

Harmonogram zajęć w ramach programu "Mój trener"

Sierpień

|           |                      |
|-----------|----------------------|
| Miejsce:  | Boisko ul.Aleksandry |
| Animator: | Patryk Garzel        |
| Animator: | Kamil Pater          |

| TYDZIEŃ I |              |        |                                  |                                  |                                                    |                                                     |                                                      |
|-----------|--------------|--------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
|           | PONIEDZIAŁEK | WTOREK | ŚRODA                            | CZWARTEK                         | PIĄTEK                                             | SOBOTA                                              | NIEDZIELA                                            |
|           |              |        | 01.08.2018                       | 02.08.2018                       | 03.08.2018                                         | 04.08.2018                                          | 05.08.2018                                           |
| 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     |              |        | Piłka nożna-<br>podania          | Lekkoatletyka-<br>biegi krótkie. | Piłka nożna-<br>strzały na<br>bramkę z<br>prostego |                                                     |                                                      |
| 15:30     |              |        |                                  |                                  |                                                    |                                                     |                                                      |
| 16:00     |              |        | wewnętrzna<br>strona stopy.      | Dzieci i<br>młodzież.            | Piłka nożna-<br>doskonalenie<br>techniki           | Gry i zabawy<br>ogólnorozwojow<br>e. Dzieci i       |                                                      |
| 16:30     |              |        |                                  |                                  |                                                    |                                                     |                                                      |
| 17:00     |              |        | Piłka koszykowa-<br>Nauka        | Piłka siatkowa-<br>odbijania     | Piłka koszykowa<br>- doskonalenie                  | Piłka nożna- gra<br>właściwa. Dzieci<br>i młodzież. | Piłka siatkowa-<br>nauka zbijania<br>piłki. Dzieci i |
| 17:30     |              |        |                                  |                                  |                                                    |                                                     |                                                      |
| 18:00     |              |        | kożłowania piłki<br>prawą i lewą | naprzemienne<br>sposobem         | dwutaktu. Dzieci<br>i młodzież.                    |                                                     |                                                      |
| 18:30     |              |        |                                  |                                  |                                                    |                                                     |                                                      |
| 19:00     |              |        | Piłka siatkowa-<br>miniturniej   | Piłka nożna-<br>małe gry         | Gimnastyka<br>usprawniająca.                       |                                                     |                                                      |
| 19:30     |              |        |                                  |                                  |                                                    |                                                     |                                                      |
| 20:00     |              |        | drużyn 3                         | zadaniowe.                       | Dorośli i                                          |                                                     |                                                      |
| 20:30     |              |        | osobowych.                       | Dzieci i                         | Seniorzy.                                          |                                                     |                                                      |
| 21:00     |              |        |                                  |                                  |                                                    |                                                     |                                                      |
| 21:30     |              |        |                                  |                                  |                                                    |                                                     |                                                      |
| 22:00     |              |        |                                  |                                  |                                                    |                                                     |                                                      |

| TYDZIEŃ II |                                                  |                                                   |                                                                    |                                                                           |                                                          |                                               |                                                            |
|------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|            | PONIEDZIAŁEK                                     | WTOREK                                            | ŚRODA                                                              | CZWARTEK                                                                  | PIĄTEK                                                   | SOBOTA                                        | NIEDZIELA                                                  |
|            | 06.08.2018                                       | 07.08.2018                                        | 08.08.2018                                                         | 09.08.2018                                                                | 10.08.2018                                               | 11.08.2018                                    | 12.08.2018                                                 |
| 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      | Gry i zabawy<br>skocznościowe.                   | Piłka koszykowa-<br>nauka piwotu.                 | Piłka nożna-<br>stałem                                             | Piłka siatkowa-<br>zbiecie piłki po<br>wystawie na trzy.                  | Gry i zabawy<br>zwinnościowe.                            | Gry i zabawy<br>ogólnorozwojow<br>e. Dzieci i | Piłka nożna -<br>podania<br>zewnętrzna<br>częścią stopy.   |
| 15:30      |                                                  |                                                   |                                                                    |                                                                           |                                                          |                                               |                                                            |
| 16:00      | Dzieci i<br>młodzież.                            | Dzieci i<br>młodzież.                             | Piłka nożna-<br>fragmenty gry.<br>Dzieci i                         | Piłka siatkowa-<br>wystawie na trzy.<br>Dzieci i                          | Dzieci i młodzież.                                       |                                               | Dzieci i<br>młodzież.                                      |
| 16:30      |                                                  |                                                   |                                                                    |                                                                           |                                                          |                                               |                                                            |
| 17:00      | Piłka siatkowa-<br>odbijania                     | Piłka nożna-<br>nauka przyjęcia                   | Piłka siatkowa-<br>poruszanie się w<br>obronie. Dzieci i           | Piłka nożna-<br>doskonalenie<br>techniki                                  | Piłka siatkowa -<br>nauka wystawy<br>sposobem górnym.    | Piłka nożna- gra<br>szkolna. Dzieci i         | Piłka siatkowa-<br>gra szkolna z<br>elementami<br>techniki |
| 17:30      |                                                  |                                                   |                                                                    |                                                                           |                                                          |                                               |                                                            |
| 18:00      |                                                  |                                                   |                                                                    |                                                                           |                                                          |                                               |                                                            |
| 18:30      |                                                  |                                                   |                                                                    |                                                                           |                                                          |                                               |                                                            |
| 19:00      | Piłka nożna- gra<br>głową. Dzieci i<br>młodzież. | Gimnastyka<br>usprawniająca.<br>Dorośli i senior. | Piłka koszykowa<br>- doskonalenie<br>piwotu. Dzieci i<br>młodzież. | Piłka koszykowa-<br>zbiórka piłki z<br>tablicy i szybki<br>atak. Dzieci i | Piłka nożna- małe<br>gry 2x2, 3x3. Dzieci<br>i młodzież. |                                               |                                                            |
| 19:30      |                                                  |                                                   |                                                                    |                                                                           |                                                          |                                               |                                                            |
| 20:00      |                                                  |                                                   |                                                                    |                                                                           |                                                          |                                               |                                                            |
| 20:30      |                                                  |                                                   |                                                                    |                                                                           |                                                          |                                               |                                                            |
| 21:00      |                                                  |                                                   |                                                                    |                                                                           |                                                          |                                               |                                                            |
| 21:30      |                                                  |                                                   |                                                                    |                                                                           |                                                          |                                               |                                                            |
| 22:00      |                                                  |                                                   |                                                                    |                                                                           |                                                          |                                               |                                                            |

| TYDZIEŃ III |                   |                  |           |                   |                  |                   |                   |
|-------------|-------------------|------------------|-----------|-------------------|------------------|-------------------|-------------------|
|             | PONIEDZIAŁEK      | WTOREK           | ŚRODA     | CZWARTEK          | PIĄTEK           | SOBOTA            | NIEDZIELA         |
|             | 13.8.2018         | 14.08.2018       | 15.8.2018 | 16.08.2018        | 17.8.2018        | 18.8.2018         | 19.8.2018         |
| 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       | Gry i zabawy      | Piłka nożna-     |           | Piłka nożna-      | Gry i zabawy     |                   | Piłka siatkowa-   |
| 15:30       | ogólnorozwojow    | strzały na       |           | uderzenia piłki   | zwinnościowe.    |                   | nauka             |
| 16:00       | e. Dzieci i       | bramkę z         |           | na bramkę z       | Dzieci i         |                   | poruszania się w  |
| 16:30       | młodzież.         | różnych pozycji. |           | powietrza. Dzieci | młodzież.        | Piłka nożna- gra  | obronie. Dzieci i |
| 17:00       | Piłka koszykowa-  | Piłka siatkowa - |           | Badminton-        | Piłka siatkowa-  |                   | młodzież.         |
| 17:30       | nauka rzutu z     | odbięcia         |           | odbiór zagrywki.  | zbić piłki po    |                   |                   |
| 18:00       | miejsca. Dzieci i | naprzemienne     |           | Dzieci i          | wystawie. Dzieci | Piłka koszykowa   | Piłka nożna-      |
| 18:30       | młodzież.         | sposobem         |           | młodzież.         | i młodzież.      | - podania piłki w | atak pozycyjny.   |
| 19:00       | Piłka siatkowa-   |                  |           | Piłka koszykowa-  |                  | biegu. Dzieci i   | Dzieci i          |
| 19:30       | nauka odbić       |                  |           | poruszanie się w  | Piłka nożna- gra | młodzież.         | młodzież.         |
| 20:00       | sposobem          | miniturniej.     |           | obronie. Dzieci i | właściwa.        |                   |                   |
| 20:30       | dolnym. Dzieci i  | Dorośli.         |           | młodzież.         | Dorośli.         |                   |                   |
| 21:00       |                   |                  |           |                   |                  |                   |                   |
| 21:30       |                   |                  |           |                   |                  |                   |                   |
| 22:00       |                   |                  |           |                   |                  |                   |                   |

| TYDZIEŃ V |                  |                   |                 |                  |                  |        |           |
|-----------|------------------|-------------------|-----------------|------------------|------------------|--------|-----------|
|           | PONIEDZIAŁEK     | WTOREK            | ŚRODA           | CZWARTEK         | PIĄTEK           | SOBOTA | NIEDZIELA |
|           | 27.8.2018        | 28.8.2018         | 29.8.2018       | 30.8.2018        | 31.8.2018        |        |           |
| 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     | Gry i zabawy     | Piłka nożna-      | Lekkoatletyka-  | Piłk koszykowa-  | Piłka nożna-     |        |           |
| 15:30     | zwinnościowe.    | strzały na        | bieg krótki.    | doskonalenie     | podaniai piłki   |        |           |
| 16:00     | Dzieci i         | bramkę po         | Dzieci i        | rzutów           | wewnętrzną       |        |           |
| 16:30     | młodzież.        | podaniu. Dzieci i | młodzież.       | osobistych.      | częścią stopy.   |        |           |
| 17:00     | Piłka koszykowa- | Piłka siatkowa-   | Piłka nożna-    | Piłka siatkowa-  | Piłka koszykowa- |        |           |
| 17:30     | nauka            | doskonalenie      | podanie piłki   | doskonalenie     | gra tyłem do     |        |           |
| 18:00     | kozlowania piłki | zbić piłki.       | zewnątrzną      | odbić sposobem   | kosza z          |        |           |
| 18:30     | obiema rękami.   | Dzieci i          | częścią stopy.  | górnym. Dzieci i | piłką. Dzieci i  |        |           |
| 19:00     |                  |                   |                 |                  |                  |        |           |
| 19:30     | Piłka nożna -    | gra w obronie     | Piłka siatkowa- | Piłka nożna- gra | Piłka siatkowa-  |        |           |
| 20:00     | małe gry. Dzieci | każdy swego.      | gra             | w obronie.       | Gra właściwa.    |        |           |
| 20:30     | i młodzież.      | Dzieci i          | Dzieci i        | młodzież.        | Dzieci i         |        |           |
| 21:00     |                  |                   |                 |                  |                  |        |           |

| TYDZIEŃ IV |                   |                    |                   |                   |                     |                |                   |
|------------|-------------------|--------------------|-------------------|-------------------|---------------------|----------------|-------------------|
|            | PONIEDZIAŁEK      | WTOREK             | ŚRODA             | CZWARTEK          | PIĄTEK              | SOBOTA         | NIEDZIELA         |
|            | 20.08..2018       | 21.8.2018          | 22.8.2018         | 23.8.2018         | 24.8.2018           | 25.8.2018      | 26.8.2018         |
| 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      | Gry i zabawy      | Piłka nożna-       | Piłka siatkowa-   | Gry i zabawy      |                     |                |                   |
| 15:30      | ogólnorozwojow    | poruszanie się     | gra blokiem i po  | zwinnościowe.     | Gry i zabawy        |                |                   |
| 16:00      | e. Dzieci i       | bez piłki, wyjście | wybloku. Dzieci i | Dzieci i          | ogólnorozwojowe..   | Lekkoatletyka- | Piłka koszykowa-  |
| 16:30      | młodzież.         | na pozycje.        | młodzież.         | młodzież.         | Dzieci i młodzież.  | nauka          | podania piłki     |
| 17:00      | Piłka siatkowa-   | Piłka koszykowa-   | Piłka nożna-      | Piłka siatkowa-   | Piłka nożna-        | prawidłowego   | oburącz w         |
| 17:30      | odbięcia piłki    | podania w          | kontrola piłki,   | małe gry 1x1 i    | prowadzenie piłki   |                |                   |
| 18:00      | sposobem          | miejscu i w        | ślalomy. Dzieci i | 2x2. Dzieci i     | prostym podbiciem   | Piłka nożna-   | Piłka nożna - gra |
| 18:30      | dolnym. Dzieci i  | ruchu. Dzieci i    | młodzież.         | młodzież.         | oraz zewnętrzna     | strzały na     | właściwa.         |
| 19:00      | Piłka nożna- gra  | Piłka siatkowa-    | Piłka koszykowa-  | Piłka nożna-      | Piłka koszykowa -   | bramke z piłki | Dorośli i         |
| 19:30      | szkolna na 3      | doskonalenie       | nauka             | poruszanie się w  | doskonalenie rzutów |                |                   |
| 20:00      | kontakty. Dorośli | zagrywki           | poruszanał się    | obronie. Dzieci i | w ruchu. Dzieci i   |                |                   |
| 20:30      | i młodzież.       | sposobem           | bez piłki w       | młodzież.         | młodzież.           |                |                   |
| 21:00      |                   |                    |                   |                   |                     |                |                   |
| 21:30      |                   |                    |                   |                   |                     |                |                   |
| 22:00      |                   |                    |                   |                   |                     |                |                   |