

Harmonogram zajęć w ramach programu "Mój trener"

SIERPIEŃ

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

TYDZIEŃ I

					PIĄTEK 2018-06-01	SOBOTA 2018-06-02	NIEDZIELA 2018-06-03
09:00						Cykl turniejów piłkarskich z okazji 50- lecia TKKF APOLLO	
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 2018-06-04	WTOREK 2018-06-05	ŚRODA 2018-06-06	CZWARTEK 2018-06-07	PIĄTEK 2018-06-08	SOBOTA 2018-06-09	NIEDZIELA 2018-06-10
09:00						Cykl turniejów piłkarskich z okazji 50- lecia TKKF APOLLO	
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	Piłka nożna. Grupa młodzieżowa. Rozgrzewka ogólnorozwojowa z elementami biegowymi, skocznymi, zwinności i wytrzymałości.	Piłka nożna. Grupa dzieci młodszych. Rozgrzewka, nauczanie krycia i wychodzenia na pozycję. Doskonalenie rzutów karnych, wyrzut z autu, zonglerka piłkarska. Gra uproszczona 4x4.	Piłka nożna. Grupa dzieci młodszych. Gry i zabawy ruchowe. Słalom z piłką pomiędzy pacholkami. Strzały wewnętrzną częścią stopy. Gra uproszczona.	Piłka nożna. Grupa dzieci młodszych. Rozgrzewka- zabawy bieżne i skoczne. Prowadzenie piłki w dwójkach zakończone strzałem na bramkę. Gra małego pola właściwa. Gra	Piłka nożna. Grupa młodzieżowa. Rozgrzewka ogólnorozwojowa z elementami bieżnymi, skocznymi i wytrzymałościowymi. Prowadzenie piłki w trójkach ze zmianą miejsca. Strzały do bramki i mała gra 5x5.		
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
	2018-06-11	2018-06-12	2018-06-13	2018-06-14	2018-06-15	2018-06-16	2018-06-17
09:00						Cykl turniejów piłkarskich z okazji 50- lecia TKGK APOLLO	
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	Piłka nożna. Grupa starsza. Rozgrzewka piłkarska, żonglerka, gra głową. Podania krzyżowe, gra uproszczona 7x7- male bramki.	Piłka nożna. Grupa dzieci młodszych. Rozgrzewka biegowa - kucany berek, skoki na jednej nodze. Ćwiczenia i konkursy rzutów karnych. Gra uproszczona.	Piłka nożna. Grupa dzieci starszych. Rozgrzewka- gry i zabawy skoczne i sprawnościowe. Tor przeszkód. Konkurs rzutów karnych. Gra szkolna 5x5- male bramki.	Piłka nożna. Grupa dzieci młodszych. Rozgrzewka- gry i zabawy bieżne, rzutowe i siłowe. Ślalom piłkarski zakończony strzałem na bramkę Gra małego pola. Gra właściwa.	Piłka nożna. Grupa starsza. Rozgrzewka ogólnorozwojowa dwójkami, mała gra dwoma piłkami. Doskonalenie rzutów karnych i wolnych. Gra uproszczona.		
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
	2018-06-18	2018-06-19	2018-06-20	2018-06-21	2018-06-22	2018-06-23	2018-06-24
09:00						Cykl turniejów piłkarskich z okazji 50- lecia TKGK APOLLO	
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	Piłka nożna. Grupa dzieci młodszych. Rozgrzewka ogólnorozwojowa. Prowadzenie piłki ślalomem zakończone strzałem do bramki. Doskonalenie rzutów wolnych. Gra właściwa.	Piłka nożna. Grupa starsza. Rozgrzewka ogólnorozwojowa dwójkami. Ćwiczenia gibkości i wytrzymałości. Zabawy bieżne, prowadzenie piłki w dwójkach. Rzuty karne do punktowanej bramki. Gra małego pola.	Piłka nożna. Grupa starsza. Rozgrzewka. Zabawy bieżne, skoczne, ślalom sprawnościowy zakończony strzałem do bramki. Gra personalna, krycie każdy swojego. Gra uproszczona.	Piłka nożna. Grupa dzieci młodszych. Rozgrzewka- zabawy bieżne i skoczne. Gry i zabawy piłkarskie, ogólnorozwojowe. Konkurs rzutów karnych. Gra małego pola. Gra właściwa.	Piłka nożna. Grupa starsza. Rozgrzewka ogólnorozwojowa poprawiająca gibkość oraz skoczność. Doskonalenie podań krzyżowych, rzuty różne zakończone strzałem głową. Gra szkolna.		
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							