|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Edzésnapok | Hétfő | Kedd | Csütörtök | Szombat |
| udvar: | - Bemelegítés: Egyéni bemelegítés labdával- labdavezetések sok érintéssel - mindkét lábbal 10pFeladat: LabdaérzékelésKét bóját helyezzél el egymástól 8-10m- Labdavezetés a bóják között- belsővel- külsővel-talppal - labdavezetés a bóják között 5 db csel- labdavezetés labdával 180fokos fordulat külsővel ,belsővel minden gyakorlatot ismételni 5x összesen: 20perc | - Bemelegítés mérkőzés előtti bemelegítés 10 perc!Gyakorlat : 3 km laza intenzitású futás segítővel (kerékpárral kísérővel)20 perc | - Bemelegítés egyéni bemelegítés 10 percGyakorlat: erő állóképesség fejlesztése - Alapállásból leguggolni - kitörésbe ugrás alapállásból azt megtartani ott abban a helyzetben majd visszaugrani alapállásba.-4 ütemű gyakorlat- hanyatt fekvésben páros láb emelés merőleges tartása úgy hogy a derék maradjon a talajon 20 mp- hanyatt fekvés ollózó mozdulatok 20 mpfekvőtámasz- felülésminden gyakorlatot 3x8 ismételj  | Mérkőzés előtti bemelegítés 10 percGyakorlat : Reakció fejlesztése kapura lövéssel segítővel.4x4 m-es négyzetet jelölj ki kaput ,helyezd el 10-12m távolságra! - segítő ad minden bójának egy számot amihez sprintelni kell! majd a segítő dobja a labdát amit a kapura kell lőni.- jobb belsővel- bal belsővel- lábfejjel- külsővel- nehezítsd a gyakorlatot különböző méretű labdával.- nehezítsd a gyakorlatot úgy hogy két számot mondd a segítő! 25 perc! |
| lakás: | - Bemelegítés: Egyéni bemelegítés labdával- labdavezetések sok érintéssel - mindkét lábbal 10pFeladat: LabdaérzékelésKét bóját helyezzél el egymástól 8-10m- Labdavezetés a bóják között- belsővel- külsővel-talppal - labdavezetés a bóják között 5 db csel-labdavezetés labdával 180fokos fordulat külsővel ,belsővel minden gyakorlatot ismételni 5x összesen: 20perc | - Bemelegítés mérkőzés előtti bemelegítés 10 perc!Gyakorlat : 3 km laza intenzitású futás segítővel (kerékpárral kísérővel)20 perc | - Bemelegítés egyéni bemelegítés 10 percGyakorlat: erő állóképesség fejlesztése - Alapállásból leguggolni - kitörésbe ugrás alapállásból azt megtartani ott abban a helyzetben majd visszaugrani alapállásba.-4 ütemű gyakorlat- hanyatt fekvésben páros láb emelés merőleges tartása úgy hogy a derék maradjon a talajon 20 mp- hanyatt fekvés ollózó mozdulatok 20 mpfekvőtámasz- felülésminden gyakorlatot 3x8 ismételj | Mérkőzés előtti bemelegítés 10 percGyakorlat : Reakció fejlesztése kapura lövéssel segítővel.4x4 m-es négyzetet jelölj ki kaput ,helyezd el 10-12m távolságra! - segítő ad minden bójának egy számot amihez sprintelni kell! majd a segítő dobja a labdát amit a kapura kell lőni.- jobb belsővel- bal belsővel- lábfejjel- külsővel- nehezítsd a gyakorlatot különböző méretű labdával.- nehezítsd a gyakorlatot úgy hogy két számot mondd a segítő! 25 perc! |
| Levezetés:  | Fejjel dekázás 10perc | Hengerezés gyakorlat labdával lásd Youtube.10 perc | Hengerezés gyakorlat labdával lásd Youtube.10 perc | vonalra gurítás 5 perc |