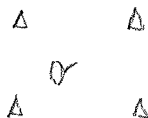


U11-13 3. edzés
Labdaérezék fejlesztése

1. Feladat: technikai elemek gyakorlása

Labdavezetés közben (minden aközben történik), ráül a labdára, majd váltott térdrel megállítja, talppal érinti, talppal érintés és visszahúzás, belső boka között passzolgat helyben, belső boka között passzolgatva halad előre, belső boka között passzolgatva halad hátra, stb. Gyerekek már tudják, ismerik a gyakorlatokat.

Időtartam: 10-15 perc

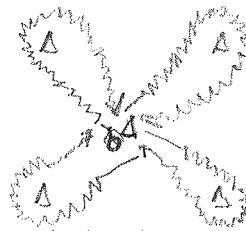


2. Feladat:

A, labdavezetés külső bóják kerülése, mindig visszatérés a középső bójához.

B, ugyanez a feladat, csak a külső bóják előtt átlépős cselet hajtanak végre

C, ua, csak a külső bóják előtt lövő cselet hajtanak végre



A gyakorlatot két irányba végezzék és használják mind a két lábat. Mindegyik gyakorlatot háromszor, négyszer végezzék el, két irányban.

Feladat időtartama: kb 20-25 perc pihenőkkel

3. Feladat: 5-10 perc fejfelgetés, fejjel labda tartás.