

Röviden csak ennyit, de mint említettem, az ötletek kifogyhatatlanok. Kis módosítással újabb hasznos gyakorlatok kreálhatók, azonban a célszerűséget mindig szem előtt kell tartani. Az önmagukért való gyakorlatok nem hasznosíthatók az atlétikai mozgások előkészítésében. A fent leírtakban igyekeztem úgy választani, csoportosítani a gyakorlatokat, hogy azok segítsék az atlétikus képességek kialakítását, fejlesztését.

Örömmre szolgál, ha a felsorolt játékos gyakorlatokból, játékokból minél többet sikerül megvalósítaniuk, hogy a fiatalok számára színesebb, változatosabb, de elsődlegesen hasznos edzéseket tudjanak tartani.

Muscat 2011. november

Woth Klára
/ szakedző /