



Online Edzésvázlat



Helyszín: *egyénileg otthon*

Időpont: *2020.03.24.*

Edző: **Horváth Roland**

Csapat, korosztály: *U7/ U9*

Eszközök: *labda, csuka, kiegészítő eszközök*

Létszám: *1 főre (otthon)*

Edzés időtartama: *60 perc*

Módszer: *Oktatás, gyakorlás*

Bemelegítés: 10 perc

Gimnasztikai gyakorlatok (mindkét irányba)

1. Törzskörzés
2. Nyakkörzés
3. Terpeszállás, bokák érintése
4. Terpeszállás, bokák megfogása
5. Térdemelés helyben futás közben
6. Sarokemelés helyben futás közben
7. Térdemelés futás közben
8. Sarokemelés futás közben

A gyakorlatok között mindig legyen folyadékpótlás (víz).

Cél 1 15 perc

Erősítő gyakorlatok

1. Fekvőtámasz 3*5 db
2. Guggolás 3*5 db
3. Felülés 3*5 db
4. Törzsemelés 3*5 db
5. Páros lábemelés hanyatt fekvő helyzetben 3*5 db

Cél 2 10 perc

Labdavezetési gyakorlatok (szlalom, háromszög, négyszög)

- fenti formák kirakása (fa, műanyag segédeszközökkel)

- ismétlések száma ötször

- 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 3 25 perc

**Kapura lövések gyakorlása (mindkét lábbal)
-lábfejjel, belsővel
-ha nincs kapu, akkor egyéni megoldás (pl.:
pad, ilyen célra használható asztal, esetleg
melléképület)**

Videó:

Labdaérzékelés:

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