

OTTHONI EDZÉSTERV

15-16. hét

U9-es korosztály (heti 3-4 alkalommal)

Bemelegítés: 5 perc futás (ha egy helyben, akkor próbáld inkább lábujjhegyen), indiánszökdelés, térdemelés és sarokfelkapás felváltva, láblendítés mindkét lábbal, sarokkörzés, egyenes állásból egyik láb hátralép sarok leszorítása (mindkét lábfeje előre néz, súlypont az első lábon), majd a másik lábbal is.

Egy kis játék: Éjszaka a múzeumban (labdavezetés adott területen, zenére, ha leáll, a zene szoborra változol), ahogy edzésen szoktuk (kb. 5-8 perc).

1. feladat: Fejelés gyakorlása

<https://www.youtube.com/watch?v=N1SSYAbalN8>

Szervezés:

- *Segítőre szükség lesz*
- *20 perc*
- *videó szerint végig skálázni a gyakorlatokat*
- *egy gyakorlatsorba 20 fejelés (ismétlés 3x)*

edzői kérések

- *pontos találat homlokkal*
- *fejelő bólintó mozdulat*
- *ne húzd be a nyakad*
- *megfeszített törzsizmok*
- *pontos kivitelezés*

2. feladat

Átadás – átvétel gyakorlása

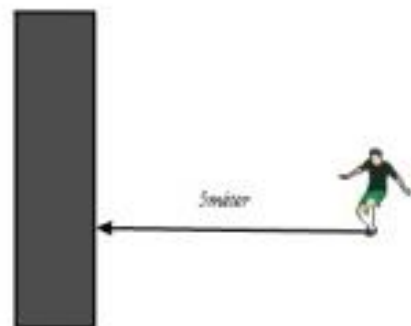
Gyakorlási idő: 20-30 perc

Ehhez a feladathoz a labdán kívül egy palánkra, (fal) van szükség. A palánktól 5 méterre helyezkedünk el, és folyamatos átadás- átvételt végzünk

- *kötelező 2 érintő*
- *1 érintő*
- *mindkét lábbal gyakoroljunk*

Nehezítések, javaslatok

- *lehetőség szerint próbáljuk kivitelezni a gyakorlatot különböző méretű és típusú labdákkal (focilabda, gumilabda, teniszlabda)*



Edzői pontok:

Átadások erőssége, átvételek gyakorlása

3. feladat

Mozgáskoordináció gyakorlása Exatlon pálya **Gyakorlási idő: 30perc.**

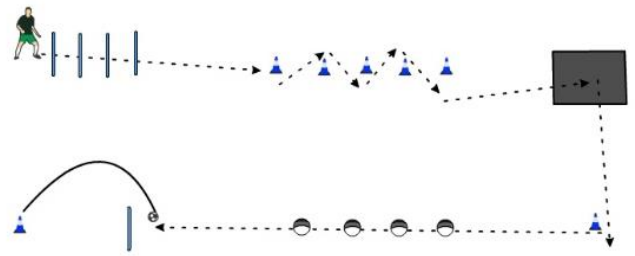
Többféleképpen lehet ezt a pályát is kialakítani annak, mindenkinek a saját fantáziájára bízom a pálya felrakását.

Én a következők szerint helyeztem el:

- botok
- bóják
- puha felület, ahova ugrani – vetődni lehet
- bója
- párnák
- bot, ahonnan a dobni kell
- bója, amit el kell találni

Feladat:

- botok fölött átugrás páros lábbal, átfutás fölöttük, szlalomba kerülés stb., majd szlalom futás a bóják között, utána ugorva esés egy puha tárgyra, majd bójakerülés után végig ugrálás a párnákon és célba dobás a bójára, a kijelölt távolságból.
- Minden kört időre mérjünk! Tesót-szülőt ki lehet hívni párbajra, akinek a legjobb az ideje az győz!



Edzői pontok:

megfelelő testtartás, feladat rögzítése, gyorsítás jó végrehajtás esetén, emelt fej, kéz és láb összhangja

4. feladat

Dekázás gyakorlása az alábbi videó alapján

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

5. feladat

Labdaérezkelés helyben és mozgásban reakció idő fejlesztéssel

Gyakorlási idő: 20-30 perc

Ehhez a feladathoz szükség van egy segítőre (Tesó, Szülő), 4 darab színes bójára (bármilyen, akár 4 különböző színű póló).

Folyamatos labdaérezkelés van a területen belül, majd amikor egyik szintet bemondja a segítő, azt kell megkerülni

- Helyben tiki-taka előre,
- hátra tiki-taka,
- körbe tiki-taka (egyszer jobbra, utána balra kezdjék az irányt)
- helyben szökdelés a labdára váltott talppal

Nehezítés, javaslat

- Végezzük a gyakorlatot különböző méretű és típusú labdákkal (normál labda, gumilabda, teniszlabda, szivacs labda)
- amikor egyik szintet bemondja a segítő, azt nem lehet megkerülni



Edzői pontok:

figyeljünk a technikai kivitelezésre, gyors reagálás

Levezetés: Gyertyaállításba fel, biciklizés a levegőben (kb. 2 perc), utána hátraengeded a lábad a fejed fölé (vigyázz nehogy megüsd magadat), 3x15 felülés, 10 fekvőtámasz, majd nyújtás: hason fekve mellszélességben kinyomod magad és kicsit kitartod.

Egészségekre! Várom a videókat, persze nem kötelező!

Jó pihenést kívánok a tavaszi szünetre, legyetek sokat a levegőn!

Ildikó