

Harmonogram zajęć w ramach programu "Mój trener"

Wrzesień

Miejsce:	Orlik ul. Aleksandry 21b, Ks Baszta Krakow
Animador:	Kamil Pater
Animador:	Jacek Wasowski

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2019-09-02						2019-09-01
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
	2019-09-02	2019-09-03	2019-09-04	2019-09-05	2019-09-06	2019-09-07	2019-09-08
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 III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2019-09-09	2019-09-10	2019-09-11	2019-09-12	2019-09-13	2019-09-14	2019-09-15
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2019-09-16	2019-09-17	2019-09-18	2019-09-19	2019-09-20	2019-09-21	2019-09-22
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	P. siatkowa - nauka zagrywki sposobem dolnym oraz gornym - dzieci i mlodzi		P. koszykowa - doskonalenie techniki rzutow osobistych - dzieci i mlodzi		Badminton - doskonalenie techniki uderzen - dzieci i mlodzi	P. siatkowa - doskonalenie techniki odbioru zagrywki i gry w obronie - dzieci i mlodzi	P. koszykowa - doskonalenie gry w ataku , ustawianie sie na boisku - dzieci i mlodzi
15:30							
16:00		Gry i zabawy doskonalace zdolnosci motoryczne - dzieci i mlodzi		P. nozna - gry i zabawy pikarskie - dzieci i mlodzi		P. nozna - doskonalenie techniki strzalow z dystansu , po prowadzeniu , z woleja i glowy - dzieci i mlodzi	P. nozna - doskonalenie umiejetnosci kwnia sie , dryblingu , male gry 1v1 , 2v2 - dzieci i mlodzi
16:30							
17:00							
17:30							
18:00		P. siatkowa - doskonalenie gry w ataku i zbicia pilki - dzieci i mlodzi		P. koszykowa - gry i zabawy koszykarskie - dzieci i mlodzi			
18:30	Pilka nozna - gra zadaniowa nastawiona na duza ilosc podan , dolem i gora oraz konczenie akcji strzałem na bramkę - dzieci i mlodzi		Pilka nozna - gra szkola dorośli	P. nozna - duza gra - dorośli	Pilka nozna - mini gry zadaniowe , z duza iloscia strzalow - mlodzi i dorośli		
19:00							
19:30		Pilka nozna - male gry 2v2 , 3v3 z duza iloscia strzalow na bramkę - dzieci i mlodzi					
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

14:00							
14:30							
15:00	Gry i zabawy pikarskie - dzieci i mlodzi		Speedminton - nauka podstaw odbijania lotki - dzieci i mlodzi		Sparwosciowe tor przeszkod - dzieci i mlodzi		
15:30							
16:00		P. siatkowa - doskonalenie zagrywki sposobem dolnym i gornym - dzieci i mlodzi		P. koszykowa , male gry 1v1, 2v2, 3v3, dzieci i mlodzi		P. siatkowa - doskonalenie techniki podstawowych odbic , na zakonczenie duza gra - dzieci i mlodzi	P. koszykowa - doskonalenie techniki podania - gora i po kozle , na blizsza i dalsza odleglosc , rzuty z dystansu - dzieci i mlodzi
16:30							
17:00							
17:30							
18:00		P. koszykowa - doskonalenie poruszania sie po boisku - dzieci i mlodzi					
18:30							
19:00	P. nozna - mini turniej dla doroslych	P. nozna - gra szkolna na zasadach mini turnieju i podzialu na dzuzyny - dorośli	P. nozna - doskonalenie techniki dosrodkowania pilki w pole karne plus strzaly na bramkę - dzieci i mlodzi	P. nozna - gra wlasciwa dorośli	P. nozna - gry i zabawy pikarskie , z akcentem na duza ilosc strzalow na bramkę , dzieci i mlodzi		
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ V							
	PONIEDZIALEK 2019-09-23	WTOREK 2019-09-24	ŚRODA 2019-09-25	CZWARTEK 2019-09-26	PIĄTEK 2019-09-27	SOBOTA 2019-09-28	NIEDZIELA 2019-09-29
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	P. siatkowa - doskonalenie techniki odbicia gra - dzieci i mlodzi		P. koszykowa - doskonalenie techniki rzutow spod kosza - dzieci i mlodzi		Badminton - doskonalenie poruszania sie po korcie - dzieci i mlodzi		
15:30							
16:00							
16:30		gry i zabawy ogolnorozwojowe - dzieci i mlodzi		Gry i zabawy sprawosciowe , sila , szybkoosc , sprawnosc , zwinnosc - dzieci i mlodzi		Pilka nozna - male gry zadaniowe , doskonalenie techniki i umiejetnosci pikarskich - mlodzi	P. siatkowa - doskonalenie podstawowych umiejetnosci gry w obronie , odbicia pilki sposobem dolnym - dzieci i mlodzi
17:00							
17:30		P. koszykowa - doskonalenie techniki rzutow z dystansu - dzieci i mlodzi					
18:00							
18:30	Pilka koszykowa - gry i zabawy koszykarskie , doskonalenie techniki rzutow i podan oraz strzalow na bramkę - mlodzi i dorośli		P. nozna - doskonalenie techniki podan oraz strzalow na bramkę - dzieci i mlodzi	P. nozna - male gry na rozne bramki - mlodzi i dorośli	P. nozna - gry i zabawy pikarskie z prowadzeniem pilki - dzieci i mlodzi		
19:00		P. nozna - gra szkolna - mlodzi i dorośli					
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ VI							
	PONIEDZIALEK 2019-09-30	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
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	P. koszykowa - doskonalenie rzutow osobistych - dzieci i mlodzi						
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00	P. nozna - gry doskonalace wykonczenie akcji strzałem z dystansu - dzieci i mlodzi						
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							