



Półkolonia Piłkarska z Orzełkami Brzozów

17-21.02.2025r.

DZIEŃ PIERWSZY

- 08:45 - 10:00 Trening (grupa A) / Test sprawności (grupa B) / Zajęcia ogólnorozwojowe (Grupa C)
- 10:30 - 11:45 Trening (grupa B) / Test sprawności (grupa C) / Zajęcia ogólnorozwojowe (Grupa A)
- 12:00 - 12:30 Obiad
- 12:30 - 13:45 Trening (grupa C) / Test sprawności (grupa A) / Zajęcia ogólnorozwojowe (Grupa B)
- 14:00 - 15:30 Gry rekreacyjne (film o tematyce sportowej, gry, zabawy)

DZIEŃ DRUGI

- 08:45 - 10:00 Trening (grupa A) / Zajęcia ogólnorozwojowe (grupa B) / Trening techniki (grupa C)
- 10:15 - 11:30 Trening (grupa B) / Zajęcia ogólnorozwojowe (grupa C) / Trening techniki (grupa A)
- 12:00 - 12:30 Obiad
- 12:30 - 13:45 Trening (grupa C) / Zajęcia ogólnorozwojowe (grupa A) / Trening techniki (grupa B)
- 14:00 - 15:30 Mini mistrzostwa, konkurs rysunkowy, film o tematyce sportowej

DZIEŃ TRZECI

- 08:45 - 09:45 Trening (grupa A) / Zajęcia ogólnorozwojowe (grupa B) / Trening techniki (grupa C)
- 09:45 - 10:45 Trening (grupa B) / Zajęcia ogólnorozwojowe (grupa C) / Trening techniki (grupa A)
- 10:45 - 11:30 Trening (grupa C) / Zajęcia ogólnorozwojowe (grupa A) / Trening techniki (grupa B)
- 11:45 Obiad
- 12:00 Wyjazd do parku trampolin do Krosna powrót około 15:30

DZIEŃ CZWARTY

- 08:45 - 10:00 Trening (grupa A) / Zajęcia ogólnorozwojowe (grupa B) / Basen (grupa C)
- 10:15 - 11:30 Trening (grupa B) / Zajęcia ogólnorozwojowe (grupa C) / Basen (grupa A)
- 12:00 - 12:30 Obiad
- 12:30 - 13:45 Trening (grupa C) / Zajęcia ogólnorozwojowe (grupa A) / Basen (grupa B)
- 14:00 - 15:30 Mini mistrzostwa, konkurs rysunkowy, film o tematyce sportowej

DZIEŃ PIĄTY

08:45 - 10:00	Trening (grupa A) / Zajęcia ogólnorozwojowe (grupa B) / Trening techniki	(grupa C)
10:00 - 11:15	Trening (grupa B) / Zajęcia ogólnorozwojowe (grupa C) / Trening techniki	(grupa A)
12:30 - 13:45	Trening (grupa C) / Zajęcia ogólnorozwojowe (grupa A) / Trening techniki	(grupa B)
12:30 - 13:00	Obiad	
13:15 - 15:15	Finał Mini Mistrzostw	
15:15 - 15:30	Podsumowanie obozu	

Plan może ulec drobnym zmianom. Zajęcia będą odbywać się na obiektach SP Brzozów, hala duża, mała, boisko na zewnątrz.

Każda grupa jeden trening dziennie będzie miała na zewnątrz, jeśli warunki pogodowe na to pozwolą. Podział grup nastąpi w pierwszym dniu obozu. Każde dziecko musi mieć odpowiednią odzież na trening na zewnątrz. Osoby, które nie potrafią pływać będą mogły zostać na sali.

Podpis rodzica, opiekuna