

U7-9 első edzés

Labdaérezék fejlesztése

1, Feladat: Bemelegítés, mozgás koordináció

A, Nyolc-tíz kör futás a bójákon kívül

B, 1, futás magas térdemeléssel

2, séta

3, futás magas térdemeléssel

4, séta

C, 1, futás sarokemeléssel

2, séta

3, futás sarokemeléssel

4, séta

D, 1, hátrafelé futás

2, séta

3, hátrafelé futás

4, séta

E, 1, védekező mozgás (cikkcakk hátrafelé)

2, séta

3, védekező mozgás

4, séta

F, 1, szlalom futás előre

2, séta

3, szlalom futás előre

4, séta

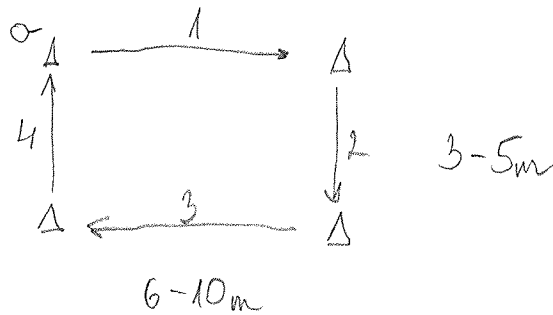
G, 1, oldalazó futás

2, séta

3, oldalazó futás

4, séta

Minden feladat 3-5 kör legyen legalább



2, Feladat : Labdavezetés egyenes vonalon

A, labdavezetés jobb lábbal

B, labdavezetés bal lábbal

C, labdavezetés jobb belsővel

D, labdavezetés bal belsővel

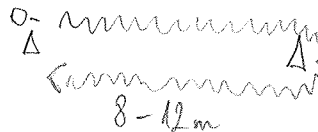
E, labdavezetés jobb külsővel

F, labdavezetés bal külsővel

G, labdavezetés jobb illetve bal belsővel folyamatosan váltogatva

H, labdavezetés kötetlen érintéssel, nagyobb lendülettel

A feladatok 5-8 alkalommal oda-vissza



3, Feladat: labdavezetés bóják megkerülésével (2-3 bója)

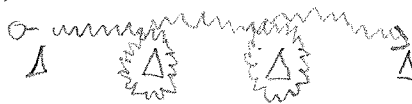
A, labdavezetés bóják megkerülésével jobb belsővel

B, labdavezetés, bója megkerülése jobb külsővel

C, labdavezetés bója megkerülésével, bal belsővel

D, labdavezetés bója megkerülésével, bal külsővel

A feladatok 5-8 alkalommal oda-vissza



4, Feladat Labda megállítása bójáknál

A, labdavezetés majd talppal a labdára lépés, megállítást a bójáknál

Jobb, ill. bal lábbal 5-8 alkalommal



5, Feladat 5-10 perc szabad labdázgatás

Megjegyzés: a feladatok időtartama függ a sorozat gyakoriságától és a terület nagyságától. A feladatok elvégzésénél a pontosság az első, a gyorsaság csak második tényező. Sok pihenő a gyakorlatok között.