

OTTHONI EDZÉSTERV

22.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 lábfej 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 szoborrá változol) ahogy edzésen szoktuk.kb 5-8 perc

1.Fejelés gyakorlása <https://www.youtube.com/watch?v=N1SSYAbaIN8>

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.

Átadás – átvétel gyakorlása

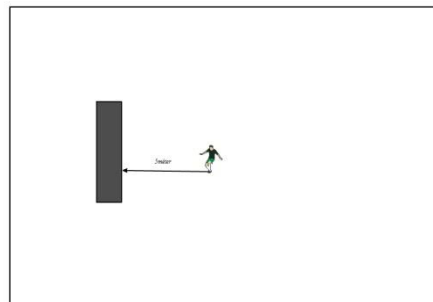
Gyakorlási idő: 20-30 perc

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



Edzői pontok:

Átadások erőssége, átvételek gyakorlása

labdákkal (focilabda, gumilabda, teniszlabda)

3.

Mozgáskoordináció gyakorlása Exatlon pálya

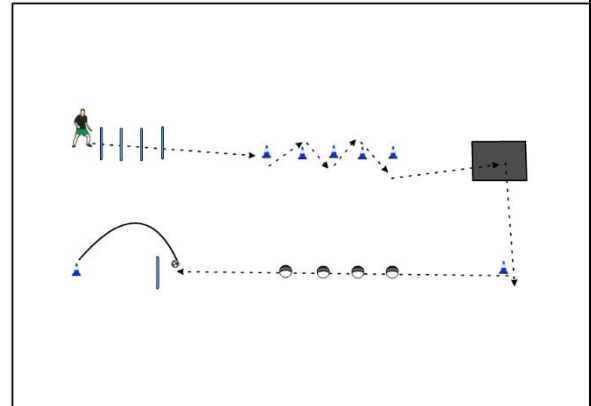
Gyakorlási idő: 30perc.

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 átvágás 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.

Dekázás gyakorlása az alábbi videó alapján

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

5.

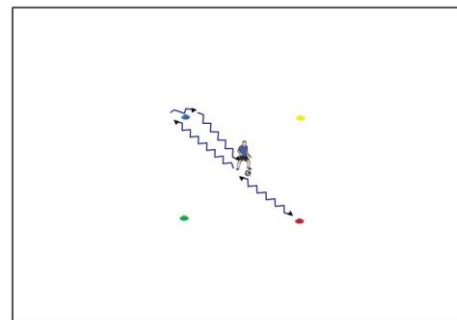
Labdaérezkelés helyben és mozgásban reakció idő fejlesztéssel

Gyakorlási idő: 20-30 perc

Ehhez a feladathoz szükség van egy segítőre (Tesó, Szülő)

4 darab színes bóját (bármilyen lehet, akár 4 különböző színű póló)

Folyamatos labdaérezkelés van a területen belül, majd amelyik színt bement a segítő, azt kell megkerülni



<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Helyben tiki-taka előre,</i> ➤ <i>hátra tiki-taka,</i> ➤ <i>körbe tiki-taka(egyszer jobbra, utána balra kezdjék az irányt)</i> ➤ <i>helyben szökdelés a labdára váltott talppal</i> <p><i>Nehezítés, javaslat</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Végezzük a gyakorlatot különböző méretű és típusú labdákkal (normál labda, gumilabda, teniszlabda, szivacsabda)</i> ➤ <i>amelyik színt bmondja a segítő, azt nem lehet megkerülni</i> 	<p><i>Edzői pontok:</i> <i>figyeljünk a technikai kivitelezésre, gyors reakálás</i></p>
---	--

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.

Egészségetekre! Várom a videókat, persze nem kötelező!

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

Ildikó