



Online Edzésvázlat



<i>Helyszín: egyénileg otthon</i>		<i>Időpont: 2020.04.03.</i>
Edző: Horváth Roland		<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

Végtagok (kéz, láb), nyak, ízületek átmozgatása fentről lefelé:

-nyak forgatása jobbról balra, balról jobbra lassan (hirtelen, gyors forgatást kerülni kell)

-vállak átmozgatása szintén lassan, vállkörzessel mindkét irányba (kapusoknak kiemelten fontos)

-csukló átmozgatás összekulcsolt kezekkel mindkét irányba, lassan, alaposan (kapusoknak kiemelten fontos)

-térdek átmozgatása: - két láb összezárása, egyszerre mindkét térdet, -

egyesével mindegyiket, felemelve, 90 fokban behajlítva, jobbra, balra körzés, lassan

-bokák átmozgatása, jobbra, balra forgatással, lassan

<p>Cél 1 20 perc</p> <p>Labdavezetési gyakorlatok (szlalom, háromszög, négyszög)</p> <ul style="list-style-type: none">- fenti formák kirakása (fa, műanyag segédeszközökkel)- ismétlések száma tízszer- fordulás mindig talppal, kirakott eszközök megkerülése, kirakott eszközöknél labdamegállítást talppal <ol style="list-style-type: none">1. Labdavezetés csak jobb belsővel2. Labdavezetés csak bal belsővel3. Labdavezetés váltott belsővel4. Labdavezetés csak jobb lábfejjel5. Labdavezetés csak bal lábfejjel6. Labdavezetés váltott lábfejjel	
<p>Cél 2 25 perc</p> <p>Reakció idő javítása (sprintek) labda nélkül</p> <ul style="list-style-type: none">- két egymástól 10 méterre lévő eszköz lehelyezés (A, B)- indulás mindig A pontból érkezés B-be sprintben- gyakorlatok ismétlése 15-ször <ol style="list-style-type: none">1. Indulás hangjelzésre különböző pozíciókból (állás, fekvőhelyzet, guggolás, ülés)2. Indulás kézi jelre (állás, fekvőhelyzet, guggolás, ülés)	

Cél 3 35 perc

**Biciklizés, görkorcsolya, levezető kocogás
(három közül valamelyik)**

- **udvarban vagy szabadban**

Szorgalmi feladat:

Kapus gyakorlatok

<https://www.youtube.com/watch?v=kpBH7i7OtRc>