

HARMONOGRAM OBOZU SPORTOWEGO - LATO 2021

PROGNOZOWANY PROGRAM ZGRUPOWANIA SZKOLENIOWEGO AKADEMII PIŁKARSKIEJ MACIEJA MURAWSKIEGO W FORMIE OBOZU SPORTOWEGO.

TERMIN: 01.08.2021 - 06.08.2021

Organizator: Akademia Piłkarska Macieja Murawskiego

ul. Grunwaldzka 34/1 ,65-001 Zielona Góra

Uczestnicy : Dzieci z Akademii Piłkarskiej MM w wieku 8-10 lat

Cele : Zapewnienie uczestnikom aktywnej formy spędzenia wypoczynku, doskonalenie taktyki i techniki piłkarskiej, doskonalenie koordynacji ruchowej, kształtowanie charakteru, cech wolicjonalnych oraz wpojenie zasad fair play.

Miejsce: Świdnica k. Zielonej Góry, Hotel Essenza Party Center

NIEDZIELA 01.08.2021

8.00 - 8.15 ZBIÓRKA UCZESTNIKÓW OBOZU

8.15 – 9.00 ZAKWATEROWANIE, PRZYGOTOWANIE DO OBOZU

9.15 - 10.15 ŚNIADANIE

10.15 - 11:00 ODPRAWA I ZAJĘCIA TEORETYCZNE (REGULAMIN POBYTU, zbiórki, dyżury itp.)

11.30 - 12.30 TRENING PIŁKARSKI

13.00 - 14.30 OBIAD

14.30 - 15.30 ODPOCZYNEK POOBIEDNI

15.30 - 16.00 PRZYGOTOWANIE DO TRENINGU

16.30 - 18.00 TRENING PIŁKARSKI

18:30 - 19.30 KOLACJA

20.00 - 21.00 OMÓWIENIE DNIA I TRENINGÓW

21.00 - 22.00 TOALETA WIECZORNA

22.00 CISZA NOCNA

PONIEDZIAŁEK 02.08.2021

7.45 – 8.00 POBUDKA

8.00 - 8.30 TOALETA PORANNA

8.30 – 9.30 ŚNIADANIE

9.00 – 9.30 PORZĄDKI W POKOJACH

9.45 – 10.30 ODPRAWA I ZAJĘCIA TEORETYCZNE

10.30 - 11.00 PRZYGOTOWANIE DO TRENINGU

11.30 - 13.00 TRENING PIŁKARSKI

13.30 - 14.45 OBIAD

15.00 - 15.45 ODPOCZYNEK POOBIEDNI

15.45 - 16.00 PRZYGOTOWANIE DO TRENINGU

16:30 - 18.00 TRENING PIŁKARSKI

18.30 - 19.30 KOLACJA

19.45 - 20.45 KONKURSY I ZABAWY PIŁKARSKIE

21.00 - 22.00 TOALETA WIECZORNA

22.00 CISZA NOCNA

WTOREK 03.08.2021

7.45 – 8.00 POBUDKA

8.00 - 8.30 TOALETA PORANNA

8.30 – 9.30 ŚNIADANIE

9.00 – 9.30 PORZĄDKI W POKOJACH

9.45 – 10.30 ODPRAWA I ZAJĘCIA TEORETYCZNE

10.30 - 11.00 PRZYGOTOWANIE DO TRENINGU

11.30 - 13.00 TRENING PIŁKARSKI

13.30 - 14.45 OBIAD

15.00 - 15.45 ODPOCZYNEK POOBIEDNI

15.45- 16.00 PRZYGOTOWANIE DO TRENINGU

16.30 - 18.00 TRENING PIŁKARSKI

18.30 - 19.30 KOLACJA

19.45 - 20.45 KONKURSY I ZABAWY PIŁKARSKIE

21.00 - 22.00 TOALETA WIECZORNA

22.00 CISZA NOCNA

ŚRODA 04.08.2021

7.45 – 8.00 POBUDKA

8.00 - 8.30 TOALETA PORANNA

8.30 – 9.30 ŚNIADANIE

9.00 – 9.30 PORZĄDKI W POKOJACH

9.45 – 10.30 ODPRAWA I ZAJĘCIA TEORETYCZNE

10.30 - 11.00 PRZYGOTOWANIE DO TRENINGU

11.30 - 13.00 TRENING PIŁKARSKI

13.30 - 14.45 OBIAD

15.00 - 15.45 ODPOCZYNEK POOBIEDNI

16.00 - 18.00 WYJŚCIE NA BUNKRY (ŚWIDNICA)

18.30 - 19.30 KOLACJA

19.45 - 20.45 ANALIZA TAKTYCZNA (SCHEMATY OTWARCIA GRY, PRESSING, USTAWIENIE, ROTACJE W KATEGORII MŁODZIK)

21.00 - 22.00 TOALETA WIECZORNA

22.00 CISZA NOCNA

CZWARTEK 05.08.2021

7.45 – 8.00 POBUDKA

8.00 - 8.30 TOALETA PORANNA

8.30 – 9.30 ŚNIADANIE

9.00 – 9.30 PORZĄDKI W POKOJACH

9.45 – 10.30 ODPRAWA I ZAJĘCIA TEORETYCZNE

10.30 - 11.00 PRZYGOTOWANIE DO TRENINGU

11.30 - 13.00 TRENING PIŁKARSKI

13.30 - 14.45 OBIAD

15.00 - 15.45 ODPOCZYNEK POOBIEDNI

15.45- 16.00 PRZYGOTOWANIE DO TRENINGU

16.30 - 18.00 TRENING PIŁKARSKI

18.30 - 19.30 KOLACJA

19.45 - 20.45 KONKURSY I ZABAWY PIŁKARSKIE

21.00 - 22.00 TOALETA WIECZORNA

22.00 CISZA NOCNA

PIĄTEK 06.08.2021

7.45 – 8.00 POBUDKA

8.00 - 8.30 TOALETA PORANNA

8.30 – 9.30 ŚNIADANIE

9.00 – 9.30 PORZĄDKI W POKOJACH

9.45 – 10.30 ODPRAWA I ZAJĘCIA TEORETYCZNE

10.30 - 11.00 PRZYGOTOWANIE DO TRENINGU

11.30 - 13.00 TRENING PIŁKARSKI

13.30 - 14.45 OBIAD

14.45 – 15.30 PORZĄDKI W POKOJACH, ROZKWATEROWANIE

15.30 – 16.00 PODSUMOWANIE OBOZU (PRYZNANIE EWENTUALNYCH NAGRÓD)

16.00 ZAKOŃCZENIE OBOZU SPORTOWEGO

UWAGA !!!

* Harmonogram obozu może ulec modyfikacjom pod kątem ewentualnych meczów kontrolnych oraz możliwych innych zajęć!!!