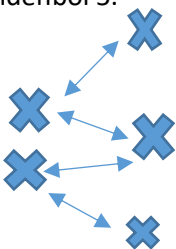


Edzésnapok	Hétfő	Kedd	Csütörtök	Szombat
<p>udvar:</p>	<p>-Egyéni bemelegítés: 5perc Feladatok: Labdaérezkelés segítővel a segítő dobja a labdát. Állandó mozgásból: 10x jobb belső 10x bal belső jobb lábfej ,bal lábfej, fejelés Koordinációs feladatok 5méteres távon bóják között ,támadó mozgás védekező mozgás,keresztlépés futás(sprint kitámasztás újra sprint)mindenből 5.</p> 	<p>Bemelegítés: labdavezetés irányváltással, kitámasztással 5 perc Segítővel szemben állva 3méter folyamatos váltott lábas passzolás Erős lapos passz átvétele váltott lábbal 10méter Futóiskola ,minden bója közé belépni,minden bója közé duplán belépni ,páros térdfelhúzás, jobb és bal lábbal belépni minden bója közé. Minden gyakorlat 3x. A segítő dobja a labdát belsővel vissza,lábfejrel vissza, fejjel vissza.</p>	<p>Bemelegítés: Dekázások különféle variációkkal. Emelgetés váltott lábbal, jobb lábbal,bal lábbal, váltott lábbal egy pattanás után, fejjel,váltva: egy fej egy láb, 15perc. Stabilizáció fejlesztése: plank lásd az előző heti edzéstervbe. Minden gyakorlat 30mp, 20 mp pihenő.</p>	<p>Bemelegítés: Egyéni bemelegítés 5perc Akadálypálya építése (exatlon) Lehetőleg olyan akadálypályát építsünk ahol sok egyensúly gyakorlatra van lehetőség, mászni, kúszni,ugrani. pl: minden akadály előtt 10 fekvőtámasz,10 guggolás (15 perc)</p>
<p>lakás:</p>	<p>-Egyéni bemelegítés: 5perc Feladatok: Labdaérezkelés segítővel a segítő dobja a labdát. Állandó mozgásból: 10x jobb belső 10x bal belső jobb lábfej ,bal lábfej, fejelés Koordinációs feladatok 5méteres távon bóják között ,támadó mozgás védekező mozgás,keresztlépés futás(sprint kitámasztás újra sprint)mindenből 5.</p>	<p>Bemelegítés: labdavezetés irányváltással, kitámasztással 5 perc Segítővel szemben állva 3méter folyamatos váltott lábas passzolás Erős lapos passz átvétele váltott lábbal 10méter Futóiskola ,minden bója közé belépni,minden bója közé duplán belépni ,páros térdfelhúzás, jobb és bal lábbal belépni minden bója közé. Minden gyakorlat 3x. A segítő dobja a labdát belsővel vissza,lábfejrel vissza, fejjel vissza.</p>	<p>Bemelegítés: Dekázások különféle variációkkal. Emelgetés váltott lábbal, jobb lábbal,bal lábbal, váltott lábbal egy pattanás után, fejjel,váltva: egy fej egy láb, 15perc. Stabilizáció fejlesztése: plank lásd az előző heti edzéstervbe. Minden gyakorlat 30mp, 20 mp pihenő.</p>	<p>Bemelegítés: Egyéni bemelegítés 5perc Akadálypálya építése (exatlon) Lehetőleg olyan akadálypályát építsünk ahol sok egyensúly gyakorlatra van lehetőség, mászni, kúszni,ugrani. pl: minden akadály előtt 10 fekvőtámasz,10 guggolás (15 perc)</p>

Levezetés:	5 perc folyamatos futás	Laza iramú futás 10 perc	Kisebb méretű labdával dekázás	Egyéni játék
------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------------	--------------