



## Online Edzésvázlat



*Helyszín: egyénileg otthon*

*Időpont: 2020.04.17.*

**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**

**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 lőni a kapura**

**Cél 3 20 perc**

**Egyéni labdázás (cselek, trükkök gyakorlása)**

Plusz feladat:

Link:

[https://www.youtube.com/watch?v=4\\_2NkG57n4A](https://www.youtube.com/watch?v=4_2NkG57n4A)