

LABDAJÁTÉKOK ÉS ÁTUGRÁSOK

🔍 SZŰRÉS

🏠
Kezdőlap

🔥
Felkapott

📺
Feliratkozók...

📺
Könyvtár



Németh Dani koordináció

Müller Viktória • 10 E megtekintés • 5 évvel ezelőtt



Labdaérzékeléses feladatsor

Kecskeméti TE • 18 E megtekintés • 2 évvel ezelőtt

25 gyakorlatból álló feladatsor, mely bemelegítéshez és otthoni gyakorláshoz is hasznos, fejleszti a technikát és



Létrás koordinációs gyakorlatok

bacuka • 22 megtekintés • 1 nappal ezelőtt

A videó témája létrás koordinációs gyakorlatok. Készítették a Gödöllői Sport Klub edzői, Bárdos Mónika, Új



Nyitott védelem felépítése lépésenként

Gyula Zsiga • 2,3 E megtekintés • 3 évvel ezelőtt

Hogyan, mikor, mit kell tenni? Lépésekkel a nyitott védelem megértéséhez!



koordináció labda nélkül

György Szabó • 4,7 E megtekintés • 5 évvel ezelőtt

Koordinációs létra. Alap gyakorlatok

Viktor Zemen • 22 E megtekintés • 4 évvel ezelőtt

Ha még nem használtál koordinációs létrát az edzéseid során, ilyen és ezekhez hasonló egyszerű gyakorlatokkal



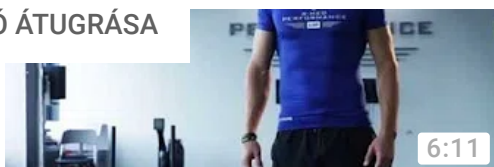
COCIÓ ÁTUGRÁSA

🏠
Kezdőlap

🔥
Felkapott

📺
Feliratkoz...

📺
Könyvtár



6:11

PERFORMANCE LAB

35 E megtekintés • 4 évvel ezelőtt

www.rplab.hu Ez alkalommal a robbanékony megindulás fejlesztésére helyeztük a hangsúlyt. Zsolt 3 olyan



0:22

koordináció labdával 1

György Szabó • 1,3 E megtekintés • 5 évvel ezelőtt

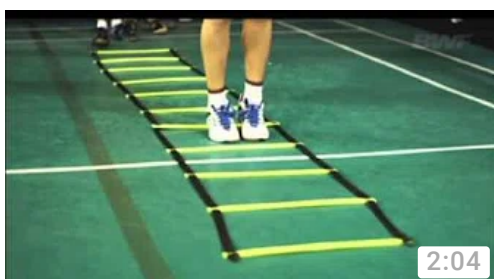


2:41

Labdavezetési gyakorlatok

OFA • 50 E megtekintés • 5 évvel ezelőtt

A futballban a labdavezetés és az egyéni technikai képzettség nagyon fontos, ezért ezt nagyon lényegesnek



2:04

L20 V01 ÜGYESSÉGI SPORTLÉTRA 2 RÉSZ - Shuttle time program HUN

SE Multi Alarm • 4,1 E megtekintés • 6 évvel ezelőtt



0:17

Gyorsaságfejlesztő gyakorlat

György Lengyák • 4,4 E megtekintés • 4 évvel ezelőtt

2015.11.09-15. Stuttgart edzőtáborozás.



34:50

Németh Lajos, Gyimes Zsolt, Csizmaidia Szabolcs Koordináció...

Vollé! 2020 - Röpsuli • 8,2 E megtekintés • 3 évvel ezelőtt

Átadások, átvételek és befejezések gyakorlása

Football in Barcelona • 14 E megtekintés • 3 évvel ezelőtt



5:04

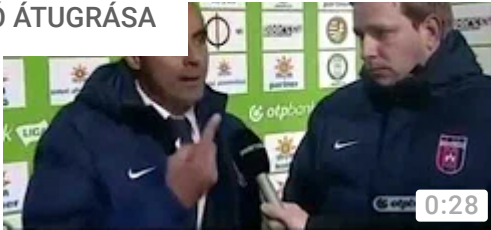
🏠
Kezdőlap

🔥
Felkapott

📺
Feliratkoz...

📺
Könyvtár

CIÓ ÁTUGRÁSA



TrollFocisoknak

Bobydesign77 • 4 E megtekintés • 5 évvel ezelőtt

Ehhez kapcsolódó keresések: **labdarúgó létrás gyakorlatok**



online fociakadémia



futóiskola
gyakorlatok



fradi focisuli



u11 football trair



DSE Band a technikai edzésen

Perecke75 • 29 E megtekintés • 5 évvel ezelőtt

A DSE BAND az egyéni célok szerint használható, bármely életkorban. A sebesség növelésére kiválóan alkalmas,



Agility létrás gyakorlat 1

Gyula Zsiga • 1,7 E megtekintés • 4 évvel ezelőtt



Agility létrás gyakorlat 2

Gyula Zsiga • 917 megtekintés • 4 évvel ezelőtt



Gyorserő és állóképesség fejlesztése U 9-10 fiúk részére.

Gyula Zsiga • 11 E megtekintés • 3 évvel ezelőtt

Kondicionális képességek fejlesztése, zenére, köredzés formájában.

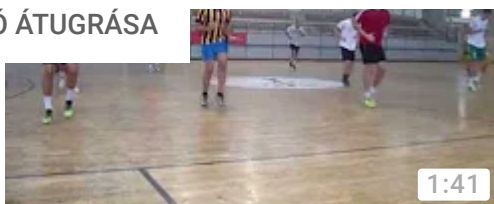
🏠
Kezdőlap

🔥
Felkapott

📺
Feliratkoz...

📺
Könyvtár

CIÓ ÁTUGRÁSA



1:41



2:03



0:41



3:22



0:09

4 X 45 mp munka, Pati Nagy Attilával. A gyakorlatok között 15 mp pihenő van.

Agility létra - R-med webáruház

rmedteam • 6,9 E megtekintés • 7 évvel ezelőtt

<http://r-med.com> Extra strapabíró, műanyag fokos agility létra. Lábmunka gyakorlathoz kiválóan alkalmas

Robbanékonyság fejlesztése, utánpótláskorú sportolóknál

Maximum Performance •

6,7 E megtekintés • 2 évvel ezelőtt

Csillag Levente a Maximum Performance erőnléti edzője, a Vertimax V8 segítségével fejleszti sportolóink

VSL 3D - Sportlétra 3D - 7 hetes

Szökdelő Program - 1.hét

Mestermusic Monika • 4,8 E megtekintés • 5 évvel ezelőtt

7 hetes szökdelő program a Sportlétrával. Az első hét. 5.osztály.

koordinációs létra gyakorlat

Teimel Róbert • 2,1 E megtekintés • 3 évvel ezelőtt

BSC 1924 | U14-U15-U17 Technikai edzés Albert Flóriánnal

BSC Labdarúgás • 22 E megtekintés • 5 évvel ezelőtt

BSC 1924 | U14-U15-U17 Technikai edzés Albert Flóriánnal Alapvetően a csatárok számára tartott edzést

Agility létrás gyakorlat 4

Gyula Zsiga • 857 megtekintés • 4 évvel ezelőtt

CIÓ ÁTUGRÁSA



Kezdőlap



Felkapott



Feliratkoz...



Könyvtár

Koordinációs futball gyakorlat 2015 - Coordination exercise 2015 /...

Liptákné Magdolna • 3,7 E megtekintés • 4 évvel ezelőtt

Varga Péter és Lipták 'Lipi' Norbert közösen mutatják be a saját ötleten alapuló koordinációs gyakorlatukat Varga

Goldball évzáró edzés 2015 - feladatok (2009-es korosztály)

varsi5 • 2,9 E megtekintés • 3 évvel ezelőtt

Felvétel: Kurucz Katalin és Varsányi Zsolt.

SKLZ Agility Létra - R-med webáruház

rmedteam • 968 megtekintés • 7 évvel ezelőtt

<http://www.r-med.com> - Tartsd a lépést! SKLZ funkcionális létrával való edzéssel kiválóan tudjuk

Gyorsaság fejlesztés

Attila Horvath • 5 E megtekintés • 5 évvel ezelőtt

Sze-fi.

Páros küzdőjáték U15 korosztály.

Gyula Zsiga • 2 E megtekintés • 4 évvel ezelőtt

Edző jelzésére nem folytatják a labdaátadásokat. Az a játékos, akinél a labda van a jelzés pillanatában védővé,

2013.09.26. Edzés és lögyakorlat

vasasmedia • 2,5 E megtekintés • 6 évvel ezelőtt

Operatőr, vágó: Dóra Andor Riporter: Szakál Boglárka.

2013.09.19. Erőnléti edzés és mozgáskoordináció

vasasmedia • 22 E megtekintés • 6 évvel ezelőtt



Kezdőlap



Felkapott



Feliratkoz...



Könyvtár

9

Kézilabda edzés gyakorlatok

GFeri11

Cooperation between 2 and 3 players in offence b... • 8:34

Melegítés utáni előkészítő labda átadások. • 1:53

TELJES LEJÁTSZÁSI LISTA MEGTEKINTÉSE

FM | Fradi Focisuli 5. - Ilyen lövésből lesz a gól | 2018.03.08.

Ferencvárosi Torna Club – FradiMédia •
16 E megtekintés • 2 évvel ezelőtt

A Fradi Focisuli korábbi epizódjaiban megtanultunk passzolni, cselezni, fejelni és szerelni. Elérkeztünk az

11+ bemelegítő gyakorlat

Csaba Diczkó • 26 E megtekintés • 7 évvel ezelőtt

11+ bemelegítő gyakorlat.

Testmax: Koordinációs létra 3.

Marci

gábor gáspár • 515 megtekintés • 3 évvel ezelőtt

Plyometria és Agility Workshop ajánló

trxinfo • 4,4 E megtekintés • 6 évvel ezelőtt

<http://rmda.hu/workshopok/plyometria-es-agility-workshop/> A Plyometria és Agility Workshop egy

DSE Band a technikai edzésen

Újpest FC • 6,4 E megtekintés • 5 évvel ezelőtt

Az Újpest FC és a Lexstar Kft. együttműködése révén klubunk 30 db DSE Band erőfejlesztő eszközt kapott.

16. Egyéni Képzés


Kezdőlap


Felkapott


Feliratkozók...


Könyvtár