

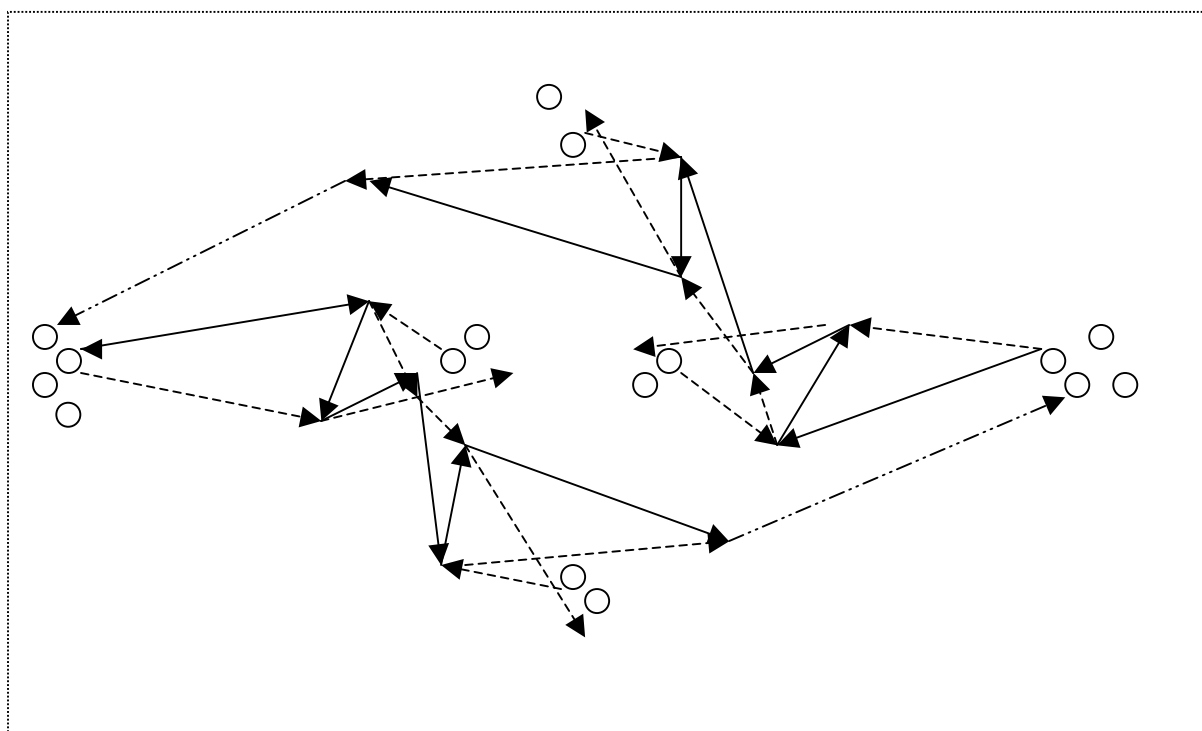
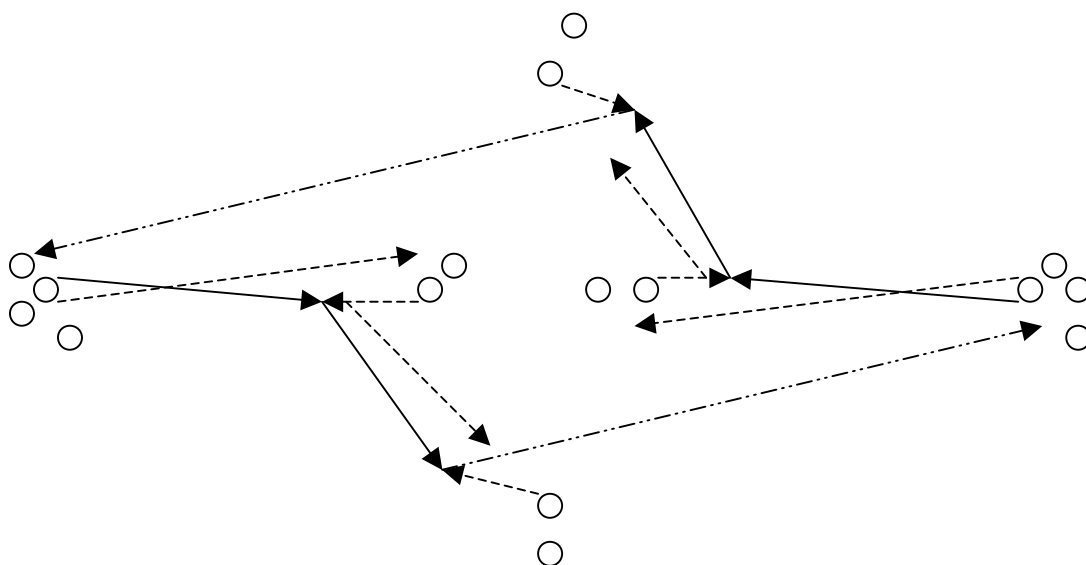
BEMUTATÓ EDZÉS

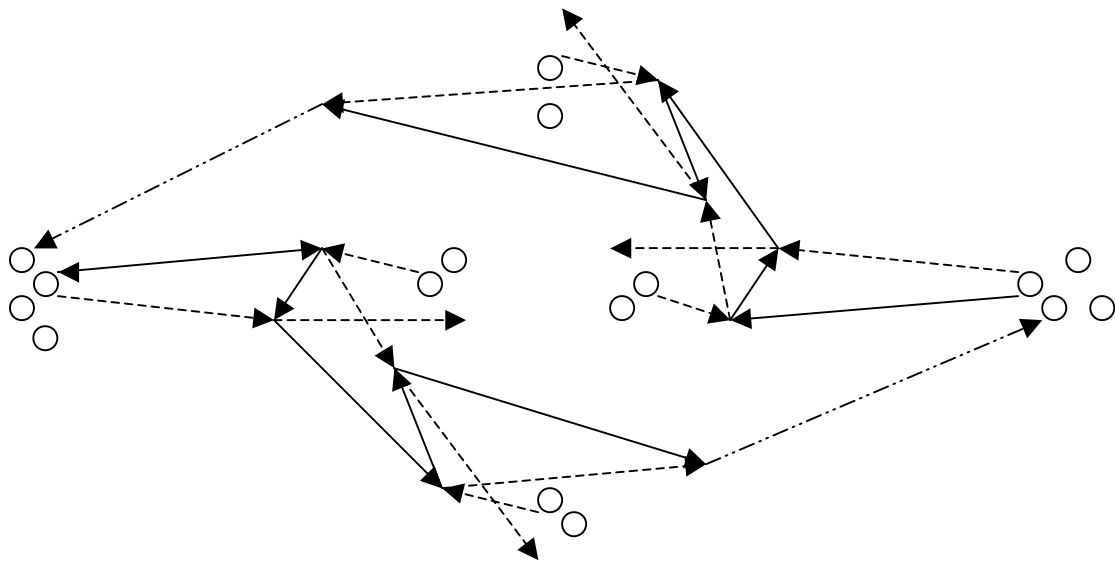
Szentlőrinc., 2010.09.16.Csütörtök 17.30.

Tárgy: Támadásépítés hátulról 4-2-3-1 ill. 4-3-3 – as alapfelállási formában.

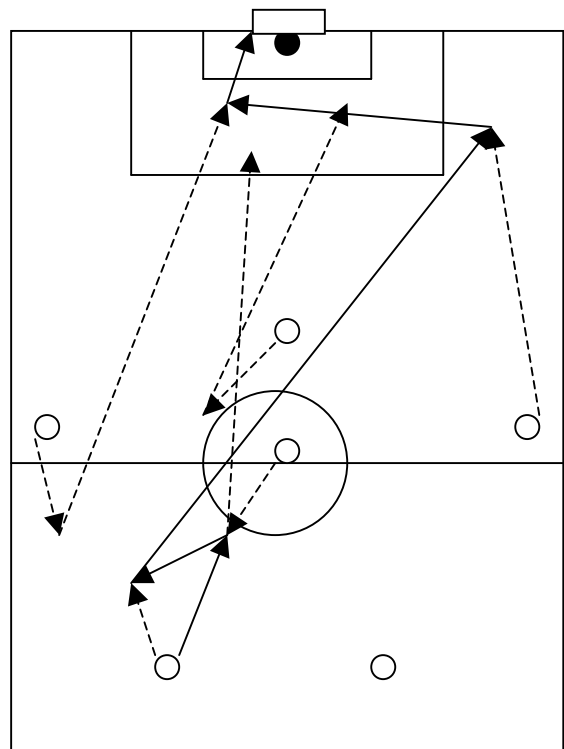
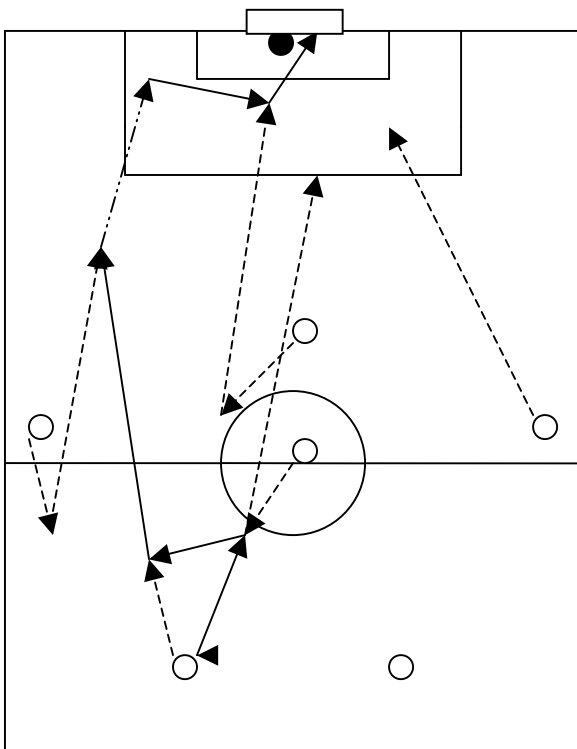
Létszám: 16 + 2 Fő. Segédeszközök: 18 db labda, 8 db megkül, 6 db kis bója.

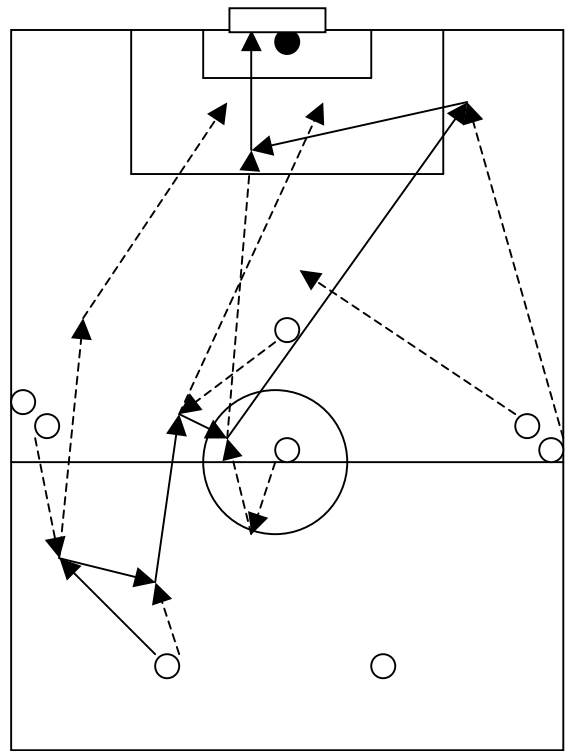
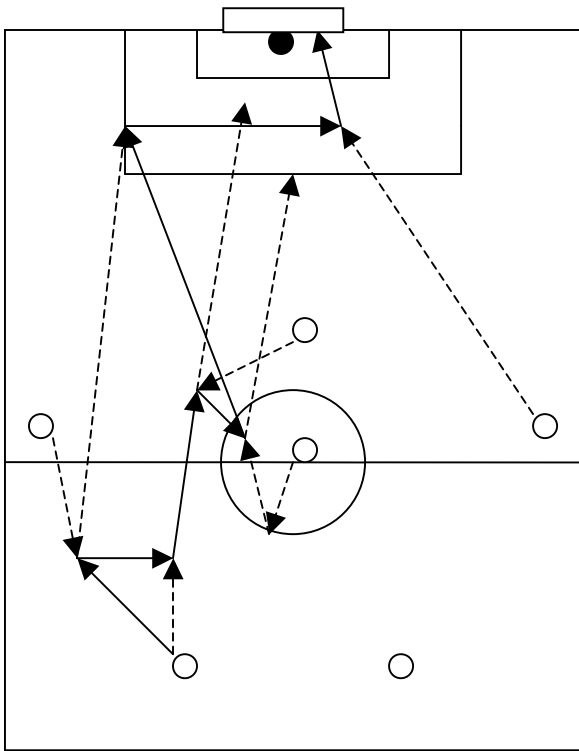
Bemelegítés: labdás koordináció, 20 perc



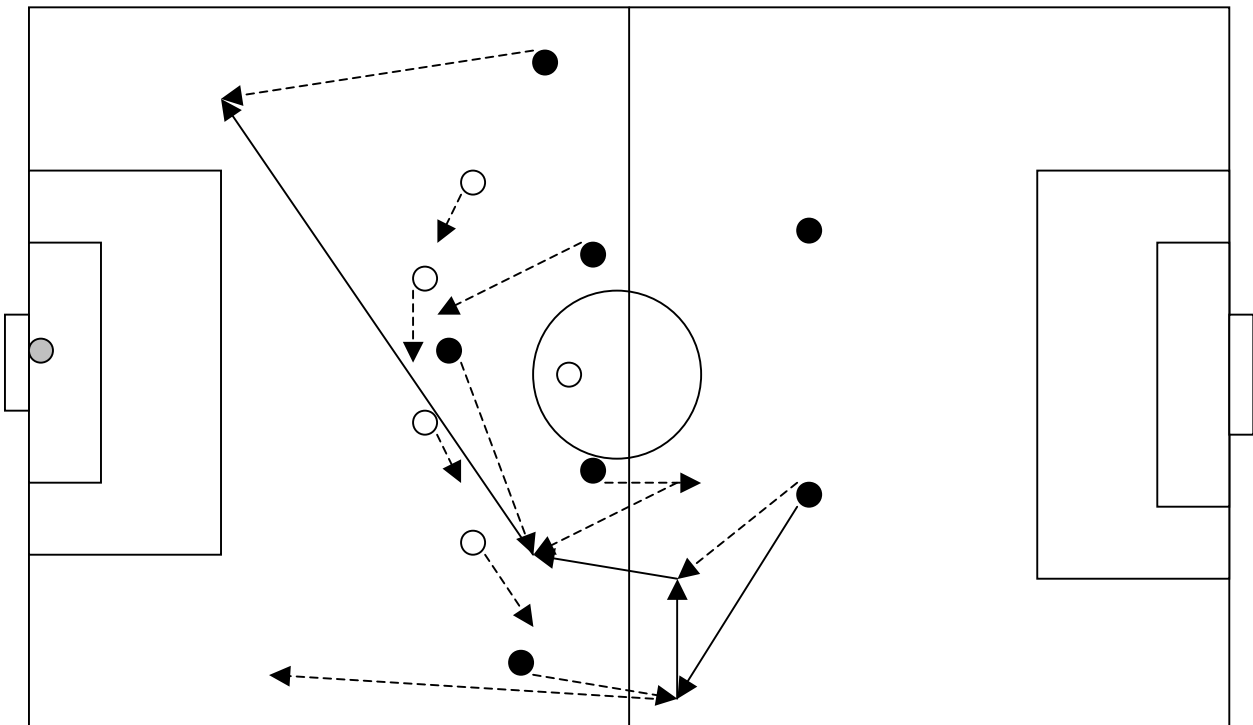


Főrészt I : alkalmazott koordináció, 20 perc

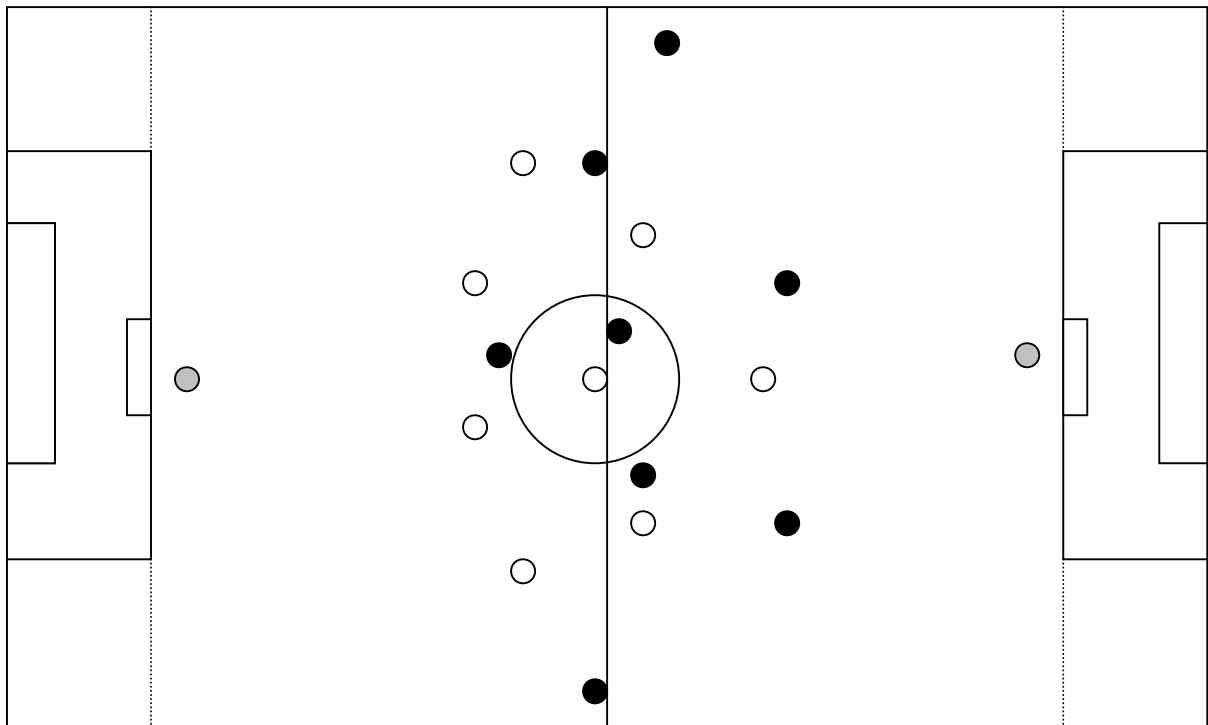




Főrész II : 7 : 5 elleni játék, 10 perc



Főréz III : 8 : 8 elleni játék, 15 perc



Levezetés : két kör futás, nyújtás, 10 perc