

Harmonogram zajęć w ramach programu "mój trener"

SIERPIEŃ

Miejsce:	Szkoła Podstawowa nr 89 Kraków
Animator:	Leszek Tytko
Animacja:	Leszek Tytko

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIATEK	SOBOTA	NIEDZIELA
		2017-08-01	2017-08-02	2017-08-03	2017-08-04	2017-08-05	2017-08-06
09:00				Gry i zabawy ruchowe wielobój sprawnościowy, wakacje na sportowo		Młodzieżowa siatkówka plażowa udział w turnieju eliminacyjnym KS Wanda	Piłka nożna grupa 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							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00		Piłka nożna grupa młodszą: rozgrzewka ogólnorozw., berek piłkarski gra z prostopadłym podaniem, konkurs rzutów karnych, gra właściwa	Piłka nożna grupa młodzieżowa rozgrzewka ogólnorozwojowa ćwiczenia bieżne, skoczne, doskonalenie podań krzyżowych krycie od bramki, gra właściwa	Piłka nożna grupa młodszą i starszą, rozgrzewka z piłkami, podanie w dwójkach i trójkach, wyjście na pozycję, gra uproszczona.	Piłka nożna grupa młodszą i starszą : rozgrzewka ogólnorozw. prowadzenie piłki dwójkami i trójkami, rzuty karne, gra uproszczona		
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ II

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIATEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-08-07	2017-08-08	2170-08-09	2017-08-10	2017-08-11	2017-08-12	2017-08-13
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							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00	Piłka nożna grupa młodzieżowa Rozgrzewka ogólnorozw. ćw. skoczności, gibkości i wytrzymałości wych. na pozycję strzały do punktowanej bramki, gra właściwa	Piłka nożna-grupa młodszą. Rozgrzewka: nauczanie krycia i wychodzenia na pozycję, gra uproszczona 4x4.	Piłka nożna - grupa starszą, rozgrzewka ogólnorozwojowa, slalom piłkarski, krycie 3-2, rzuty karne, gra szkolna	Piłka nożna grupa młodszą, rozgrzewka zabawy bieżne, skoczne prowadz. piłki slalomem zakończone strzałem na bramkę, dośrodkowanie zakończone strzałem głową, gra właściwa	Piłka nożna - grupa starszą, rozgrzewka ogólnorozwojowa, ćwiczenia bieżne, skoczne krycie końcowe swego, prowadzenie piłki dwójkami, gra właściwa		
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-08-14	2017-08-15	2017-08-16	2017-08-17	2017-08-18	2017-08-19	2017-08-20
09:00						Piłka nożna grupa dzieci młodszych. Rozgrzewka biegowa, skoczna i wytrzymałościowa, slalom piłkarski, prowadzenie piłki w dwójkach gra właściwa	Piłka nożna grupa młodsza. Rozgrzewka ogólnorozw. Kucany berek, skoki nad poprzeczką, prowadzenie piłki dwójkami ze zmianą miejsc gra uproszczona
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00						Piłka nożna grupa dzieci starszych, rozgrzewka piłkarska, prowadzenie piłki w dwójkach i trójkach, rzuty karne, rzuty karne, rzuty karne, rzuty karne, gra szkolna	Piłka nożna grupa dzieci starszych, rozgrzewka piłkarska, slalom piłkarski, rzuty karne do pkt. bramki, krycie każdy swego gra właściwa
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00						Piłka nożna - grupa dzieci starszych Rozgrzewka ogólnorozwójowa z ćwiczeniami 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			Piłka nożna - grupa dzieci młodszych Gry i zabawy skoczne , sprawnościowy tor przeszkód, konkurs rzutów karnych, gra szkolna 5x5 (mała bramka), gra właściwa	Piłka nożna - grupa dzieci młodszych gry i zabawy bieżne, rzutne i siłowe, slalom piłkarski zakończony strzałem na bramkę, gra małego pola.			

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-08-21	2017-08-22	2017-08-23	2017-08-24	2017-08-25	2017-08-26	2017-08-27
09:00							Udział młodzieży w turnieju siatkówki plażowej KS Wanda
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00						Turniej siatkówki pn. " Dzielnicowy Volleyball" dla dziewcząt i chłopców	
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00						17:00 -19:00 Tenis stołowy na betonowych stołach	Piłka nożna gr. dzieci młodszych zajęcia ogólnorozw. , slalom piłkarski, konkurs rzutów karnych, gra właściwa
18:30							
19:00							
19:30							
20:00	Piłka nożna - grupa młodsza i starsza. Rozgrzewka ogólnorozw. bieżna, slalom, rzut na doskonalenie techniki bramkarskiej, trening rzutów karnych, gra właściwa.	Piłka nożna - dzieci młodszych. Ćwiczenia ogólnorozw.: zabawy bieżne, prowadzenie piłki w trójkach, rzuty karne do punktowanej bramki, gra małego boiska.	Piłka nożna - grupa dzieci starszych i młodszych. Zabawy bieżne, skoczne, slalom sprawnościowy zakończony strzałem do bramki 20:00- 22:00 gra personalna "każdy swego", gra właściwa.	Piłka nożna - grupa dzieci starszych, rozgrzewka ogólnorozw. poprawiająca gibkość, skoczność, wytrzymałość. Doskonalenie podań krzyżowych, rzuty różne zakończone strzałem główką, gra szkolna			
20:30							
21:00							
21:30							
22:00						19:00 - 22:00 gr. młodsza i starsza rozgrzewka ogólnorozw.zabawy bieżne doskonalenie techniki bramkowej, rozsyпка numerowana, gra szkolna gr. młodsza gra uproszczona gr.starsza	

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK 2017-08-28	WTOREK 2017-08-29	ŚRODA 2017-08-30	CZWARTEK 2017-08-31	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							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00	Piłka nożna - grupa młodzieżowa. Rozgrz. ogólnorozw. połączona z ćwiczeniami biegowymi, głębokości i wytrzymałości, prowadzenie piłki w trójkach, gra pozycyjna na dwóch połach, gra właściwa.	Piłka nożna - grupa dzieci młodszych. Gry i zabawy ruchowe, bieżne, skoczne, zręcznościowe, konkurs rzutów karnych, główkowanie, kapkowanie, gra uproszczona.	Piłka nożna - grupa starsza. Rozgrzewka ogólnorozw.: dwóch na jednego wyjście na pozycję i krycie trzech na dwóch, gra właściwa.	Piłka nożna - grupa dzieci młodszych Zabawy i gry z piłkami (kapkowanie, główkowanie, rozgrzewka), trening stacyjny zakończony strzałem do bramki, gra właściwa			
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

