**U11**

1.edzés

10 perc bemelegítés párosával

25 perc technikai gyakorlatok párosával: az egyik társnál kézben a labda a másik pedig helyben futás közben végzi a gyakorlatokat, majd csere. Gyakorlatok: belsővel majd lábfejjel majd combbal adom vissza, mellel levétel és belsővel vissza passz, fejelés, mindegyik lábbal 10-10 db, mellel és fejjel is 10db

25 perc koordinációs gyakorlatok négyzszög alakban a bóják között: labdaátvétel, kényszerítő, felpassz-lekészítés majd keresztbe passz és a bolyától való elmozgás gyakorlása

20 perc játék

5 perc kocogás, majd nyújtás

Egészségedre!

2.edzés

10 perc bemelegítés egyénileg bójákkal kijelölt 15x15-ös területen

20 perc technikai gyakorlatok hármasával: labdaátvétel jobbal-ballal, belsővel-külsővel, passzok, cselek gyakorlása.

15 perc koordinációs gyakorlat:

10x30m lendületes futás

20 perc játék 2 kapussal

5 perc kocogás, majd nyújtás

Egészségedre!

3.edzés

10 perc bemelegítés párosával

15 perc technikai gyakorlat párosával

20 perc koordinációs gyakorlat Y alakban a bóják között

20 perc kapura lövés: egyénileg vagy párosával

20 perc játék

5 perc kocogás, majd nyújtás

Egészségedre!

4. edzés

10 perc bemelegítés egyénileg labdával

15 perc mozgáskordináció javítás bóják között 8-10 méteres rövid sprintekkel

10 perc technikai gyakorlatok párosával

25 perc kapura lövés mögöttes futással beadásokkal 3as csoportokban vagy párosával

20 perc játék

5 perc kocogás, majd nyújtás

Egészségedre!