



PROGRAM ROZVOJA HRÁČOV GALAKTIK KOŠICE

BALL MASTERY | KLÚČKY SEZÓNY & DOMÁCE ÚLOHY



U7

KLÚČKY SEZÓNY

SEPTEMBER
FEBRUÁR | ZASEKÁVANIE
VNÚTRAJŠKOM

OKTÓBER
MAREC | ZASEKÁVANIE
VONKAJŠKOM

NOVEMBER
APRÍL | STEP ON

DECEMBER
MÁJ | ZASEKÁVANIE
VNÚTR A VONKA.

JANUÁR
JÚN | STEP ON

DOMÁCE ÚLOHY - BALL MASTERY

SEPTEMBER
OKTÓBER | PING PONG SLOW 1 TOUCH

NOVEMBER
DECEMBER | PING PONG SLOW PASS

JANUÁR
FEBRUÁR | PING PONG

MAREC
APRÍL | DOTYKY PODRÁŽKOU

MÁJ
JÚN | POŤAHY PODRÁŽKOU

PING PONG SLOW 1 TOUCH

PING PONG SLOW PASS

PING PONG

DOTYKY PODRÁŽKOU

POŤAHY PODRÁŽKOU

U8

KLÚČKY SEZÓNY

SEPTEMBER
FEBRUÁR | ZMENA RÝCHLOSTI

OKTÓBER
MAREC | NAZNAČENIE TELOM

NOVEMBER
APRÍL | NAZNAČENIE STRELY

DECEMBER
MÁJ | CRUYFF

JANUÁR
JÚN | OTOČKA NA DRUHÚ

DOMÁCE ÚLOHY - BALL MASTERY

SEPTEMBER
OKTÓBER | ZASEKNUTIE VNÚTRAJŠKOM

NOVEMBER
DECEMBER | STEP ON

ROLLOVER STOP INSIDE

ROLL BEHIND

JANUÁR
FEBRUÁR | CRUYFF

ROLLOVER STOP SOLE

LATERAL SOLE DRAGS

APRÍL
MÁJ | SOLE DRAG INSIDE PUSH

PULL & PUSH

JÚN | PING PONG THE MESSI

U9

KLÚČKY SEZÓNY

SEPTEMBER
FEBRUÁR | BICYKEL

OKTÓBER
MAREC | STEP OVER

NOVEMBER
APRÍL | DNU - VON

DECEMBER
MÁJ | POTIAHNUTIE DOZADU

JANUÁR
JÚN | STOP & GO

DOMÁCE ÚLOHY - BALL MASTERY

SEPTEMBER
OKTÓBER | VNÚTRAJŠOK VONKAJŠOK

BICYKEL

NOVEMBER
DECEMBER | STEP OVER

ROLLOVER STEP OVER

JANUÁR
FEBRUÁR | PULL & PUSH

PULL & PUSH 3XP, 3XL

MAREC
APRÍL | SOLE DRAG V INSIDE PUSH

SOLE DRAG V OUTSIDE PUSH

MÁJ
JÚN | LATERAL SOLE DRAGS

FOOTBALL DANCE

U10

KLÚČKY SEZÓNY

SEPTEMBER
FEBRUÁR | DVOJITÝ BICYKEL

OKTÓBER
MAREC | RONALDO CHOP

NOVEMBER
APRÍL | V-OTOČKA

DECEMBER
MÁJ | ZIDANOVKA

JANUÁR
JÚN | THE MESSI

DOMÁCE ÚLOHY - BALL MASTERY

SEPTEMBER
OKTÓBER | VNÚTRAJŠOK VONKAJŠOK

INSIDE CUT OUTSIDE PUSH

NOVEMBER
DECEMBER | DVOJITÝ BICYKEL

SOLE DRAG ROLL BEHIND

JANUÁR
FEBRUÁR | LAT SOLE DRAG ROLL BEH

THE V DRAG BEHIND

MAREC
APRÍL | INSIDE CUT OUT OUT PUSH

SOLE DRAG INSIDE PUSH U

MÁJ
JÚN | SOLE DRAG OUT PUSH U

THE V DRAG LAT SOLE DRAG

U11

KLÚČKY SEZÓNY

SEPTEMBER
FEBRUÁR | SLAP STEP OVER

OKTÓBER
MAREC | ROLLOVER BICYKEL

NOVEMBER
APRÍL | STEP OVER BICYKEL

DECEMBER
MÁJ | FAKE CUT BACK

JANUÁR
JÚN | ROLL CROQUETA

DOMÁCE ÚLOHY - BALL MASTERY

SEPTEMBER
OKTÓBER | SOLE DRAG OUT PUSH V

SLAP STEP OVER

NOVEMBER
DECEMBER | PUSH STOP SOLE PUSH TURN

FAKE INTO SPACE

JANUÁR
FEBRUÁR | FAKE CUT BACK

OUT FAKE SHOT CRUYFF

MAREC
APRÍL | OUTSIDE PUSH

TRIANGLE

MÁJ
JÚN | THE MESSI

THE DOUBLE V

CHCEŠ BYŤ VO FUTBALE LEPŠÍ A LEPŠÍ? TRÉNUJ KAŽDÝ DEŇ! BER TO VÁŽNE!