



## Online Edzésvázlat



<i>Helyszín: egyénileg otthon</i>		<i>Időpont: 2020.05.08.</i>
<b>Edző: Horváth Roland</b>		<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><b>Cél 1 20 perc</b></p> <p><b>Labdavezetési gyakorlatok (szlalom, háromszög, négyszög)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- fenti formák kirakása (fa, műanyag segédeszközökkel)</li><li>- ismétlések száma tízszer</li><li>- fordulás mindig talppal, kirakott eszközök megkerülése, kirakott eszközöknél labdamegállítás talppal</li></ul> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Labdavezetés csak jobb belsővel</li><li>2. Labdavezetés csak bal belsővel</li><li>3. Labdavezetés váltott belsővel</li><li>4. Labdavezetés csak jobb lábfejjel</li><li>5. Labdavezetés csak bal lábfejjel</li><li>6. Labdavezetés váltott lábfejjel</li></ol>	
<p><b>Cél 2 25 perc</b></p> <p><b>Reakció idő javítása (sprintek) labda nélkül</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- két egymástól 10 méterre lévő eszköz lehelyezés (A, B)</li><li>- indulás mindig A pontból érkezés B-be sprintben</li><li>- gyakorlatok ismétlése 15-ször</li></ul> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Indulás hangjelzésre különböző pozíciókból (állás, fekvőhelyzet, guggolás, ülés)</li><li>2. Indulás kézi jelre (állás, fekvőhelyzet, guggolás, ülés)</li></ol>	

**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>