



## Online Edzésvázlat



<i>Helyszín: egyénileg otthon</i>		<i>Időpont: 2020.04.03.</i>	
<i>Edző: Horváth Roland</i>		<i>Csapat, korosztály: U7/ U9</i>	
<i>Eszközök: labda, csuka, kiegészítő eszközök</i>		<i>Létszám: 1 főre (otthon)</i>	
<i>Edzés időtartama: 60 perc</i>		<i>Módszer: Oktatás, gyakorlás</i>	

### **Bemelegítés: 10 perc**

#### **Labdavezetési gyakorlatok 6\*6 méteres négyzet területen 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, fordulásnál is jobb kéz használata
5. labda terelése bal kézzel , fordulásnál is bal kéz
6. labda terelése váltott kézzel , fordulásnál 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

**Cél 1 10 perc**

**Koordinációs gyakorlatok (ismétlés ötször)**

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

**Cél 2 15 perc**

**Passz gyakorlatok**

**-falra, padra, egyéb eszközre passzolni a labdát**

**-ha van társ, akkor vele végezhető a gyakorlat**

**-a gyakorlatok 15-ször kell megismételni**

1. Jobb belsővel passz, átvétel jobb belsővel
2. Bal belsővel passz, átvétel bal belsővel
3. Jobb belsővel passz, átvétel bal belsővel
4. Bal belsővel passz, átvétel jobb belsővel

**Cél 3 25 perc**

***Biciklizés, görkorcsolyázás, rollerezés  
(szabadban vagy udvarban)***

Plusz szorgalmi feladat:

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