



## Online Edzésvázlat



<i>Helyszín: egyénileg otthon</i>		<i>Időpont: 2020.04.14.</i>	
<i>Edző: Horváth Roland</i>		<i>Csapat, korosztály: U13/U14</i>	
<i>Eszközök: labda, csuka, kiegészítő eszközök</i>		<i>Létszám: 1 főre (otthon)</i>	
<i>Edzés időtartama: 90 perc</i>		<i>Módszer: Oktatás, gyakorlás</i>	

### **Bemelegítés: 10 perc**

**Labdavezetési gyakorlatok csak talppal, hátrálva A-ból B pontba (oda-vissza)**

**-ismétlésszám 8 oda-vissza**

1. Jobb talppal labda húzása, bal lábon szökdelés
2. Bal talppal labda húzása, jobb lábon szökdelés
3. Egyszer jobb, egyszer bal talppal labda húzása, közben hátrafelé szökdelés

**Cél 1 20 perc**

**Gyorsulási gyakorlatok (indulás hang vagy valamilyen jelre)**

**-A-ból B pontba, kb. 15 m, ismétlés 3-szor, labda nélkül**

1. Indulás álló helyzetből
2. Indulás guggolásból
3. Indulás fekvőtámasz helyzetből
4. Indulás hason fekvésből
5. Indulás hanyatt fekvésből
6. Indulás felugrásból
7. Indulás ülésből
8. Indulás jobb lábról
9. Indulás bal lábról
10. Indulás török ülésből

**Cél 2 25 perc**

**Kapura lövések gyakorlása (mindig labdavezetésből)**

- **ismétlés 5 alkalommal, lábfejet, belsőt is használjuk**
- 1. Egyenes vonalú labdavezetésből
- 2. Oldalirányú labdavezetésből
- 3. Szlalom után
- 4. Gyengébbik lábbal egyenes vonalú labdavezetésből
- 5. Gyengébbik lábbal oldalirányú labdavezetésből
- 6. Gyengébbik lábbal szlalom után

***Cél 3 35 perc***

**Egyéni labdás gyakorlatok (dekázás, cselek, trükkök gyakorlása)**

Videó

Egyéni labdás feladatok:

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