SPORTTAL AZ EGÉSZSÉGÉRT - FOCITÁBOR PALOTÁSON
PROGRAMTERV

Kedvezményezett neve: Palotási Sportegyesület
Kedvezményezett címe: 3042 Palotás, Kossuth út 1
Ügyfél-azonosító: 1003805549
Projekt azonosítója: 1925599879
Támogatói okirat azonosító: 3059292301

Tábor időpont és helyszín:
Tábor tervezett időpontja: 2022. július 25. – július 29.
Helyszíne: Sporttelep / Sportpálya (3042 Palotás, Bajcsy-Zs. út 33. - 346/4. hrsz)

A tábor napi programját, időbeosztását az alábbi napirend szerint tervezzük a csütörtöki nap kivételével, amikor a gyerekek délelőtt kirándulni mennek.

Tervezett napirend:

8:00 – 8:30	Gyülekező a tábor helyszínén
8:30 – 10:15	Edzésfajták gyakorlása az oktatók segítségével
10:15 – 10:30	Szünet, Tízórai elfogyasztása
10:30 – 12:00	Edzés folytatása
12:00 – 13:00	Ebéd elfogyasztása, pihenő
13:00 – 13:30	Szabadidős elfoglaltságok (pingpongozás, csocsózás, tollasozás, társasjátékozás, sakk, újságolvasás, sport- és kulturális vetélkedők szervezése, lebonyolítása stb.)
13:30 – 16:00	Edzés folytatása, edzésfajták gyakorlása
16:00 – 16:15	Uzsonna elfogyasztása, nap átbeszélése (gyerekek, táborvezetők, segítők)
16:15 – 16:30	A tábor elhagyása (kerékpárral, gyalogosan, gépjárművel)

EDZÉSTERV

		I. Korcsoport	5-6-7 évesek
2022-07-25	hétfő	Délelőtti foglalkozás:	Szoktatás a labdához, szerepjátékok, ügyességi játékok
		Délutáni foglalkozás:	Labdavezetések, labdaátvételek oktatása, játék 3-3 ellen
2022-07-26	kedd	Délelőtti foglalkozás:	Cselezések oktatása, 1-1 elleni játék oktatása
		Délutáni foglalkozás:	Szerepjátékok, célbarúgások (vonalra, területbe, kapura)
2022-07-27	szerda	Délelőtti foglalkozás:	2-1 elleni játék oktatása,
		Délutáni foglalkozás:	Játék 2-2 (3-3) ellen, négy kapura (bajnokság)
2022-07-28	csütörtök	Délelőtti foglalkozás:	Technika (ügyesség) fejlesztése
		Délutáni foglalkozás:	Játék 3-3 ellen, két kapura
2022-07-29	péntek	Délelőtti foglalkozás:	Cselezések oktatása, labdaátvételek oktatása
		Délutáni foglalkozás:	Szerepjátékok, vonaljáték Játék 2-2 (3-3) ellen, két kapura, (bajnokság)

		II. Korcsoport	8-11 évesek
2022-07-25	hétfő	Délelőtti foglalkozás:	Szoktatás a játékhoz, cselezések oktatása.
		Délutáni foglalkozás:	Játék 4-4 ellen + kapus, két kapura
2022-07-26	kedd	Délelőtti foglalkozás:	1-1 elleni játék oktatása, labdavezetések, labdaátvételek oktatása
		Délutáni foglalkozás:	Célbarúgások területbe, vonalra, kapura, Játék 3-3 ellen, két kapura
2022-07-27	szerda	Délelőtti foglalkozás:	2-1 elleni játék oktatása,
		Délutáni foglalkozás:	Mozgáskoordináció labdával, labda nélkül. Játék 3-3 ellen
2022-07-28	csütörtök	Délelőtti foglalkozás:	Vonaljáték (üres területbe mozgás gyakorlása)
		Délutáni foglalkozás:	3-1 elleni játék oktatása (kapuralövéssel)
			4-4 elleni + kapus játék (bajnokság)
2022-07-29	péntek	Délelőtti foglalkozás:	Cselezések oktatása, labdavezetés, labdaátvételek oktatása
		Délutáni foglalkozás:	2-2 (3-3) elleni játék (bajnokság)

		III. Korcsoport	12-14 évesek
2022-07-25	hétfő	Délelőtti foglalkozás:	Mozgáskoordináció (gyorsaságfejlesztés)
		Délutáni foglalkozás:	Csapatjáték kialakítása: Játék 6-6 ellen+kapus
2022-07-26	kedd	Délelőtti foglalkozás:	Cselezések, szerelések oktatása
		Délutáni foglalkozás:	1-1 elleni játék oktatása (labdavezetések, kapuralövések)
2022-07-27	szerda	Délelőtti foglalkozás:	2-1 elleni játék oktatása,
		Délutáni foglalkozás:	Támadásbefejezés oktatása. Játék: 2-2 bajnokság
2022-07-28	csütörtök	Délelőtti foglalkozás:	vonaljáték (üres területbe mozgás gyakorlása)
		Délutáni foglalkozás:	Technika (ügyesség) fejlesztése. 6-6 elleni + kapus játék
2022-07-29	péntek	Délelőtti foglalkozás:	mozgáskoordináció 3-1 elleni játék oktatása (kapuralövéssel)
		Délutáni foglalkozás:	3-3 (4-4) elleni játék (bajnokság)

Kelt: Palotás, 2022. június 24.

PALOTÁSI SPORTEGYESÜLET 1952 PALOTÁS

Szabó Mihály
elnök