



## Online Edzésvázlat



*Helyszín: egyénileg otthon*

*Időpont: 2020.04.28.*

***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***

***Gimnasztikai gyakorlatok (mindkét irányba)***

1. Törzskörzés
2. Nyakkörzés
3. Terpeszállás, bokák érintése
4. Terpeszállás, bokák megfogása
5. Térdemelés helyben futás közben
6. Sarokemelés helyben futás közben
7. Térdemelés futás közben
8. Sarokemelés futás közben

**Cél 1 15 perc**

**Erősítő gyakorlatok**

1. Fekvőtámasz 3\*5 db
2. Guggolás 3\*5 db
3. Felülés 3\*5 db
4. Törzsemelés 3\*5 db
5. Páros lábemelés hanyatt fekvő helyzetben 3\*5 db

**Cél 2 10 perc**

**Labdavezetési gyakorlatok (szlalom, háromszög, négyszög)**

- fenti formák kirakása (fa, műanyag segédeszközökkel)

- ismétlések száma ötször

- fordulás mindig talppal, kirakott eszközök megkerülése, kirakott eszközöknél

**labdamegállítás talppal**

1. Labdavezetés csak jobb belsővel
2. Labdavezetés csak bal belsővel
3. Labdavezetés váltott belsővel
4. Labdavezetés csak jobb lábfejjel
5. Labdavezetés csak bal lábfejjel
6. Labdavezetés váltott lábfejjel

**Cél 3 25 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=MAhlyzDxcys>