|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Edzésnapok | Hétfő | Kedd | Csütörtök | Szombat |
| udvar: | Bemelegítés: Egyéni bemelegítés 5 perc  gyakorlat: gyengébbik lábbal gyakorlássegítőtől: 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 labdavezetéslabdanélküli futás minden bójáig váltott lábbal kitámasztás vissza a kiindulóig 3xGyakorlatok közben pihenő! | Bemelegítés: Labdás bemelegítés 5 percLabdaérzékelés gyakorlása segítővel.10x10 területlabdavezetések.Külsővel érintem csakbelsővel érintem csakkét bokám közöttcsak talpal labdavezetés váltott lábbal 10 perc!Futóiskola:6db bója:Jobb-bal lábbal belépni bóják közéfölötte átfutniszlalom mozgásban átvennitámadóból átfutnivédekezésből átfutnikettő előre egy hátra átfutniMinden 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 percgyakorlat: gyengébbik lábbal gyakorlássegítőtől: 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 labdavezetéslabdanélküli futás minden bójáig váltott lábbal kitámasztás vissza a kiindulóig 3xGyakorlatok közben pihenő! | Bemelegítés: Labdás bemelegítés 5 percLabdaérzékelés gyakorlása segítővel.10x10 területlabdavezetések.Külsővel érintem csakbelsővel érintem csakkét bokám közöttcsak talpal labdavezetés váltott lábbal 10 perc!Futóiskola:6db bója:Jobb-bal lábbal belépni bóják közéfölötte átfutniszlalom mozgásban átvennitámadóból átfutnivédekezésből átfutnikettő előre egy hátra átfutniMinden 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 kézzelJobb kézzelBal kézzelMinden gyakorlatot 2x pihenő 30mp | Fejjel dekázni |  |