

U7-9 3. edzés

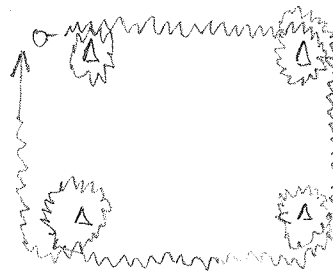
Labdaérezék fejlesztése

1, Feladat: bemelegítés 5-10 perc kis területe, futások, ugrások, szökdelések, guggolások, bójakerülések stb. játékos formában



2, Feladat: labdavezetés bóják kerülésével mindkét irányban

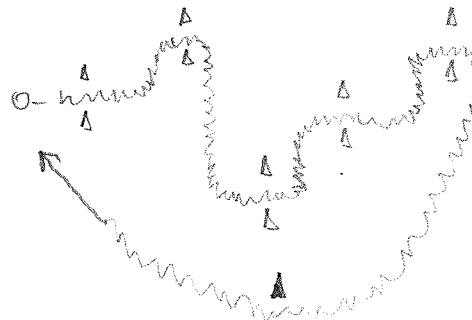
- A, kötetlen labdavezetés bója kerüléssel
 - B, labdavezetés csak jobb belsővel bójakerüléssel
 - C, labdavezetés csak bal belsővel bójakerüléssel
 - D, labdavezetés csak jobb külsővel, bójakerüléssel
 - E, labdavezetés csak bal külsővel, bójakerüléssel
- 5-8 alkalom mindegyik gyakorlat



8-10m

3, Feladat: szlalom labdavezetés kapuk között

- A, kötetlen érintéssel labdavezetés
 - B, bal lábbal labdavezetés
 - C, jobb lábbal labdavezetés
 - D, gyors labdavezetés kötetlenül
- 5-8 alkalom mindegyik gyakorlat



4, Feladat: kapura passzolás

Lehet változtatni a távolságot, illetve a kapu méretét, nehezíteni vagy könnyíteni a feladatot.

15-20 alkalom a gyakorlat

A pontosság a lényeg, figyelni a pihenő időre!

