|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Edzésnapok | Hétfő | Kedd | Csütörtök | Szombat |
| udvar: | - Bemelegítés: 10perc folyamatos futás  Gyakorlat: Coerver labdaérzékelés.  labdavezetés külsővel –belsővel váltott lábbal talpal megállítod tovább labdavezetés.  próbáld meg mindig pontosan és sebességgel csinálni a gyakorlatot  minden gyakorlat elemet 15perc 20 mp csináld 3x  Youtubeon 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 meg  segítővel a csel után kapura lövéssel fejezd be. | -bemelgítés :  egyéni bemelegítés 5perc  Gyakorlat: erőnléti futóedzés  20m távolságra helyezzük el a bójákat  -5x kifutni a bójáig kitámasztani majd visszafutni. ismételd meg 3x  5x20m x3  minden gyakorlat előtt 10x térdfelhúzás  10x fekvőtámasz  10x négyütemű  minden gyakorlat között 1p pihenő  A gyakorlat 15 perc | Fogójáték testvérrel-szülővel 5 perc    Gyakorlat: Plank  alkar: két kézzel  jobb kézzel  bal kézzel  megfordulva háton ugyan így!  minden gyakorlatot 20mp csinálj  20 mp pihenő.  minden gyakorlatot 2x ismételj meg!  A gyakorlat 15 perc |
| lakás: | - Bemelegítés: 10perc folyamatos futás  Gyakorlat: Coerver labdaérzékelés.  labdavezetés külsővel –belsővel váltott lábbal talpal megállítod tovább labdavezetés.  próbáld meg mindig pontosan és sebességgel csinálni a gyakorlatot  minden gyakorlat elemet 15perc 20 mp csináld 3x  Youtubeon 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 meg  segítővel a csel után kapura lövéssel fejezd be. | Egyéni bemelegítés  Gyakorlat: erőnléti futó edzés!  alsó szinttől felfutni a legfelső szintig 2x  Egy 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: Plank  alkar: két kézzel  jobb kézzel  bal kézzel  megfordulva háton ugyan így!  minden gyakorlatot 20mp csinálj  20 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!  30perc  VAGY  szobakerékpározás!  30perc |