



Online Edzésvázlat



Helyszín: egyénileg otthon

Időpont: 2020.05.05.

Edző: Horváth Roland

Csapat, korosztály: U13/U14

Eszközök: labda, csuka, kiegészítő eszközök

Létszám: 1 főre (otthon)

Edzés időtartama: 80 perc

Módszer: Oktatás, gyakorlás

Bemelegítés: 10 perc

Labdavezetési gyakorlat 8*8 méteres négyzetben belül

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, forduláskor is jobb kéz használata
5. labda terelése bal kézzel, forduláskor is bal kéz
6. labda terelése váltott kézzel, forduláskor 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

GYAKORLATOK KÖZÖTT MINDIG LEGYEN FOLYADÉKPÓTLÁS! (VÍZ)

<p>Cél 1 20 perc</p> <p>Koordinációs gyakorlatok (ismétlés 8-szor)</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 	
<p>Cél 2 25 perc</p> <p>Erősítő gyakorlatok</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fekvőtámasz 5*10 db 2. Guggolás 5*10 db 3. Felülés 5*10 db 4. Törzsemelés 5*10 db 	
<p>Cél 3 25 perc</p> <p>Dekázás (lábbal felemelni a labdát kezdéskor, ha még nem megy, akkor indítható kézből) -elért számot megpróbálni mindig felülmúlni (10 dekázás ha megvolt, törekedni a 11-re és így tovább..) -cél hogy mindkét lábbal gyakorolva legyen -legjobb ha menet közben sikerül a váltás</p>	<p>Plusz játék:</p> <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=0DxCVtaCEQg</p>