



Online Edzésvázlat



Helyszín: egyénileg otthon

Időpont: 2020.04.28.

Edző: Horváth Roland

Csapat, korosztály: U13/U14

Eszközök: labda, csuka, kiegészítő eszközök

Létszám: 1 főre (otthon)

Edzés időtartama: 85 perc

Módszer: Oktatás, gyakorlás

Bemelegítés: 10 perc

Szökdelések labdával a kézben ill. labda nélkül 8*8 méteres területen (négyzet)

- 1. Csak jobb lábon labda nélkül*
- 2. Csak bal lábon labda nélkül*
- 3. Páros lábon labda nélkül*
- 4. Csak jobb lábon labdával a kézben*
- 5. Csak bal lábon labdával a kézben*
- 6. Páros lábon labdával a kézben*

Cél 1 20 perc

Passz gyakorlatok

-falra, padra, egyéb eszközre passzolni a labdát

-ha van társ, akkor vele végezhető a gyakorlat

-a gyakorlatok 25-szor kell megismételni

1. Jobb belsővel passz, átvétel jobb belsővel
2. Bal belsővel passz, átvétel bal belsővel
3. Jobb belsővel passz, átvétel bal belsővel
4. Bal belsővel passz, átvétel jobb belsővel

Kapusoknak kapus edzés:

1. **Végtagok bemelegítése**
2. **Labdás gyakorlatok**
 1. levegőbe feldobni és elkapni
 2. pattintani és elkapni
 3. ha van segítség kapura lövések kézbe, majd a sarkokra
 4. dobálás kézbe majd a sarkokba
 5. vetődések gyakorlása mindkét irányba labda nélkül
 6. vetődések gyakorlása mindkét irányba labdával
 7. szökkenések lábujjhegyről minél magasabbra
 8. Kapura lövések védelme

Cél 2 25 perc

Koordinációs gyakorlatok (ismétlés 15-ször)

1. Egy lábon megállás 15-20 mp-en keresztül
2. Helyben kocogás labdát talppal érinteni felváltva, egy jobb, egy bal
3. Helyben kocogás labda mellé lépni egyszer jobb, egyszer bal lábbal (testsúly rátenni a kilépő lábra)
4. Helyben kocogás, jobb, bal illetve egyszerre mindkét kéz felemelése jelzésre vagy időre

Cél 3 35 perc

Kapura lövések gyakorlása (mindkét lábbal)

-lábfejjel, belsővel

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

Videó:

Labdaérezékelés:

<https://www.youtube.com/watch?v=y0XK-4zVJNl>