


## OTTHONI EDZÉSTERV


15-16.HÉT

U7 korosztály (heti 3-4 alkalommal)

**Bemelegítés:** 5 perc futás, magas térdemelés, magas sarokemelés, oldalazás (kettőt jobbra-kettőt, balra), indiánszökdelés (hangot is kötelező kiadni), szamba, bokakörzés, lábrendítés 5-5 mindkét oldalra

**Labdás játék:** autós játék labdával kijelölt területen, tesó vagy szülő az irányító, fokozatok a gyorsaságban (1-5), megállások talppal (stop), különböző feladatok végrehajtása (csak jobb láb, csak bal láb, irányváltások).

<p><b>1. feladat</b></p> <p><b>Labdaérezékelés fejlesztése helyben</b> <b>Gyakorlási idő: 20-30 perc</b></p> <p>A videóban szereplő feladatok gyakorlása, csak egy labdára van szükség, még bójákra sem</p> <p><u>Nehezítésnek javasolom:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ különböző típusú labdákkal hajtsátok végre (normál labda, gumilabda, teniszlabda, szivacs labda)</li><li>➤ hajtsátok végre a feladatokat 180 fordulatokkal is</li></ul>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=7ZtBfAMgrt0">https://www.youtube.com/watch?v=7ZtBfAMgrt0</a></p> <p>Edzői pontok: sok labdaérintés, mozdulatgyorsaság, pontos végrehajtás, lábfej mozgatása, mindkét láb használata,</p>
<p><b>2. feladat</b></p> <p><b>Labdavezetés, Labdaérezékelés fejlesztés</b> <b>Gyakorlási idő: 20 perc</b></p> <p>4 bóját (ha nincs bója az sem baj, nyugodtan lehet használni virágcserepet, vagy akár faágakat is) elhelyezünk egymástól körülbelül, 1,5- 2 méter távolságban, és szlalom labdavezetéseket végzünk oda – vissza különféle megkötésekkel, váltott lábbal:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ belsővel</li><li>➤ külsővel</li><li>➤ belső – külső</li><li>➤ talppal</li></ul> <p><u>Nehezítések, javaslatok</u> különböző típusú labdákkal hajtsátok végre (normál labda, gumilabda, teniszlabda, szivacs labda) a leírtakon kívül, bármilyen labdavezetési formát lehet alkalmazni.</p>	 <p>Edzői pontok: sok labdaérintés, gyors labdavezetés, labda uralása</p>

<p><b>3. feladat</b></p> <p><b>Dekázás comb használatának gyakorlásával</b></p> <p>Ehhez a gyakorlathoz egy labdára van szükség váltott módokon próbáljuk a levegőben tartani a labdát, a comb és láb használatával:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ előre meghatározott érintésszámmal (pl. 4 láb után 2 comb stb.)</li> <li>➤ abszolút a játékosokra van bízva, viszont arra figyeljünk, hogy ne csak az egyik testrészrel érnünk bele folyamatosan</li> </ul> <p><u>Nehezítések:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1láb 1 comb</li> </ul>	 <p><i>Edzői pontok: mindkét láb használata, lábtartás, nyitott szemmel való fejelés</i></p>
<p><b>4. feladat</b></p> <p><b>Játékos erőfejlesztés</b> <b>Szintén bevonható a játékba testvér vagy szülő</b> <b>Gyakorlási idő: 20-25 perc.</b></p> <p><b>Szükség lesz néhány A4-es lapra, illetve 1 kartonlapra.</b></p> <p><b>Feladat:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Egyik láb a lapon, a másik lap a kézben, rollerezés előre, hátra</li> <li>- Két láb egy lapon, fekvőtámasz helyzetben haladás előre.</li> <li>- Két kéz egy lapon, fekvőtámasz helyzetben haladás előre</li> <li>- Két kéz egy lapon, két láb a másikon, csúszás előre.</li> <li>- Egyensúlyozó járás, futás, karton a fejen.</li> <li>- Kartonlap a térd közé szorítva, futás előre, hátra.</li> <li>- Kartonlap a térd közé szorítva, szökdelés előre, hátra.</li> <li>- Kartonlap a térd közé szorítva, nyuszi ugrás.</li> </ul>	<p><i>Edzői pontok: megfelelő testtartás, gyorsaság, versenyhelyzet kialakítása, jó hangulat</i></p>

**Levezetés:**

3x15 felülés, 10 fekvőtámasz, gyertyaállásba fel, lassan hátraengeded a lábad (vigyázz nehogy megüsd magadat), majd egy kis biciklizés a levegőben.

Nyújtás: hason fekve mellszélességben kinyomod magad.

Kedves egészségetekre! Várom a videókat, persze nem kötelező! Kellemes Húsvéti Ünnepeket!