

U11-13 2. edzés
Labdaérezék fejlesztése

1, Feladat: labdaérintések gyakorlása alaphelyzet: a labda közvetlenül előttünk

A, szökdeléssel előre talppal érintjük a labdát váltott lábbal

B, szökdelés oldalra labda lábunk között, váltott lábbal érintjük talppal

C, visszahúzás váltott lábbal, talppal visszahúzzuk, majd lábfejjel visszagurítjuk a labdát

D, Szamba

E, Tikitaka- elhúzás első boka között, passzolás, majd talppal elhúzás

F, Puskás- visszahúzás, talppal kifordítás, jobb ill. bal lábbal

Ha tudok, küldök videót

Plusz feladatok:

G, V alak belsővel

H, V alak külsővel

I, V alak külső belső

J, Brazil-

Gyakorlat időtartama kb 30 mp, sok pihenővel, feladatsor ismétlése négyszer- ötször

2. Feladat: Szlalomozás, célzás oldalra

Kötetlen labdavezetés, de használd mind a két lábad a célzásnál is. Lövés fordulásból történjen, tizenöt-ször-tizenhatször oda-vissza

Precizitás a lényeg, nem a gyorsaság

