

PROGRAMMA



1.TRENIŅŠ:

BUMBAS KONTROLE. Bumbas pārvaldīšanas pilnveidošana.
Bumbas vadīšanas un driblēšanas veidi. Teorija & prakse.

Uzskatāmi digitālie materiāli ar attiecīgo driblu no spēlēm dažādu zvaigžņu - Ronaldo, Messi un citu izpildījumos, ļaus jaunajam talantam labāk izprast driblēšanas vingrinājumu nepieciešamību savos treniņos.

2.TRENIŅŠ:

KĀ PRECĪZI PIESPĒLĒT UN PAREIZI UZŅEMT PIESPĒLI. Bumbas pieņemšana, atdošana. Atbilstoši vingrinājumi + izmeklēts videomateriāls.

3.TRENIŅŠ:

SITIENU SPECIFIKĀCIJA un to veidi. Kā izdarīt veiksmīgu, precīzu sitienu. Kur janovieto balsta kāja, janovirza ķermeņa svars u.c. būtiskas nianšes.

4.TRENIŅŠ:

DARBS AIZSARDZĪBĀ. Pareiza pozīcijas izvēle laukumā attiecīgā spēles situācijā. Teorija, kā arī interesanti un aizraujoši vingrinājumi laukumā.

Papildus pāris uzskatāmi video materiāli ar veiksmīgu aizsargu darbību no spēlēm dažādu zvaigžņu izpildījumos.

5.TRENIŅŠ:

Saldais ēdiens - UZBRUKUMS. Esi kā NEYMAR, MESSI vai RONALDO. Interesanti un aizraujoši vingrinājumi, bumbas dribli, kā arī teorija.

Uzskatāmi digitālie materiāli ar attiecīgo driblu no spēlēm dažādu pasaules zvaigžņu - Ronaldo, Messi, Neimara un citu izpildījumos.

- Treniņa ilgums - 70min.
- Treniņi notiek arī lietus laikā.