|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Edzésnapok | Hétfő | Kedd | Csütörtök | Szombat |
| udvar: | Bemelegítés: Egyéni bemelegítés 5 perc  gyakorlat: gyengébbik lábbal gyakorlás  segítőtől: 2 m távolságra   * Földön belsővel passzolás * segítő dobja * belsővel * lábfejjel * belsővel átvenni pattanás nélkül   lábfejjel vissza passz.  Minden gyakorlatot ismételni 3x15 | Bemelegítés: mérkőzés előtti melegítés /10 perc/  Gyakorlat: Helyezz el bójákat 5 db bóját 2 méterre egymástól.  Labdavezetés minden bójáig labdát talpal megállítani és visszatenni a ki induló pontra. 2x jobb láb labdavezetés  2x bal láb labdavezetés  labdanélküli futás minden bójáig váltott lábbal kitámasztás vissza a kiindulóig 3x  Gyakorlatok közben pihenő! | Bemelegítés: Labdás bemelegítés 5 perc  Labdaérzékelés gyakorlása segítővel.  10x10 terület  labdavezetések.  Külsővel érintem csak  belsővel érintem csak  két bokám között  csak talpal labdavezetés váltott lábbal 10 perc!  Futóiskola:  6db bója:  Jobb-bal lábbal belépni bóják közé  fölötte átfutni  szlalom mozgásban átvenni  támadóból átfutni  védekezésből átfutni  kettő előre egy hátra átfutni  Minden gyakorlatot 3x megismételni | Bemelegítés: labdás dekázós bemelegítés!  Feladat: Brazil kör begyakorlása videóra felvenni és a csoportba feltölteni!  Youtube:  CÍM: TRICKYPEDIA-CLOK BRAZIL KÖR |
| lakás: | -bemelegítés : egyéni bemelegítés 5 perc  gyakorlat: gyengébbik lábbal gyakorlás  segítőtől: 2 m távolságra   * Földön belsővel passzolás * segítő dobja * belsővel * lábfejjel * belsővel átvenni pattanás nélkül   lábfejjel vissza passz.  Minden gyakorlatot ismételni 3x15 | Bemelegítés: mérkőzés előtti melegítés /10 perc/  Gyakorlat: Helyezz el bójákat 5 db bóját 2 méterre egymástól.  Labdavezetés minden bójáig labdát talpal megállítani és visszatenni a ki induló pontra. 2x jobb láb labdavezetés  2x bal láb labdavezetés  labdanélküli futás minden bójáig váltott lábbal kitámasztás vissza a kiindulóig 3x  Gyakorlatok közben pihenő! | Bemelegítés: Labdás bemelegítés 5 perc  Labdaérzékelés gyakorlása segítővel.  10x10 terület  labdavezetések.  Külsővel érintem csak  belsővel érintem csak  két bokám között  csak talpal labdavezetés váltott lábbal 10 perc!  Futóiskola:  6db bója:  Jobb-bal lábbal belépni bóják közé  fölötte átfutni  szlalom mozgásban átvenni  támadóból átfutni  védekezésből átfutni  kettő előre egy hátra átfutni  Minden gyakorlatot 3x megismételni | Bemelegítés: labdás dekázós bemelegítés!  Feladat: Brazil kör begyakorlása videóra felvenni és a csoportba feltölteni!  Youtube:  CÍM: TRICKYPEDIA-CLOK BRAZIL KÖR |
| Levezetés: | Ülve dekázás a labda levegőben tartása! | Plank:  Páros kézzel  Jobb kézzel  Bal kézzel  Minden gyakorlatot 2x pihenő 30mp | Fejjel dekázni |  |