

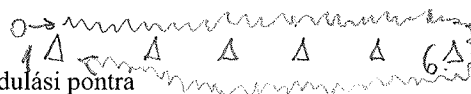
U7-9 2. edzés

Labdaérezék fejlesztése

1, Feladat: labdavezetés egyenes vonalon

A, labdavezetés 1-6 bója megkerülésével, majd vissza a kiindulási pontra

5-8 alkalommal oda-vissza

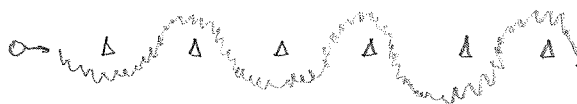


2, Feladat: szlalom labdavezetés kötetlen labdaérintéssel

5-8 alkalommal oda-vissza (a bóják száma lehet több-kevesebb távolság 2-3 lábfej)

3, Feladat: szlalom labdavezetés jobb ill. bal külsővel

5-8 alkalommal oda-vissza



4, Feladat: szlalom labdavezetés jobb ill. bal belsővel

5-8 alkalommal

Ha tudok, küldök videót, a gyerekektől csak azt várom el, amit végre tudnak hajtani, a többi csak érdekesség lesz a filmen.

A feladatok időtartama függ a távolságtól, a sorozat gyakoriságától, lehet 5-10-15 perc, de sok pihenővel.

A pontosság a lényeg!