

PLAN PRACY „ORLIKA”
Plan zajęć na boiskach „Orlika” w Tucznie
w miesiącu czerwcu

Dni tygodnia	Godziny	Boisko do piłki nożnej	Boisko do siatkówki i koszykówki
Wtorek 01.06.2010	15 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰ 17 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰ 18 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰	Slalom z piłką Zajęcia dowolne Liga piłki nożnej	Zajęcia dowolne Rzuty do kosza Zajęcia dowolne
Środa 02.06.2010	15 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰ 16 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰ 18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ 19 ⁰⁰ - 21 ⁰⁰	Zajęcia dowolne Dośrodkowania Zajęcia dla bramkarzy Zajęcia dowolne	Nauka odbicia dolnym sposobem PŚ Zajęcia wolne
Czwartek 03.06.2010	12 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰ 15 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰ 17 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰ 18 ⁰⁰ - 21 ⁰⁰	Zajęcia dowolne Strzały na bramkę Zajęcia dowolne Tuczyńska Liga Piłki Nożnej	Zajęcia dowolne Nauka dryblingu Zajęcia dowolne
Piątek 04.06.2010	14 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰ 16 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰ 19 ⁰⁰ - 21 ⁰⁰	Zajęcia dowolne Kształtowanie koordynacji Zajęcia dowolne	piłka siatkowa Zajęcia dowolne
Poniedziałek 07.06.2010	15 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰ 16 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰ 18 ⁰⁰ - 21 ⁰⁰	Zajęcia dowolne Starty do piłki Zajęcia dowolne	Tenis ziemny Zajęcia dowolne Siatko-noga
Wtorek 08.06.2010	15 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰ 17 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰ 18 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰	Małe gry Zajęcia dowolne Piłka nożna dla dorosłych	Zajęcia dowolne Małe gry koszykówka Zajęcia wolne
Środa 09.06.2010	15 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰ 16 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰ 18 ⁰⁰ - 21 ⁰⁰	Zabawy ruchowe Nauka zwodów Zajęcia dowolne	Zajęcia dowolne Odbiór górnym sposobem
Czwartek 10.06.2010	15 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰ 17 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ 19 ⁰⁰ - 21 ⁰⁰	Doskonalenie uderzeń wew. stopy Zajęcia dowolne Tuczyńska Liga Piłki Nożnej	Zajęcia dowolne Małe gry PŚ Zajęcia dowolne
Piątek 11.06.2010	14 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰ 16 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰ 19 ⁰⁰ - 21 ⁰⁰	Zajęcia dowolne Uderzenia głową Gra w króla	Rzut piłką lekarską Zajęcia dowolne Zajęcia wolne
Sobota 12.06.2010	12 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰ 15 ⁰⁰ - 21 ⁰⁰	Turniej z okazji dnia dziecka Różne zawody z nagrodami	
Poniedziałek 14.06.2010	15 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰ 16 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰ 18 ⁰⁰ - 21 ⁰⁰	Zabawy Sprawność specjalna Zajęcia wolne	Zajęcia dowolne Tenis ziemny
Wtorek 15.06.2010	15 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰ 17 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰ 18 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰	Nauka uderzeń Zajęcia dowolne Piłka nożna dla dorosłych	Zajęcia dowolne Odbicie dolnym sposobem PŚ Zajęcia dowolne
Środa 16.06.2010	15 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰ 16 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰ 18 ⁰⁰ - 21 ⁰⁰	Zabawy różne Konkursy strzeleckie Zajęcia wolne	Zabawy różne Zajęcia dowolne Rzuty osobiste
Czwartek 17.06.2010	15 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰ 17 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ 19 ⁰⁰ - 21 ⁰⁰	Kształtowanie motoryki Zajęcia dowolne Tuczyńska Liga Piłki Nożnej	Zajęcia wolne Piłka siatkowa Zajęcia dowolne
Piątek	14 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰	Gry i zabawy	Tenis ziemny

PLAN PRACY „ORLIKA”
Plan zajęć na boiskach „Orlika” w Tucznie
w miesiącu czerwcu

18.06.2010	16 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰ 19 ⁰⁰ - 21 ⁰⁰	Doskonalenie nogi słabszej Zajęcia dowolne	Zajęcia dowolne
Sobota 19.06.2010	12 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰	Zajęcia dowolne	Zajęcia dowolne
Poniedziałek 21.06.2010	15 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰ 16 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰ 18 ⁰⁰ - 21 ⁰⁰	Biegi Strzały Rzuty ringo	Zajęcia dowolne koszykówka
Wtorek 22.06.2010	15 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰ 17 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰ 18 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰	Zabawy z piłką Zajęcia dowolne Piłka nożna dla dorosłych	Zajęcia dowolne Atak PŚ Zajęcia dowolne
Środa 23.06.2010	15 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰ 16 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰ 18 ⁰⁰ - 21 ⁰⁰	Zabawy różne Małe gry Zajęcia wolne	Zajęcia dowolne Rzuty osobiste
Czwartek 24.06.2010	15 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰ 17 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ 19 ⁰⁰ - 21 ⁰⁰	Prowadzenie piłki Zajęcia dowolne Tuczyńska Liga Piłki Nożnej	Zajęcia wolne Piłka siatkowa Zajęcia dowolne
Piątek 25.06.2010	14 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰ 16 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰ 19 ⁰⁰ - 21 ⁰⁰	Gry i zabawy Nauka ustawienia 4-4-2 Zajęcia dowolne	Zajęcia dowolne Gra w koszykówkę
Sobota 26.06.2010	12 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰	Zajęcia dowolne	Zajęcia dowolne
Poniedziałek 27.06.2010	15 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰ 16 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰ 18 ⁰⁰ - 21 ⁰⁰	Zabawy Prowadzenie piłki Zajęcia wolne	Zajęcia dowolne
Wtorek 28.06.2010	16 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰ 18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ 19 ⁰⁰ - 21 ⁰⁰	Strzały na bramkę Zajęcia dowolne Piłka nożna dorosłych	Zajęcia dowolne Rzuty osobiste wolne
29.06.2010 Środa	16 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰ 18 ⁰⁰ - 21 ⁰⁰	Sprawność ogólna Gra ciałem	Małe gry PK
30.06.2010 Czwartek	15 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰ 17 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ 19 ⁰⁰ - 21 ⁰⁰	Żonglerka Zajęcia dowolne Piłka nożna dorosłych	Mecz PŚ