

Harmonogram zajęć w ramach programu "Mój trener" KWIECIEŃ

Miejsce:	Szkoła Podstawowa nr 89 Kraków
Animator:	Leszek Tytko

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
		2018-04-03	2018-04-04	2018-04-05	2018-04-06	2018-04-07	2018-04-08
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		18:00-20:00 Piłka nożna-gr. starsza rozgrzewka nauczanie krycia i wychodzenie na pozycję gra uproszczona 4x4	18:00 - 20:00 P.nożna - gr. ml.Rozgrzewka-zabawy bieżne i skoczne.prowadz. piłki w dwójkach zak strzałem na bramkę gra malego pola P.nożna - gra właściwa	18:00- 20:00 Piłka nożna-grupa dzieci młodszychIII -IV Gry i zabawy ruchowe.Słalom z piłką pomiędzy pachotkami.Strzały wewnętrzna częścią stopy - gra uproszczona	18:00 - 20:00 Piłka nożna - grupa dzieci młodszych III-IV-V Gry i zabawy ruchowe.Berek piłkarski, strzały do bramki mała gra 5x5	17:00-22:00 piłka nożna grupa młodsza. Gry i zabawy piłkarskie, nauczanie wychodzenia na pozycję, gra uproszczona	17:00-22:00 piłka nożna grupa starsza, rozgrzewka ogólnorozwojowa, krycie każdy swego, prowadzenie piłki w dwójkach, gra uproszczona.
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00		20:00 - 22:00 Siatkówka grupa starsza, rozgrzewka ogólnorozwojowa, przyjęcie sposobem górnym zagrywka z wyskoku gra 4x4	20:00 - 22:00 Piłka nożna - grupa starsza.Rozgrzewka-zabawy bieżne i skoczne Prowadzenie piłki w dwójkach zakończone strzałem na bramkę gra malego pola	20:00 - 22:00 P. siatkowa - gr.starsza.Rozgrzewka ogólnorozw. zabawy skoczne odbicia w dwójkach na przemian spos. górnym i dolnym zagrywka flopem - gra uproszczona - 5x5	20:00 - 22:00 Piłka nożna grupa młodzieżowa rozgrzewka ogólnorozwojowa (biegowa, skoczna) nauczanie wychodzenia na wolne pole -gra szkolna		
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ II

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2018-04-09	2018-04-10	2018-04-11	2018-04-12	2018-04-13	2018-04-14	2018-04-15
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	18:00-20:30 Piłka nożna- grupa starsza V-VI kl. - rozgrzewka piłkarska, żonglerka, gra głową - podania krzyżowe - gra uproszczona 7x7 małe bramki	18:00-20:00 P. nożna- gr. Dz.ml. III-IV kl. - rozgrzewka biegowa - kucany berek, skoki na jednej nodze -cw. i konkursy rzutów karnych gra uproszczona	18:00-20:00 P. nożna- gr. dzieci młodszych IV-V kl. - gry i zabawy skoczne sprawny tor przeszedz - konkurs rzutów karnych - gra szkolna 5+5 (mała bramka)	18:00-20:00 P. nożna- gr.dzieci kl. III-IV - gry i zabawy bieżne, rzutne i siłowe- slalom piłkarski zakończony strzałem na bramkę - gra malego pola	18:00-20:00 Piłka nożna - grupa młodsza dzieci kat IV-V rozgrzewka ogólnorozwojowa dwójkami, mała gra uproszczona		
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00	20:30 - 22:00 Siatkówka- grupa starsza-rozgrzewka w parach przy siatce odbicie dwójkami sposobem górnym -gra szkolna	20:00 - 22:00 Piłka siatkowa - grupa starsza odbicia w trójkach ze zmianą miejsca, zagrywka z wyskoku, gra uproszczona	20:00 - 22:00 Piłka nożna - grupa starsza rozgrzewka skoczna i biegowa, gra z prostopadłym podaniem, gra na jedną bramkę	20:00 - 22:00 Piłka siatkowa- grupa starsza - ćwiczenia ogólnorozwojowe bieżne, skoczne z wyskokiem dosiężnym - gra trójkami na małe boiska	20:00 - 22:00 Piłka nożna - grupa młodzieżowa rozgrzewka połączona z ćwiczeniami gimnast. konkurs rzutów karnych, gra szkolna		
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2018-04-16	2018-04-17	2018-04-18	2018-04-19	2018-04-20	2018-04-21	2018-04-22
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	18:00-20:00 Piłka nożna grupa młodsza - rozgrzewka ogólnorozw. - prowadzenie piłki ślalomem - gra uproszczona	18:00-20:00 Piłka nożna dzieci młodszych kl V-VI ćwiczenia ogólnorozw. Zabawy bieżne, prowadzenie piłki w trójkach, rzuty karne do punktowanej bramki, gra małego boiska	18:00-20:00 Piłka nożna -grupa dzieci młodszych III-IV zabawy bieżne, skoczne, ślalom sprawnościowy zakończony strzałem do bramki, gra szkolna	18:00-20:30 Piłka nożna grupa dzieci III-IV kl. Gry i zabawy piłkarskie, ogólnorozw. Konkurs rzutów kamyków, gra małego pola	18:00-20:00 P.nożna gr. dzieci kl. V-VI, rozgrzewka ogólnorozw popr. gibkość, skoczność, Doskon.podań krzyżowych , rzuty różne zakończone strzałem główką, gra szkolna		
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30	20:00-22:00 p.siatkowa, gr. młodsza, rozgrzewka ogólnorozw. dwójkami, doskonalenie odbicia sposobem górnym i dolnym, zagrywka tenisowa, gra uproszczona	20:00 - 22:00 Piłka siatkowa - grupa starsza, rozgrzewka dwójkami przy siatce, doskonalenie odbicia sposobem dolnym, Gra uproszczona czwórkami	20:00 - 22:00 Piłka nożna grupa młodzieżowa ogólnorozw.+ zabawy biegowe. Gra personalna "każdy swego" gra właściwa	20:30 - 22:00 p. siatkowa gr. starsza zajęcia ogólnorozw. Popr. skoczność, gibkość, wytrzymałość. Doskonalenie ataku po prostej wraz z podwójnym blokiem i asekuracją, gra właściwa	20:00 - 22:00 p.nożna gr. młod. rogrzewka ogólnorozw. Popr. gibkość, skoczność, wytrzymałość. Dosk. podań krzyż.rzuty różne zakończone strzałem główką.gra właściwa		
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2018-04-23	2018-04-24	2018-04-25	2018-04-26	2018-04-27	2018-04-28	2018-04-29
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	18:00-20:30 Piłka nożna grupa młodzieżowa, rogrzewka ogólnorozw. Połączona z ćwiczeniami biegowymi, gibkości i wytrzymałości. Prowadzenie piłki w trójkach, gra pozycyjna na dwóch polach, gra właściwa	18:00-20:30 Piłka nożna grupa dzieci kl. IV-V gry i zabawy ruchowe bieżne, skoczne i zwinnościowe. Konkurs rzutów kamyków, główkowanie i kapkowanie, gra uproszczona,	18:00-20:00 piłka nożna grupa młodzieżowa rogrzewka ogólnorozw. Dwóch na jednego wyjście na pozycję i krycie trzech na dwóch, gra właściwa	18:00-20:30 piłka nożna grupa dzieci kl V-VI zabawy i gry z piłkami(kapkowanie, główkowanie, rogrzewka) trening stacyjny zakończ. strzałem do bramki	18:00-20:00 p. nożna gr.dzieci ml. rogrzewka ogólnorozw. połączona z zabawami bieżnymi doskon. techniki bramkarskiej prowadz. piłki w dwójkach zakończone strzałem do bramki , gra szkolna 5x5		
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00	20:30 - 22:00 piłka siatkowa grupa starsza, rogrzewka dwójkami przy siatce, doskonalenie odbicia sposobem dolnym, Gra uproszczona czwórkami	20:00 - 22:00 piłka siatkowa grupa starsza odbicia w trójkach ze zmianą miejsca, zagrywka z wysokotu, gra uproszczona	20:00 - 22:00 piłka nożna grupa starsza - rogrzewka ogólnorozw. - prowadzenie piłki w dwójkach gra uproszczona	20:00 - 22:00 piłka siatkowa - grupa starsza rogrzewka przyjęcie sposobem dolnym zagrywka górną gra szkolna	20:00 - 22:00 piłka nożna grupa młodzieżowa, ćwiczenia ogólnorozw. Oraz zabawy piłkarskie, rozpyka numerowana, gra właściwa		
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2018-04-30						
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	18.00-20:00 P.nożna - gr. ml. rozgrzewka- zabawy bieżne i skoczne, prowadz. piłki w dwójkach zak strzałem na bramkę gra małego pola P.nożna - gra właściwa						
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30	20:00 - 22:00 Siatkówka grupa starsza, rogrzewka ogólnorozwojowa, przyjęcie sposobem górnym zagrywka z wysokości gra 4x4						
21:00							
21:30							
22:00							