzelecki	Piłka nożna: gra w „Turbokozaka” „Piłka nożna na wesoło” – gry i zabawy	Piłka nożna: małe gry piłkarskie 2- 7 osobowe		
12:30							
13:00							
13:30							
14:00	Gry rekreacyjno zabawowe: dwa ognie, berek, gry na utrzymanie, dziadek, siatkonoga, mecze	Gry rywalizacyjne, wyścigi rzędów, zasady fair play		Gry rekreacyjne poprawiające szybkość oraz wytrzymałość beztlenową.	gry rekreacyjne poprawiające wytrzymałość tlenową		
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							

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	Tydzień 5 ŚRODA
	2017-07-31		
08:00			
09:00			
09:30			
10:00	Trening strzelecki, Doskonalenie gry z przeciwnikiem,		
10:30			
11:00			
11:30			
12:00			
12:30	"Dziadek", gry zabawowe na utrzymanie, gry poprawiające komunikację		
13:00			
13:30			
14:00	Gry integracyjne		
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			