|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Edzésnapok | Hétfő | Kedd | Csütörtök | Szombat |
| udvar: | - Bemelegítés: Egyéni bemelegítés labdával  - labdavezetések sok érintéssel  - mindkét lábbal 10p  Feladat: Labdaérzékelés  Két 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 perc  Gyakorlat: 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 mp  fekvőtámasz- felülés  minden gyakorlatot 3x8 ismételj | Mérkőzés előtti bemelegítés 10 perc  Gyakorlat : 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 10p  Feladat: Labdaérzékelés  Két 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 perc  Gyakorlat: 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 mp  fekvőtámasz- felülés  minden gyakorlatot 3x8 ismételj | Mérkőzés előtti bemelegítés 10 perc  Gyakorlat : 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 |