

Harmonogram zajęć w ramach programu "Mój Trener"

wrzesień 2018

Miejsce:	S.P nr 89, os. Piastów 34a
Animator:	Leszek Tytko

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
						2018-09-01	2018-09-02
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							

TYDZIEŃ II

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2018-09-03	2018-09-04	2018-09-05	2018-09-06	2018-09-07	2018-09-08	2018-09-09
09:00							Piłka nożna
09:30							gr. starsza -
10:00							rozgrzewka
10:30							ogólnorozw.
11:00							doskon.podań
11:30							krzyżowych,
12:00							ślalom
12:30							piłkarski,
13:00							doskon.rzutów
13:30							w karnych,
14:00							gra właściwa
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00	Piłka nożna -	Piłka nożna -	Piłka nożna -	Piłka nożna -	Piłka nożna -		
18:30	grupa starsza.	grupa młodszą.	gr. starsza.	grupa dzieci	gr. dzieci		
19:00	Rozgrzewka	Rozgrzewka	Rozgrz.-	młodszych Gry	starszych. Gry		
19:30	biegowa,	nauczanie	zabawy bieżne	i zabawy	i zabawy		
20:00	nauczanie	krycia i	skoczne	ruchowe.Słalo	ruchowe.		
20:30	wychodzenia na	wychodzenie	Prowadz.pilki	m z piłką	Berek		
21:00	pozycje i krycie	na pozycję	w dwójkach	pomiędzy	piłkarski,		
21:30	każdy swego,	- gra	zakończone	pachołkami.	strzały do pkt.		
22:00	doskonale	uproszczona	strzałem na	Strzały	bramki,		
	rzutów karnych,	4x4	bramke gra m.	wewnętrzna	doskonale		
	gra właściwa		poła Piłka	część stopy -	rzutów		
			nożna - gra	gra	karnych gra		
			właściwa	uproszczona	szkolna		

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2018-09-10	2018-09-11	2018-09-12	2018-09-13	2018-09-14	2018-09-15	2018-09-16
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	Piłka nożna - grupa starsza rozgrzewka piłkarska, żonglerka, gra głową - podania krzyżowe - gra uproszczona 7x7 małe 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 - gry i zabawy skoczne - sprawnościowy tor przeszkód - konkurs rzutów karnych - gra szkolna 5+5	Piłka nożna - gr. dzieci mł. gry i zabawy bieżne, rzutne i siłowe - slalom piłkarski zakończony strzałem na bramkę - gra małego pola	Piłka nożna - grupa młodzieżowa. Rozgrzewka ogólnorozw. dwójkami, mała gra dwoma piłkami, doskonalenie rzutów karnych, 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
	2018-09-17	2018-09-18	2018-09-19	2018-09-20	2018-09-21	2018-09-22	2018-09-23
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	Piłka nożna - grupa starsza. Rozgrzewka ogólnorozw., prowadzenie piłki w dwójkach- gra uproszczona	P.nożna dz.młodszych ćwiczenia ogólnorozw. Zabawy bieżne, prowadzenie piłki w trójkach, rzuty karne do punktowanej bramki, gra małego pola	Piłka nożna - grupa dzieci starszych zabawy bieżne, skoczne, slalom sprawnościowy zakończony strzałem do bramki, gra szkolna	Piłka nożna - grupa dzieci młodszych. Gry i zabawy piłkarskie, ogólnorozw. Konkurs rzutów karnych, gra małego pola	P.nożna gr. młodzież. Rozgrzewka ogóln. Popraw. gibkość, skoczność, wytrzymałość Doskonał. podań krzyż. , rzuty różne zakończone strzałem na bramkę.		
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
	2018-09-24	2018-09-25	2018-09-26	2018-09-27	2018-09-28	2018-09-29	2018-09-30
09:00							Piłka nożna grupa młodszą. Rozgrzewka ogólnorozw. nauczanie wychodzenia na pozycję, doskon. rzutów karnych do pkt. bramki, gra szkolna.
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. młodzieżowa, rozgrzewka ogólnorozw. Połączona z ćwiczeniami biegowymi, gibkości i wytrzymałości. Prowadz. piłki w trójkach, gra pozycyjna na dwóch polach, gr. właściwa	18:00-20:00 Piłka nożna grupa dzieci kl. IV-V gry i zabawy ruchowe bieżne, skoczne i zwinnościowe. Konkurs rzutów karnych, główkowanie i kapkowanie, gra	18:00-20:00 piłka nożna gr.młodsza rozgrzewka ogólnorozw. Dwóch na jednego wyjście na pozycję i krycie trzech na dwóch, gr.właściwa 20:00 - 22:00 p. nożna gr. Starsza	18:00-20:00 piłka nożna grupa dzieci kl V-VI zabawy i gry z piłkami (kapkowanie, główkowanie, rozgrzewka) trening stacyjny zakończony strzałem do bramki 20:00 - 22:00 piłka siatkowa - grupa starsza rozgrzewka	18:00-20:00 p. nożna gr. Dz. Mł. rozgrzewka ogólnorozw. połączona z zabawami bieżnymi doskonalenie techniki bramkarskiej prowadz. piłki w dwójkach zakończonych strzałem do bramki , gra szkolna 5x5 20:00 - 22:00 p. nożna gr. młodzież., ćw.ogólnorozw.		
18:30	piłka siatkowa grupa starsza, rozgrzewka	piłkowa grupa starsza	prowadz piłki w dwójkach - gra	przyjęcie sposobem dolnym	ćw.ogólnorozw.		
19:00	doskonale odbicia sposobem dolnym, Gra	trójkach ze zmianą miejsca, zagrywka z wyskoku, gra	uproszczona	zagrywka górna gra szkolna	. i zabawy piłkarskie, rozsyпка numerowana, gra właściwa		
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							