

Harmonogram zajęć w ramach programu "Animator Sportu"

WRZESIEŃ

Miejsce:	
Animator:	Piotr Król
Animator:	Michał Pabian

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
					2017-09-01	2017-09-02	2017-09-03
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					gry i zabawy - dzieci		
17:30							
18:00							
18:30					koszykówka - prowadzenie piłki - dzieci, młodzież		
19:00							
19:30							
20:00							
20:30					rugby podstawy gry, ćwiczenia - młodzież		
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ II

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-09-04	2017-09-05	2017-09-06	2017-09-07	2017-09-08	2017-09-09	2017-09-10
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	gry i zabawy - dzieci	gry i zabawy - dzieci	piłka nożna gra kontrolna - dzieci				
17:00				gry i zabawy - dzieci			
17:30							
18:00		koszykówka gra grupy mieszanej - kobiety	siatkówka gra grupy mieszanej - młodzież	siatkówka - odbicia sposobem górnym i dolnym - młodzież	piłka nożna - drybling-dzieci		
18:30	siatkówka i koszykówka zajęcia dowolne - młodzież	mężczyźni i dzieci					
19:00							
19:30							
20:00		piłka nożna drybling i strzały na bramkę - dorośli	piłka nożna podania i strzały na bramkę - dorośli	piłka nożna - prowadzenie piłki - młodzież/ dorośli	siatkówka - ustawienie podczas zagrywki własnej młodzież		
20:30	piłka nożna podania i strzały na bramkę - dorośli						
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK 2017-09-11	WTOREK 2017-09-12	ŚRODA 2017-09-13	CZWARTEK 2017-09-14	PIĄTEK 2017-09-15	SOBOTA 2017-09-16	NIEDZIELA 2017-09-17
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	gry i zabawy - dzieci	gry i zabawy - dzieci	piłka nożna gra kontrolna - dzieci				
17:00				gry i zabawy - dzieci			
17:30							
18:00							
18:30	siatkówka i koszykówka zajęcia dowolne - młodzież	piłka nożna podania i strzały - dzieci	siatkówka gra grupy mieszanej - młodzież	siatkówka-ustawienie podczas zagrywki własnej- młodzież	koszykówka- prowadzenie piłki - dzieci, młodzież		
19:00							
19:30							
20:00							
20:30	piłka nożna podania i strzały na bramkę - dorośli	koszykówka gra grupy mieszanej - kobiety mężczyźni i dzieci	piłka nożna podania i strzały na bramkę - dorośli	piłka nożna- gra w obronie- młodzież/ dorośli	rugby podstawy gry, ćwiczenia - młodzież		
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK 2017-09-18	WTOREK 2017-09-19	ŚRODA 2017-09-20	CZWARTEK 2017-09-21	PIĄTEK 2017-09-22	SOBOTA 2017-09-23	NIEDZIELA 2017-09-24
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	piłka nożna gra kontrolna - dzieci	gry i zabawy - dzieci	gry i zabawy - dzieci				
17:00				gry i zabawy - dzieci			
17:30							
18:00							
18:30	siatkówka gra grupy mieszanej - młodzież	piłka nożna podania i strzały - dzieci	koszykówka gra grupy mieszanej - kobiety mężczyźni i dzieci	piłka nożna- atak pozycyjny - młodzież/ dorośli	piłka nożna- Doskonalenie prowadzenia piłki w parach i trójkach zakończone strzałem na		
19:00							
19:30							
20:00							
20:30	piłka nożna podania i strzały na bramkę - dorośli	koszykówka gra grupy mieszanej - kobiety mężczyźni i dzieci	piłka nożna drybling i strzały na bramkę - dorośli	piłka nożna- doskonalenie podań- młodzież/ dorośli	siatkówka- doskonalenie zagrywki- młodzież		
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-09-25	2017-09-26	2017-09-27	2017-09-28	2017-09-29	2017-09-30	
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							
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							

gry i zabawy
ruchowe-
zajęcia dla
całej rodziny

piłka nożna gra
kontrolna - dzieci

gry i zabawy -
dzieci

gry i zabawy -
dzieci

gry i zabawy - dzieci

siatkówka gra grupy
mieszanej -
młodzież

koszykówka
gra grupy
mieszanej -
kobiety
mężczyźni i
dzieci

koszykówka
gra grupy
mieszanej -
kobiety
mężczyźni i
dzieci

siatkówka-
doskonalenie
zagrywki-
młodzież

siatkówka-
doskonalenie
zagrywki-
młodzież

piłka nożna podania
i strzały na bramkę -
dorośli

piłka nożna
dribling i
strzały na
bramkę _
dorośli

piłka nożna
dribling i
strzały na
bramkę _
dorośli

piłka nożna- atak
pozycyjny -
młodzież/ dorośli

piłka nożna-
Nauka i
doskonalenie
umiejętności
taktycznych-
młodzież/ dorośli