

Harmonogram zajęć w ramach programu "Mój trener"

PAŹDZIERNIK

Miejsce:	ORLIK UL.SZLACHTOWSKIEGO 31
Animator:	MIECZYSLAW BĘDKOWSKI

TYDZIEŃ I							
PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	
						2017-10-01	
09:00						PIŁKA NOŻNA, GRY I ZABAWY RUCHOWE Z PIŁKĄ, MAŁE GRY 3X3- DZIECI, MAŁE GRY 4X4- MŁODZIEŻ, MAŁE GRY 5X5, 6X6- DOROŚLI	
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							

TYDZIEŃ II							
PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	
2017-10-02	2017-10-03	2017-10-04	2017-10-05	2017-10-06	2017-10-07	2017-10-08	
09:00					Małe gry 1x1, 2x2. DZIECI I MŁODZIEŻ	Małe gry 3x3, 4x4. DZIECI I MŁODZIEŻ	
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							

TYDZIEŃ III							
PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	
2017-10-09	2017-10-10	2017-10-11	2017-10-12	2017-10-13	2017-10-14	2017-10-15	
09:00					Małe gry 3x3, 4x4. DZIECI I MŁODZIEŻ	Mini trening w piłkę nożną 4x4 DZIECI KLASY I-III	
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							

TYDZIEŃ IV							
PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	
2017-10-16	2017-10-17	2017-10-18	2017-10-19	2017-10-20	2017-10-21	2017-10-22	
09:00					Małe gry 1x1, 2x2. DZIECI I MŁODZIEŻ	Małe gry 3x3, 4x4. DZIECI I MŁODZIEŻ	
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							

TYDZIEŃ V							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2017-10-23	2017-10-24	2017-10-25	2017-10-26	2017-10-27	2017-10-28	2017-10-29
09:00						PIŁKA NOŻNA-ROZRUCH BIEGOWO-GIMNASTYCZNY+STRETCHING, MAŁE GRY 4X4, 5X5-MŁODZIEŻ.PIŁKA NOŻNA-GRY I ZABAWY RUCHOWE W NAUCZANIU GRY W PIŁKĘ NOŻNĄ,RÓŻNE FORMY "BERKÓW","DWA OGNIĘ","MURARZ", MAŁE GRY 4X4-DZIECI. PIŁKA NOŻNA-ROZRUCH BIEGOWO-GIMNASTYCZNY +STRETCHING, MAŁE GRY 4X4, 5X5-STARSZA MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA-GRY I ZABAWY RUCHOWE-RÓŻNE FORMY "BERKÓW", "WYŚCIGI RZĘDÓW", MINI TURNIEJ W PIŁKĘ NOŻNĄ 2X2-DZIECI. PIŁKA NOŻNA-ROZRUCH BIEGOWO-GIMNASTYCZNY +STRETCHING, MAŁE GRY 4X4-MŁODZIEŻ.PIŁKA NOŻNA-ROZRUCH BIEGOWO-GIMNASTYCZNY+STRETCHING, MAŁE GRY 4X4, 5X5-STARSZA MŁODZIEŻ
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00	PIŁKA NOŻNA-GRY I ZABAWY RUCHOWE, MAŁE GRY 3X3, 4X4 DZIECI I MŁODZIEŻ, 2X2, 4X4 MŁODZIEŻ	małe gry 3x3 DZIECI I MŁODZIEŻ	Gry i zabawy ruchowe w nauczaniu gry w piłkę nożną. DZIECI I MŁODZIEŻ	Nauczanie prowadzenia piłki po linii prostej. DZIECI I MŁODZIEŻ	Nauczanie prowadzenia piłki po linii łamanej. DZIECI I MŁODZIEŻ		
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							

TYDZIEŃ VI						
PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
2017-10-30	2017-10-31					
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	PIŁKA NOŻNA-GRY I ZABAWY RUCHOWE, MAŁE GRY 3X3, 4X4 DZIECI I MŁODZIEŻ, 2X2, 4X4 MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA-GRY I ZABAWY RUCHOWE, MAŁE GRY 3X3, 4X4 DZIECI I MŁODZIEŻ, 2X2, 4X4 MŁODZIEŻ				
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						