

U11-13 1. edzés

Labdaérezék fejlesztése

1, Feladat: 5-10 percig emelgetés, dekázás

2, Feladat: labdavezetés szlalomban

A, feladat: jobb lábbal

B, feladat: bal lábbal

C, feladat csak külsővel

D, feladat: Csak belsővel

5-8 alkalommal mindegyik oda-vissza



8 - 10 m

3, Feladat: cselezés a bójánál

A, megkerülő csel

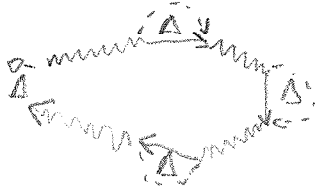
B, átlépős csel

C, testcsel

D, lövő csel

5-8 alkalommal mindegyik

A feladatok mindkét irányban, valamint mindkét lábbal végre kell hajtani.



4, Feladat: célba rúgás

Kb. 10 percig

Célszerű a kaput egy fal elé helyezni, vagy ha van segítő ő álljon a kapu elé, hogy a labda mielőbb visszakerüljön. A feladatot először széles kapura végezzük, majd folyamatosan növeljük a lövő távolságot és csökkentjük a kapu méretét.

A feladatok időtartama függ a távolságtól és a gyakoriságtól.

5-10-15 perc, de sok pihenővel.

A pontosság a lényeg!

