

Edzésnapok	Hétfő	Kedd	Csütörtök	Szombat
<b>udvar:</b>	<p>- Bemelegítés: 10perc folyamatos futás</p> <p>Gyakorlat: Coerver labdaérezkelés. labdavezetés külsővel –belsővel váltott lábbal talpal megállítod tovább labdavezetés.</p> <p>próbáld meg mindig pontosan és sebességgel csinálni a gyakorlatot minden gyakorlat elemet 15perc 20 mp csináld 3x Youtubeon fent van a coever segéd videó</p>	<p>-Bemelegítés mérkőzés előtti bemelegítés</p> <p>Gyakorlat: cselek gyakorlása -átlépős cselek -cselek duplán -zidane csel -megkerülő csel - talppal elhúzó csel -minden gyakorlatot ismételj meg 10x -minden gyakorlatot ismételj meg segítővel a csel után kapura lövéssel fejezd be.</p>	<p>-bemelegítés : 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</p>	<p>Fogójáték testvérrel-szülővel 5 perc</p> <p>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</p>
<b>lakás:</b>	<p>- Bemelegítés: 10perc folyamatos futás</p> <p>Gyakorlat: Coerver labdaérezkelés. labdavezetés külsővel –belsővel váltott lábbal talpal megállítod tovább labdavezetés.</p> <p>próbáld meg mindig pontosan és sebességgel csinálni a gyakorlatot minden gyakorlat elemet 15perc 20 mp csináld 3x Youtubeon fent van a coever segéd videó</p>	<p>-Bemelegítés mérkőzés előtti bemelegítés</p> <p>Gyakorlat: cselek gyakorlása -átlépős cselek -cselek duplán -zidane csel -megkerülő csel - talppal elhúzó csel -minden gyakorlatot ismételj meg 10x -minden gyakorlatot ismételj meg</p>	<p>Egyéni bemelegítés Gyakorlat: erőnléti futó edzés! alsó szinttől felfutni a legfelső szintig 2x</p> <p>Egy lépcső szakaszon -5x le és fel futni -5x páros lábbal ugrani -2x jobb láb -2x bal láb -2x 2 előre egy hátra</p>	<p>Fogójáték testvérrel-szülővel 5 perc</p> <p>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</p>

		segítővel a csel után kapura lövéssel fejezd be.		
Levezetés:	5 perc laza futás	Futóiskola Az edzésen gyakoroltakat /minden gyakorlatot 2x ismételd meg/	Brazil kör gyakorlása	kerékpározás! 30perc  VAGY  szobakerékpározás! 30perc