

CIÓ ÁTUGRÁSA

🔍 SZÜRÉS

🏠
Kezdőlap

🔥
Felkapott

📺
Feliratkoz...

📺
Könyvtár



Futball edzés otthon - II. rész

Kelemen Football Training •

1,5 E megtekintés • 1 héttel ezelőtt

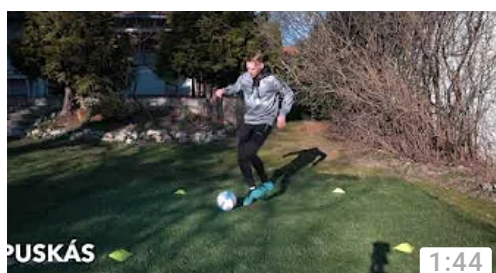
Szervezés: 1 db labda , fal Sziasztok! Ebben a részben a passzokon, illetve az átvételeken van a hangsúly.



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

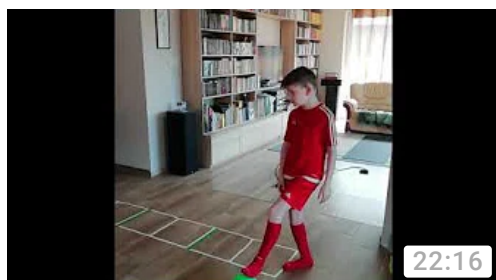


Futball edzés otthon - I. rész

Kelemen Football Training •

10 E megtekintés • 2 héttel ezelőtt

Szervezés: 1db labda 2 X 2 m kijelölt terület.



Eddz otthon! Loki Focisuli

Keve&Regő

Keve Sörlei • 340 megtekintés • 1 héttel ezelőtt

Otthoni focis edzésprogram. Kovács Krisztián edző edzésterve alapján. Szerkesztette: László Levente 2020.



3 ÁLLÓKÉPESSÉG FEJLESZTŐ GYAKORLAT

Plandurance • 24 E megtekintés • 2 évvel ezelőtt



Otthon végezhető gyakorlatok 1. rész

MTK Budapest • 412 megtekintés • 2 héttel ezelőtt

Sági Inez, az MTK Budapest tornásza.

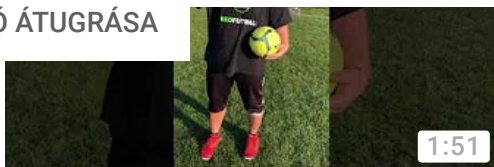
🏠
Kezdőlap

🔥
Felkapott

📺
Feliratkozók...

📺
Könyvtár

CIÓ ÁTUGRÁSA



NEOFUTBALL • 3 megtekintés • 1 héttel ezelőtt

A futballban most kényszerszünet van, de Te ebben az időszakban is fejlődhetsz. Tarts velünk minden nap, és

Otthon végezhető futball gyakorlatok koronavírus idején (7....

NEOFUTBALL • 6 megtekintés • 1 héttel ezelőtt

A futballban most kényszerszünet van, de Te ebben az időszakban is fejlődhetsz. Tarts velünk minden nap, és

Otthon végezhető futball gyakorlatok koronavírus idején (1....

NEOFUTBALL • 17 megtekintés • 1 héttel ezelőtt

A futballban most kényszerszünet van, de Te ebben az időszakban is fejlődhetsz. Tarts velünk minden nap, és

footballfabrik - gyakorlatok a labda kezelésére, labdaérzék fejlesztésére

footballfabrik • 7,4 E megtekintés • 7 hónappal ezelőtt

labdakoordinációs gyakorlatok amelyek fejlesztik a labdaérzéket, és bemelegítésnél is alkalmazható. A

Átadások, átvételek és befejezések gyakorlása

Football in Barcelona • 14 E megtekintés • 3 évvel ezelőtt

Otthon végezhető futball gyakorlatok koronavírus idején (2....

NEOFUTBALL • 8 megtekintés • 1 héttel ezelőtt

A futballban most kényszerszünet van, de Te ebben az időszakban is fejlődhetsz. Tarts velünk minden nap, és

Téli, otthoni, erősítő gyakorlatok

OFA • 16 E megtekintés • 5 évvel ezelőtt

A mai tréningünk az erősítésről fog szólni, amit bent a lakásban is tudsz csinálni. Ez nagyszerű focis erősítés.

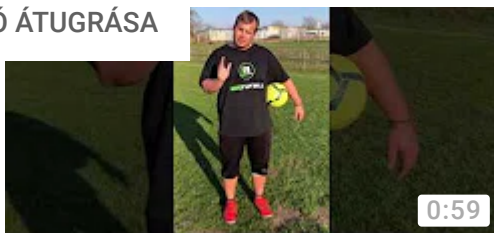
🏠
Kezdőlap

🔥
Felkapott

📺
Feliratkozók...

📺
Könyvtár

CIÓ ÁTUGRÁSA



gyakorlatok koronavírus idején (4....

NEOFUTBALL • 1 megtekintés • 1 héttel ezelőtt

A futballban most kényszerszünet van, de Te ebben az időszakban is fejlődhetsz. Tarts velünk minden nap, és

Ehhez kapcsolódó keresések: otthon végezhető foci gyakorlatok



foci edzés
gyakorlatok...



foci bemelegítés
gyakorlatok



erőnléti edzés foci



u11 football trair



Otthon végezhető futball gyakorlatok koronavírus idején (6....

NEOFUTBALL • 1 megtekintés • 1 héttel ezelőtt

A futballban most kényszerszünet van, de Te ebben az időszakban is fejlődhetsz. Tarts velünk minden nap, és



Gyógytorna - Otthon végezhető gyakorlatok

Sclerosis Multiplexes Betegek Csongrád Megyei Egyesül...
56 E megtekintés • 3 évvel ezelőtt

A Norvég Civil Támogatási Alap által finanszírozott
ÚjrahasznosMűhely projektünk keretében csoportos



TOP 6 + 1 | Labdaérezék fejlesztő gyakorlatok [Otthoni]

Rajmund Osvald • 646 megtekintés • 6 hónappal ezelőtt

Zene: Axel Thesleff - Bad Karma [Elérhetőségek] E-mail:
remorgameplay@gmail.com Facebook: ...



Hogyan védekezzünk gyors támadók ellen

OFA • 36 E megtekintés • 5 évvel ezelőtt

Ma az online foci akadémia videójából megtanuljuk,
hogyan védekezzünk a gyors támadók ellen. Ez most egy

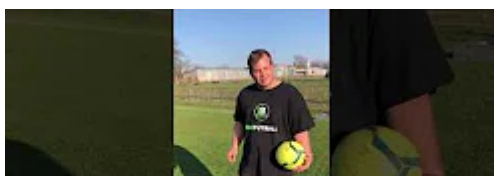
🏠
Kezdőlap

🔥
Felkapott

📺
Feliratkozók...

📺
Könyvtár

CIÓ ÁTUGRÁSA



#FUTBALL

Freestyle FC • 211 E megtekintés • 1 évvel ezelőtt

Sziasztok! Elindítunk egy sorozatot, amelyet az év során feltöltünk videókkal, ahol olyan termékekkel, illetve ...

Murár Viktória Fanni edzés U12

Ferenc Sátán Murár • 2,3 E megtekintés • 2 évvel ezelőtt

Labdavezetési gyakorlatok

OFA • 50 E megtekintés • 5 évvel ezelőtt

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

Foci gyakorlatok otthonra 2

#skills4eva #többmintfoci...

SKILLS4EVA • 638 megtekintés • 5 nappal ezelőtt

Evanics Martin - skills4EVA - MTK Budapest.

Új

Otthon végezhető gyakorlatok 15. rész

MTK Budapest • 28 megtekintés • 2 nappal ezelőtt

Gőz Roland, az MTK Budapest dzsúdósa.

Új

Otthon végezhető gyakorlatok 8. rész

MTK Budapest • 44 megtekintés • 1 héttel ezelőtt

Patakfalvy Luca és Patakfalvy Csenge, az MTK Budapest taekwondósai.

Otthon végezhető futball gyakorlatok koronavírus idején (3....

NEOFUTBALL • Nincs megtekintés • 1 héttel ezelőtt

A futballban most kényszerszünet van, de Te ebben az

🏠
Kezdőlap

🔥
Felkapott

📺
Feliratkozók...

📺
Könyvtár

CIÓ ÁTUGRÁSA



ELSO EDZES AZ UJ CSAPATBAN! 😊

Twins Channel • 56 E megtekintés • 8 hónappal ezelőtt

Ha tetszett a videó, akkor jutalmazd egy feliratkozással!

► Instagram:

Forray Gábor tippjei otthon is elvégezhető kosárlabda...

KTE-Duna Aszfalt • 1,3 E megtekintés • 1 héttel ezelőtt

A KTE-Duna Aszfalt csapata kiemelten fontosnak tartja, hogy a saját lehetőségeihez mérten segítsen a gyerekeknek,

Így oktatja Ronaldinho a rabokat a sitten! - otthon végezhető...

NEOFUTBALL • 6 megtekintés • 1 héttel ezelőtt

A futballban most kényszerszünet van, de Te ebben az időszakban is fejlődhetsz. Tarts velünk minden nap, és

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,

Otthoni edzésprogram 2. rész Budai FC

Dániel Sóvári • 173 megtekintés • 1 héttel ezelőtt

Budai Futball Club Otthoni edzésprogram, 2. edzés Hajas Bálint, Sóvári Dániel.

Lábtoll-labda, Online Suli 1.edzés/4. rész: Milyen labdák lehetnek...

Gábor Herczeg • 159 megtekintés • 1 héttel ezelőtt

Otthon végezhető gyakorlatok 2. rész

MTK Budapest • 153 megtekintés • 2 héttel ezelőtt

CIÓ ÁTUGRÁSA

🏠
Kezdőlap

🔥
Felkapott

📺
Feliratkozása...

📺
Könyvtár



Otthon végezhető gyakorlatok koronavírus idején (8.) - térd közöt...

NEOFUTBALL • 4 megtekintés • 1 héttel ezelőtt

A futballban most kényszerszünet van, de Te ebben az időszakban is fejlődhetsz. Tarts velünk minden nap, és



Otthon végezhető gyakorlatok koronavírus idején (11.) -...

NEOFUTBALL • 6 megtekintés • 5 nappal ezelőtt

A futballban most kényszerszünet van, de Te ebben az időszakban is fejlődhetsz. Tarts velünk minden nap, és

Új



Foci gyakorlatok otthonra 3 #skills4eva #többmintfoci...

SKILLS4EVA • 286 megtekintés • 5 nappal ezelőtt

Új



Otthon végezhető gyakorlatok koronavírus idején (9.) - látványos...

NEOFUTBALL • 4 megtekintés • 1 héttel ezelőtt

A futballban most kényszerszünet van, de Te ebben az időszakban is fejlődhetsz. Tarts velünk minden nap, és



Gödöllői Sport Klub Otthoni edzés

Tamás Oszvári • 569 megtekintés • 1 héttel ezelőtt

stayhome #hajráfoci.



Kislabda ZSH Otthoni Videó iTorna Tornaeszközei

Zsírétetés Harcosai • 295 megtekintés • 5 évvel ezelőtt

A Zsírétetés Harcosai Otthon is végezhető Online Videó Tornáin azaz a ZSH iTornákon a gyakorlatokat ezzel az



Otthon végezhető gyakorlatok 4.

CIÓ ÁTUGRÁSA

🏠
Kezdőlap

🔥
Felkapott

📺
Feliratkozók...

📺
Könyvtár



Gyakorlatok a robbanékony megindulás fejlesztésére -...

R-med Performance LAB •

36 E megtekintés • 4 évvel ezelőtt

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

4 Trainerz Focizz Otthon: 2. Páros labdás gyakorlatok

4 Trainerz SE • 447 megtekintés • 1 héttel ezelőtt

A passzok a wc guriga két oldalán történnek, az irányt 5 passzonként lehet cserélni, egy típusból igyekezzünk 30

Felirat

BRUTÁL SPRINT EDZÉS - MERRE HALAD A CSATORNA? | VLOG

Domonkos Dávid - Spártai Kiképzés •

7,9 E megtekintés • 2 évvel ezelőtt

EDZÉSPROGRAMOK:

<http://www.spartaikikepzes.hu/edzesprogramok/> Spártai

NEOFUTBALL

48 feliratkozó • 32 videó

Fitfutball edzés SD

Aladár Papuka • 1,5 E megtekintés • 4 évvel ezelőtt

Mi az a Fitfutballt®? "Ha röviden és leegyszerűsítve akarom körülírni, akkor a világ legnagyobb sportjának

4 Trainerz Focizz Otthon: 3.

Tartásjavító gyakorlatok

4 Trainerz SE • 221 megtekintés • 1 héttel ezelőtt

A tartásjavító **gyakorlatokat** egyenként 10 másodpercig csináljuk. A rákjárásos kincses szigetet bővítsük további

KÖRÖDZÉS ÉS FOCIÓ ÁTUGRÁSA



Kezdőlap



Felkapott



Feliratkozá...



Könyvtár

Felvétel: Kurucz Katalin és Varsányi Zsolt.

Otthoni köredzés + popsi edzés

Fittlinzer K.-Süle Linda • 120 megtekintés • 1 évvel ezelőtt

Elhoztam Nektek egy laza **otthoni** kis köredzést és hozzá a kedvenc popsiformáló gyakorlataimat . Ezeket

Foci feladatok otthonra - két bójával

SKILLS4EVA • 4,2 E megtekintés • 3 évvel ezelőtt

Evanics Martin (UEFA - A) Gyakorló feladatok, amelyeket **otthon** is tudsz gyakorolni, kis területen. Minden

4 Trainerz Focizz Otthon: 2. Egyéni labdás gyakorlatok

4 Trainerz SE • 1,7 E megtekintés • 2 héttel ezelőtt

A videóban látott **gyakorlatokat** csak szemléltetjük, ezeket hosszas percekig gyakorolják gyermekükkel, a videót

Felirat

Alsó végtag sérüléseket követő korai mobilizáció

OBSI Gyermektrauma • 4,5 E megtekintés • 3 évvel ezelőtt

Az alábbi videóban **otthon végezhető gyakorlatok** láthatóak alsó végtag sérüléseket követően.

Kisiskolás labdás ügyességfejlesztés 2

Zsófia Stranigg • 3,1 E megtekintés • 5 nappal ezelőtt

Új

175. Egyéni képzés

Focista Krisz 2005 • 140 megtekintés • 1 évvel ezelőtt



Kezdőlap



Felkapott



Feliratkoz...



Könyvtár

mozgaskoordináció

vasasmedia • 22 E megtekintés • 6 évvel ezelőtt

Operatőr, vágó: Dóra Andor Riporter: Szakál Boglárka.

Otthoni játékos családi mozgás 03 - térképfutás/gyaloglás

Csányi Tamás • 647 megtekintés • 2 héttel ezelőtt

4 Trainerz Focizz Otthon Program Bemutakozás

4 Trainerz SE • 617 megtekintés • 2 héttel ezelőtt

Kedves Szülők, kedves Gyerekek! Összeült edzői stábunk és olyan programot hívott életre, amit **otthon**, akár egy 2x2

Állóképességi edzés törzserősítéssel

Preventív Fitnesz • 63 megtekintés • 1 évvel ezelőtt

Tény, hogy a fogyáshoz elengedhetetlen a helyes táplálkozás mellett az állóképességi edzés. Ha teheted,

Neofutball Edzés

NEOFUTBALL • 675 megtekintés • 3 évvel ezelőtt

Bosu - Gerinc Torna - 15 perc otthonra "Átmozgató reggel vagy...

BOSU HUNGARY • 6,6 E megtekintés • 4 évvel ezelőtt

Kedves barátunk! Az edzésprogramot úgy állítottuk össze, hogy mindenki számára könnyen **végezhető** legyen, és