

Harmonogram zajęć w ramach programu "Mój trener"

CZERWIEC

Miejsce:	
Animator:	Łukasz Koźmik
Animator:	ZSP nr 5, osiedle Oświecenia 30

TYDZIEŃ I

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
						2019-06-01	2019-06-02
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							Gry i zabawy, ćwiczenia ogólnorozwojowe - DZIECI I MŁODZIEŻ
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							PIŁKA NOŻNA - nauka przyjęć piłki i podań. Gra. DZIECI I MŁODZIEŻ
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							PIŁKA NOŻNA - doskonalenie dryblingu i zwodów. Gra. MŁODZIEŻ
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ II

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
	2019-06-03	2019-06-04	2019-06-05	2019-06-06	2019-06-07	2019-06-08
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		PIŁKA NOŻNA - doskonalenie dryblingu i zwodów. Gra. MŁODZIEŻ	KOSZYKÓWKA - akcenty szybkościowe z kozłowaniem. - MŁODZIEŻ	Ćwiczenia ogólnorozwojowe, stretching - DZIECI I MŁODZIEŻ	Gry i zabawy - DZIECI I MŁODZIEŻ	
17:30						
18:00	PIŁKA NOŻNA - Gry zadaniowe z akcentem szybkościowym. Gra. MŁODZIEŻ					PIŁKA NOŻNA - nauka przyjęć kierunkowych o z obrotem. Gra. Młodzież
18:30						
19:00						
19:30		KOSZYKÓWKA - doskonalenie rzutów. Gry 2 na 2. MŁODZIEŻ	P.NOŻNA - ćwiczenia kordynacyjne Gra. MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA doskonalenie strzałów MŁODZIEŻ	KOSZYKÓWKA - doskonalenie dwutaktu. Gra MŁODZIEŻ	
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						

TYDZIEŃ III

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2019-06-10	2019-06-11	2019-06-12	2019-06-13	2019-06-14	2019-06-15	2019-06-16
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	KOSZYKÓWKA - ćwiczenia	Gry i zabawy, ćwiczenia ogólnorozwojowe - DZIECI MŁODZIEŻ	Gry i zabawy- DZIECI MŁODZIEŻ	Ćwiczenia ogólnorozwojow e, stretching - DZIECI MŁODZIEŻ	KOSZYKÓWKA - doskonalenie rzutów. Gry 2 na 2. DZIECI MŁODZIEŻ		
17:30	kordynacyjne i ogólnorozwojowe. Gra - DZIECI I MŁODZIEŻ						
18:00							
18:30							
19:00							
19:30	P.NOŻNA - doskonalenie zwodów i dryblingu. Gra.	P.NOŻNA - akcje kombinacyjne w ataku. Gra.	KOSZYKÓWKA ćwiczenia kordynacyjne - Gra	P.NOŻNA - ćwiczenia kordynacyjne i szybkościowe Gra. MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA Doskonalenie przyjęć piłki i podań. MŁODZIEŻ		
20:00	Młodzież	MŁODZIEŻ					
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ IV

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2019-06-17	2019-06-18	2019-06-19	2019-06-20	2019-06-21	2019-06-22	2019-06-23
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	KOSZYKÓWKA - doskonalenie rzutów.	Gry i zabawy- DZIECI MŁODZIEŻ	Ćwiczenia ogólnorozwojow e, stretching - DZIECI MŁODZIEŻ	KOSZYKÓWKA - ćw. kordynacyjne i ogólnorozw. Gra - DZIECI MŁODZIEŻ	KOSZYKÓWKA Gra - DZIECI MŁODZIEŻ		
17:30	Gry 2 na 2. DZIECI MŁODZIEŻ						
18:00							
18:30							
19:00							
19:30	P.NOŻNA -ćwiczenia kordynacyjne i szybkościowe.Gra.	P.NOŻNA - doskonalenie strzałów. Gra MŁODZIEŻ	KOSZYKÓWKA - doskonalenie dwutaktu. Gra MŁODZIEŻ	P.NOŻNA - doskonalenie zwodów i dryblingu. Gra. Młodzież	PIŁKA NOŻNA Doskonalenie przyjęć piłki i podań. MŁODZIEŻ		
20:00	MŁODZIEŻ						
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

TYDZIEŃ V

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	2019-06-24	2019-06-25	2019-06-26	2019-06-27	2019-06-28	2019-06-29	2019-06-30
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00						Gry i zabawy, ćwiczenia ogólnorozwajowe e strzeczting. DZIECI I MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA - ćwiczenia kordynacyjne, małe gry DZIECI I MŁODZIEŻ
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30	KOSZYKÓWKA - doskonalenie rzutów.2 na 2. DZIECI MŁODZIEŻ	Gry i zabawy, ćwiczenia ogólno rozwojowe - DZIECI MŁODZIEŻ	KOSZYKÓWKA - ćw. kordynacyjne i ogólnorozw. Gra - DZIECI I MŁODZIEŻ	KOSZYKÓWKA - akcenty szybkościowe z kożłowaniam. - DZIECI MŁODZIEŻ	KOSZYKÓWK - dokonanie rzutów. Turniej 1 na 1 - DZIECI MŁODZIEŻ		
17:00							
17:30							
18:00							
18:30						PIŁKA NOŻNA - turniej. Młodzież	PIŁKA NOŻNA - turniej Młodzież
19:00	PIŁKA NOŻNA - ćwiczenia kordynacyjne. Gra, Młodzież	PIŁKA NOŻNA - nauka przyjęć kierunkowych o z obrotem. Gra, Młodzież	PIŁKA NOŻNA Doskonalenie zwodów i dryblingu. Gra MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA - Gry zadaniowe z akcentem szybkościowym. Gra. MŁODZIEŻ	PIŁKA NOŻNA Doskonalenie przyjęć piłki i podań. MŁODZIEŻ		
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							