

Edzésnapok	Hétfő	Kedd	Csütörtök	Szombat
udvar:	<ul style="list-style-type: none"> - Bemelegítés: Egyéni bemelegítés labdával - labdavezetések sok érintéssel - mindkét lábbal 10p Feladat: Labdaérezkelés Két bóját helyezzél el egymástól 8-10m - Labdavezetés a bóják között - belsővel- külsővel- talppal - labdavezetés a bóják között 5 db csel - labdavezetés labdával 180fokos fordulat külsővel ,belsővel minden gyakorlatot ismételni 5x összesen: 20perc 	<ul style="list-style-type: none"> - Bemelegítés mérkőzés előtti bemelegítés 10 perc! Gyakorlat : 3 km laza intenzitású futás segítővel (kerékpárral kísérővel) 20 perc 	<ul style="list-style-type: none"> - Bemelegítés egyéni bemelegítés 10 perc Gyakorlat: erő állóképesség fejlesztése - Alapállásból leguggolni - kitörésbe ugrás alapállásból azt megtartani ott abban a helyzetben majd visszaugrani alapállásba. -4 ütemű gyakorlat - hanyatt fekvésben páros láb emelés merőleges tartása úgy hogy a derék maradjon a talajon 20 mp - hanyatt fekvés ollózó mozdulatok 20 mp fekvőtámasz- felülés minden gyakorlatot 3x8 ismételj 	<ul style="list-style-type: none"> Mérkőzés előtti bemelegítés 10 perc Gyakorlat : Reakció fejlesztése kapura lövéssel segítővel. 4x4 m-es négyzetet jelölj ki kaput ,helyezd el 10-12m távolságra! - segítő ad minden bójának egy számot amihez sprintelni kell! majd a segítő dobja a labdát amit a kapura kell lőni. - jobb belsővel - bal belsővel - lábfejjel - külsővel - nehezítsd a gyakorlatot különböző méretű labdával. - nehezítsd a gyakorlatot úgy hogy két számot mondd a segítő! 25 perc!
lakás:	<ul style="list-style-type: none"> - Bemelegítés: Egyéni bemelegítés labdával - labdavezetések sok érintéssel - mindkét lábbal 10p Feladat: Labdaérezkelés Két bóját helyezzél el egymástól 8-10m - Labdavezetés a bóják között - belsővel- külsővel- talppal - labdavezetés a bóják között 5 db csel -labdavezetés labdával 180fokos fordulat külsővel ,belsővel 	<ul style="list-style-type: none"> - Bemelegítés mérkőzés előtti bemelegítés 10 perc! Gyakorlat : 3 km laza intenzitású futás segítővel (kerékpárral kísérővel) 20 perc 	<ul style="list-style-type: none"> - Bemelegítés egyéni bemelegítés 10 perc Gyakorlat: erő állóképesség fejlesztése - Alapállásból leguggolni - kitörésbe ugrás alapállásból azt megtartani ott abban a helyzetben majd visszaugrani alapállásba. -4 ütemű gyakorlat - hanyatt fekvésben páros láb emelés merőleges tartása úgy hogy a derék maradjon a talajon 	<ul style="list-style-type: none"> Mérkőzés előtti bemelegítés 10 perc Gyakorlat : Reakció fejlesztése kapura lövéssel segítővel. 4x4 m-es négyzetet jelölj ki kaput ,helyezd el 10-12m távolságra! - segítő ad minden bójának egy számot amihez sprintelni kell! majd a segítő dobja a labdát amit a kapura kell lőni. - jobb belsővel - bal belsővel - lábfejjel - külsővel

	minden gyakorlatot ismételni 5x összesen: 20perc		20 mp - hanyatt fekvés ollózó mozdulatok 20 mp fekvőtámasz- felülés minden gyakorlatot 3x8 ismételj	- nehezítsd a gyakorlatot különböző méretű labdával. - nehezítsd a gyakorlatot úgy hogy két számot mondd a segítő! 25 perc!
Levezetés:	Fejjel dekázás 10perc	Hengerezés gyakorlat labdával lásd Youtube. 10 perc	Hengerezés gyakorlat labdával lásd Youtube. 10 perc	vonagra gurítás 5 perc