

Edzésnapok	Hétfő	Kedd	Csütörtök	Szombat
udvar:	<p>Bemelegítés: Egyéni bemelegítés 5 perc gyakorlat: gyengébbik lábbal gyakorlás segítőtől: 2 m távolságra</p> <ul style="list-style-type: none"> - Földön belsővel passzolás - segítő dobja - belsővel - lábfejjel - belsővel átvenni pattanás nélkül <p>lábfejjel vissza passz. Minden gyakorlatot ismételni 3x15</p>	<p>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!</p>	<p>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</p>	<p>Bemelegítés: labdás dekázós bemelegítés! Feladat: Brazil kör begyakorlása videóra felvenni és a csoportba feltölteni! Youtube: CÍM: TRICKYPEDIA-CLOK BRAZIL KÖR</p>
lakás:	<p>-bemelegítés : egyéni bemelegítés 5 perc gyakorlat: gyengébbik lábbal gyakorlás segítőtől: 2 m távolságra</p> <ul style="list-style-type: none"> - Földön belsővel passzolás - segítő dobja - belsővel - lábfejjel 	<p>Bemelegítés: mérkőzés előtti melegítés /10 perc/ Gyakorlat: Helyezz el bójákat 5 db bóját 2 méterre egymástól. Labdavezetés minden bójáig labdát talpal megállítani és</p>	<p>Bemelegítés: Labdás bemelegítés 5 perc Labdaérzékelés gyakorlása segítővel. 10x10 terület labdavezetések. Külsővel érintem csak</p>	<p>Bemelegítés: labdás dekázós bemelegítés! Feladat: Brazil kör begyakorlása videóra felvenni és a csoportba feltölteni! Youtube:</p>

	<p>- belsővel átvenni pattanás nélkül lábfejjel vissza passz. Minden gyakorlatot ismételni 3x15</p>	<p>visszatenni a kiinduló pontra. 2x jobb láb labdavezetés 2x bal láb labdavezetés labdanélküli futás minden bójáig váltott lábbal kitámasztás vissza a kiindulóig 3x Gyakorlatok közben pihenő!</p>	<p>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</p>	<p>CÍM: TRICKYPEDIA- CLOK BRAZIL KÖR</p>
Levezetés:	<p>Ülve dekázás a labda levegőben tartása!</p>	<p>Plank: Páros kézzel Jobb kézzel Bal kézzel Minden gyakorlatot 2x pihenő 30mp</p>	<p>Fejjel dekázni</p>	