



Online Edzésvázlat



<i>Helyszín: egyénileg otthon</i>		<i>Időpont: 2020.03.31.</i>	
<i>Edző: Horváth Roland</i>		<i>Csapat, korosztály: U7/ U9</i>	
<i>Eszközök: labda, csuka, kisegítő eszközök</i>		<i>Létszám: 1 főre (otthon)</i>	
<i>Edzés időtartama: 60 perc</i>		<i>Módszer: Oktatás, gyakorlás</i>	

Bemelegítés: 10 perc

Labdavezetési gyakorlatok háromszögben

-háromszög alakzat kialakítása (8 méteres oldalak):

Egyik pontból indulva, mindegyik pontnál labda megállítása talppal, mindkét irányba el kell végezni

Jobb lábfejjel labdavezetés

Bal lábfejjel labdavezetés

Váltott lábfejjel labdavezetés

GYAKORLATOK KÖZÖTT MINDIG LEGYEN FOLYADÉK PÓTLÁS! (VÍZ)

Cél 1 15 perc

Labdakezelési gyakorlatok

-levegőből levenni

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

-a gyakorlatok 15-ször 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 2 15 perc

Kapura lövések gyakorlása (mindkét lábbal)

-lábfejjel, belsővel

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

-mozgó labdából, tehát labdavezetés közben el kell löni a kapura

Cél 3 20 perc

Egyéni labdázás (cselek, trükkök gyakorlása)

Plusz feladat:

Link:

https://www.youtube.com/watch?v=4_2NkG57n4A