



Online Edzésvázlat



<i>Helyszín: egyénileg otthon</i>		<i>Időpont: 2020.05.01.</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

Koordinációs gyakorlatok (ismétlés 5-ször)

1. Egy lábon megállás 5-10 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 1 15 perc

Szökdelések labdával a kézben ill. labda nélkül 5*5 méteres területen (négyzet)

1. Csak jobb lábon labda nélkül
2. Csak bal lábon labda nélkül
3. Páros lábon labda nélkül
4. Csak jobb lábon labdával a kézben
5. Csak bal lábon labdával a kézben
6. Páros lábon labdával a kézben

Cél 2 10 perc

Passz gyakorlatok

-falra, padra, egyéb eszközre passzolni a labdát

-ha van társ, akkor vele végezhető a gyakorlat

-a gyakorlatok 10-szer 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

Kapusoknak kapus edzés:

1. Végtagok bemelegítése
2. Labdás gyakorlatok
 1. levegőbe feldobni és elkapni
 2. pattintani és elkapni
 3. ha van segítség kapura lövések kézbe, majd a sarkokra
 4. dobálás kézbe majd a sarkokba
 5. vetődések gyakorlása mindkét irányba labda nélkül
 6. vetődések gyakorlása mindkét irányba labdával
 7. szökkenések lábujjhegyről minél magasabbra
 8. Kapura lövések véde

Cél 3 25 perc

Labdázás egyénileg (trükkök, cselek gyakorlása)

Videó:

Labdavezetési, érzékelési feladatok

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