



Online Edzésvázlat



<i>Helyszín: egyénileg otthon</i>	<i>Időpont: 2020.03.17.</i>
Edző: Horváth Roland	<i>Csapat, korosztály: U7/ U9</i>
<i>Eszközök: labda, csuka, kiegészítő eszközök</i>	<i>Létszám: 1 főre (otthon)</i>
<i>Edzés időtartama: 60 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, vállkörzessel mindkét irányba (kapusoknak kiemelten fontos)

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

-térdék átmozgatása: - két láb összezárása, egyszerre mindkét térdet, -

egyével mindegyiket, felemelve, 90 fokban behajlítva, jobbra, balra körzés, lassan

-bokák átmozgatása, jobbra, balra forgatással, lassan

GYAKORLATOK KÖZÖTT MINDIG LEGYEN FOLYADÉK PÓTLÁS! (VÍZ)

Cél 1 10 perc

Labdavezetési gyakorlatok A-ból B pontba
(kiinduló ponthoz, célponthoz kell lehelyezni a
valamilyen eszközt (fa, rúd, seprűnyél)-a két
eszköz kb. 12 m-re legyen egymástól)

**-a gyakorlatokat oda-vissza kell elvégezni B
eszközt kerülve, háromszor, kocogó tempóban**

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

Cél 2 15 perc

Labdakezelési gyakorlatok

-levegőből levenni

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

-a gyakorlatok 20-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

Kapura lövések gyakorlása (mindkét lábbal)

-lábfejjel, belsővel

-ha nincs kapu, akkor egyéni megoldás (pl.: pad, ilyen célra használható asztal, esetleg melléképület)

Plusz játék:

Link:

Labdaérezékeléses feladatsor

<https://www.youtube.com/watch?v=7ZtBfAMgrt0>