

Labdarúgás tematika 5-8. évfolyam

36 óra

1. Passzok belsővel
2. Passzok belsővel ügyetlenebb lábbal
3. Labdavezetés külsővel és belsővel ügyesebb lábbal
4. ua. ügyetlenebb lábbal
5. Labdalevétel belsővel
6. 3 - 3 elleni játék
7. Labdalevétel lábfejjel
8. Fejelés
9. 4 - 4 elleni játék
10. Ötletjáték
11. Lapos átadások
12. Kapura lövés belsővel
13. Kapura lövés belső csúddal
14. Passzok tetszőleges technikával
15. 5 - 4 elleni játék
16. 5 - 5 elleni játék
17. Ötletjáték
18. Labdalevétel mellel
19. Támadás ember fölényben
20. Egézpályás játék
21. Gyors letámadás
22. Labda tartás
23. Játék szabadon
24. Fejelés
25. Hosszú átadások
26. Szöglet
27. Szabadrúgások
28. A sorfal szerepe
29. Védekezés (terület)
30. Ötletjáték
31. Játék emberhátrányban
32. Védekezés emberfogással
33. Szabad játék
34. Szabad játék
35. Szabad játék
36. Szabad játék

Labdarúgás tematika 9- 12 évfolyam

36 óra

1. Passzok belsővel
2. Labdavezetés
3. Légstop
4. Egyszerű csel
5. Ötletjáték
6. 3 - 3 elleni játék
7. Szabad játék
8. Passzok tetszőleges technikával
9. 5 - 5 elleni játék
10. Fejelés
11. Biciklicsel
12. Esernyőcsel
13. Labdaátvétel mellel
14. Labdaátadás mellel
15. Emberfogásos védelem
16. Sorfal
17. Hosszú indítások
18. Gyors indítás
19. Félpályás játék
20. Hosszú átadások
21. Labdatartás
22. Szöglet
23. Fejjáték
24. Szabadrúgások
25. Ritmusváltások
26. Játék emberhátrányban
27. Egézpályás játék
28. 5 - 4 elleni játék
29. Területvédekezés
30. Támadásból átmenet védekezésbe
31. Védekezésből átmenet támadásba
32. Szabad játék
33. Szabad játék
34. Szabad játék
35. Szabad játék
36. Szabad játék

2023.09.13.



Judo Sportkör 5-12 évfolyam

1. baleset védelem
2. ushiro ukemi
3. ushiro ukemi
4. ushiro ukemi
5. ushiro ukemi
6. mai ukemi
7. mai ukemi
8. mai ukemi
9. mai ukemi
10. yoko ukemi
11. yoko ukemi
12. yoko ukemi
13. yoko ukemi
14. mai mawari ukemi
15. mai mawari ukemi
16. mai mawari ukemi
17. mai mawari ukemi
18. ushiro mawari ukemi
19. ushiro mawari ukemi
20. ushiro mawari ukemi
21. ushiro mawari ukemi
22. ismétlés
23. ismétlés
24. földharc
25. földharc
26. kúszások,haladások a szőnyegen
27. kúszások,haladások a szőnyegen
28. forduló mozgások
29. forduló mozgások
30. egyensúlyvesztések
31. leszorítások,kesagatame
32. leszorítások,kesagatame
33. osotogari
34. osotogari
35. ismétlés,gyakorlás

36. játékok
37. játékok
38. ogoshi
39. ogoshi
40. alapozás
41. alapozás
42. alapozás
43. alapozás
44. alapozás
45. alapozás
46. ismétlés
47. ismétlés
48. küzdő játékok
49. küzdő játékok
50. ippon seoinage
51. ippon seoinage
52. ismétlés,gyakorlás
53. deaschi barai
54. deasci barai
55. ismétlés,gyakorlás
56. oldalsó leszorítás
57. fejfelöli leszorítás
58. lovagló leszorítás
59. ismétlés,gyakorlás
60. küzdő játékok
61. küzdő játékok
62. kouchi gari
63. kouchi gari
64. ismétlés,gyakorlás
65. ouchi gari
66. ouchi gari
67. ismétlés ,gyakorlás
68. ismétlés
69. küzdő játékok
70. küzdő játékok
71. küzdő játékok
72. küzdő játékok