



## Online Edzésvázlat



<i>Helyszín: egyénileg otthon</i>	<i>Időpont: 2020.03.17.</i>
<b>Edző: Horváth Roland</b>	<i>Csapat, korosztály: U13/U14</i>
<i>Eszközök: labda, csuka, kisegítő eszközök</i>	<i>Létszám: 1 főre (otthon)</i>
<i>Edzés időtartama: 80 perc</i>	<i>Módszer: Oktatás, gyakorlás</i>

### **Bemelegítés: 10 perc**

#### **Labdavezetési gyakorlat 8\*8 méteres négyzeten belül**

1. labdavezetés csak jobb lábfejjel, szinte minden lépésnél labdaérintés (fordulás jobb belsővel)
2. labdavezetés csak bal lábfejjel (fordulás bal belsővel)
3. labdavezetés váltott lábbal (nem kell minden lépésnél)-fordulás belsővel (jobb vagy bal lábbal)
4. labda terelése jobb kézzel, ugyanúgy kétszer, fordulásnál is jobb kéz használata
5. labda terelése bal kézzel, fordulásnál is bal kéz
6. labda terelése váltott kézzel, fordulásnál jobb v. bal kéz
7. labdavezetés lábbal, csak bal belső, fordulás jobb külsővel
8. labdavezetés lábbal, csak jobb belső, fordulás bal külsővel
9. labdavezetés jobb, bal belsővel váltva, fordulás tetszőlegesen jobb v. bal külsővel
10. labdavezetés bal külsővel, fordulás jobb belsővel
11. labdavezetés jobb külsővel, fordulás bal belsővel
12. labdavezetés váltott külsővel, fordulás jobb vagy bal belsővel

#### **GYAKORLATOK KÖZÖTT MINDIG LEGYEN FOLYADÉKPÓTLÁS! (VÍZ)**

**Cél 1 20 perc**

**Erősítő gyakorlatok**

1. Fekvőtámasz 5\*10 db
2. Guggolás 5\*10 db
3. Felülés 5\*10 db
4. Törzsemelés 5\*10 db

**Cél 2 25 perc**

**Labdakezelési gyakorlatok**

**-levegőből levenni**

**-falra, padra, egyéb eszközre dobálni a labdát, visszapattanót levenni**

**-a gyakorlatokat 30-szor kell megismételni**

1. Levegőbe feldobni kb. 5-6 m-re, leeső labdát levenni jobb lábfejjel
2. Levegőbe feldobni kb. 5-6 m-re, leeső labdát levenni bal lábfejjel
3. Levegőbe feldobni 5-6 m-re, leeső labdát jobb belsővel levenni
4. Levegőbe feldobni 5-6 m-re, leeső labdát levenni bal belsővel
5. Kb. 3 méterre lévő eszközre dobni a labdát, átvétel jobb lábfejjel
6. Kb. 3 méterre lévő eszközre dobni a labdát, átvétel bal lábfejjel
7. Kb. 3 méterre lévő eszközre dobni a labdát, átvétel jobb belsővel
8. Kb. 3 méterre lévő eszközre dobni a labdát, átvétel bal belsővel

**Cél 3 25 perc**

**Dekázás (lábbal felemelni a labdát kezdéskor, ha még nem megy, akkor indítható kézből)**

**-elért számot megpróbálni mindig felülmúlni (10 dekázás ha megvolt, törekedni a 11-re és így tovább..)**

**-cél hogy mindkét lábbal gyakorolva legyen**

**-legjobb ha menet közben sikerül a váltás**

Plusz játék:

Link:

Egyéni edzés

<https://www.youtube.com/watch?v=yWOLsHEbVpl>