|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Edzésnapok | Hétfő | Kedd | Csütörtök | Szombat |
| udvar: | - Bemelegítés: 10perc folyamatos futásGyakorlat: Coerver labdaérzékelés.labdavezetés külsővel –belsővel váltott lábbal talpal megállítod tovább labdavezetés.próbáld meg mindig pontosan és sebességgel csinálni a gyakorlatotminden gyakorlat elemet 15perc 20 mp csináld 3xYoutubeon fent van a coever segéd videó  | -Bemelegítés mérkőzés előtti bemelegítés Gyakorlat: cselek gyakorlása-átlépős cselek-cselek duplán-zidane csel-megkerülős csel segítővel- talppal elhúzós csel-minden gyakorlatot ismételj meg 10x-minden gyakorlatot ismételj megsegítővel a csel után kapura lövéssel fejezd be. | -bemelgítés :egyéni bemelegítés 5percGyakorlat: erőnléti futóedzés 20m távolságra helyezzük el a bójákat -5x kifutni a bójáig kitámasztani majd visszafutni. ismételd meg 3x5x20m x3minden gyakorlat előtt 10x térdfelhúzás10x fekvőtámasz10x négyüteműminden gyakorlat között 1p pihenőA gyakorlat 15 perc  | Fogójáték testvérrel-szülővel 5 perc Gyakorlat: Plankalkar: két kézzel jobb kézzel bal kézzelmegfordulva háton ugyan így!minden gyakorlatot 20mp csinálj20 mp pihenő.minden gyakorlatot 2x ismételj meg!A gyakorlat 15 perc |
| lakás: | - Bemelegítés: 10perc folyamatos futásGyakorlat: Coerver labdaérzékelés.labdavezetés külsővel –belsővel váltott lábbal talpal megállítod tovább labdavezetés.próbáld meg mindig pontosan és sebességgel csinálni a gyakorlatotminden gyakorlat elemet 15perc 20 mp csináld 3xYoutubeon fent van a coever segéd videó  | -Bemelegítés mérkőzés előtti bemelegítés Gyakorlat: cselek gyakorlása-átlépős cselek-cselek duplán-zidane csel-megkerülős csel segítővel- talppal elhúzós csel-minden gyakorlatot ismételj meg 10x-minden gyakorlatot ismételj megsegítővel a csel után kapura lövéssel fejezd be. | Egyéni bemelegítés  Gyakorlat: erőnléti futó edzés!alsó szinttől felfutni a legfelső szintig 2xEgy lépcső szakaszon-5x le és fel futni-5x páros lábbal ugrani-2x jobb láb-2x bal láb-2x 2 előre egy hátra | Fogójáték testvérrel-szülővel 5 perc Gyakorlat: Plankalkar: két kézzel jobb kézzel bal kézzelmegfordulva háton ugyan így!minden gyakorlatot 20mp csinálj20 mp pihenő.minden gyakorlatot 2x ismételj meg!A gyakorlat 15 perc |
| Levezetés:  | 5 perc laza futás | Futóiskola Az edzésen gyakoroltakat /minden gyakorlatot 2x ismételj meg/ | Brazil kör gyakorlása | kerékpározás!30percVAGYszobakerékpározás!30perc |