



## Online Edzésvázlat



|                                                  |                                    |
|--------------------------------------------------|------------------------------------|
| <i>Helyszín: egyénileg otthon</i>                | <i>Időpont: 2020.03.20.</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: 90 perc</i>                 | <i>Módszer: Oktatás, gyakorlás</i> |

### **Bemelegítés: 10 perc**

*Végtagok (kéz, láb), nyak, ízületek átmozgatása fentről lefelé:*

*-nyak forgatása jobbról balra, balról jobbra lassan (hirtelen, gyors forgatást kerülni kell)*

*-vállak átmozgatása szintén lassan, vállkörzéssel mindkét irányba (kapusoknak kiemelten fontos)*

*-csukló átmozgatás összekulcsolt kezekkel mindkét irányba, lassan, alaposan (kapusoknak kiemelten fontos)*

*-térdek átmozgatása: - két láb összezárása, egyszerre mindkét térdet, -*

*egyeseivel mindegyiket, felemelve, 90 fokban behajlítva, jobbra, balra körzés, lassan*

*-bokák átmozgatása, jobbra, balra forgatással, lassan*

Gyakorlatok között mindig legyen folyadékpótlás (víz).

**Cél 1 20 perc**

**Labdavezetési gyakorlatok (szlalom, háromszög, négyszög)**

- fenti formák kirakása (fa, műanyag segédeszközökkel)
- ismétlések száma tízszer
- fordulás mindig talppal, kirakott eszközök megkerülése, kirakott eszközöknél labdamegállítás talppal

1. Labdavezetés csak jobb belsővel
2. Labdavezetés csak bal belsővel
3. Labdavezetés váltott belsővel
4. Labdavezetés csak jobb lábfejjel
5. Labdavezetés csak bal lábfejjel
6. Labdavezetés váltott lábfejjel

**Cél 2 25 perc**

**Reakció idő javítása (sprintek) labda nélkül**

**- két egymástól 10 méterre lévő eszköz lehelyezés (A, B)**

**- indulás mindig A pontból érkezés B-be sprintben**

**- gyakorlatok ismétlése 15-ször**

1. Indulás hangjelzésre különböző pozíciókból (állás, fekvőhelyzet, guggolás, ülés)
2. Indulás kézi jelre (állás, fekvőhelyzet, guggolás, ülés)

**Cél 3 35 perc**

**Biciklizés, görkorcsolya, levezető kocogás  
(három közül valamelyik)**

- **udvarban vagy szabadban**

Szorgalmi feladat:

Kapus gyakorlatok

<https://www.youtube.com/watch?v=kpBH7i7OtRc>