

OTTHONI EDZÉSTERV

14. HÉT

U-7 Korosztály (hetente 3-4 alkalommal)

Bemelegítés

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

Labdaérezékelés játékosan: szülő vagy testvér különböző állatfajtákat kiabál be labdavezetés közben, majd a hozzá tartozó feladatokat végre kell hajtani a játékosoknak (15-20 perc).

Cica: talppal húzogatja a labdát váltott lábbal

Zsiráf: felkapja a labdát kézbe, feldobja a magasba, majd elkapja

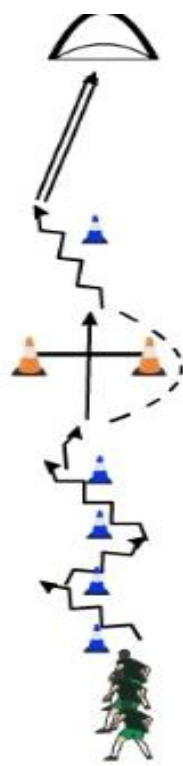
Fóka: labdát a fejére teszi, megpróbálja ott tartani

Vakond: labdát elgurítja, utána fut és talppal megállítja

Kenguru: pattogatja a labdát

Kígyó: váltott lábbal labdavezetés

1. feladat

| | |
|---|--|
| <p>Labdavezetés gyakorlatok befejezéssel</p> <p>Gyakorlási idő: 20 perc.</p> <p>Az ábrán láthatóan elhelyeztek egy pályát (akinek nincs bója otthon, az megoldhatja ruhadarabbal, cipővel, vagy akár játékokkal is, ami a gyerekszobában található).</p> <p>Befejezésre: kapuhiány esetén 1 pár cipőből elhelyezhettek kaput.</p> <p>Feladat:</p> <ul style="list-style-type: none">- szlalom labdavezetés az elhelyezett bóják között, majd középen egy gát alatt átgurítjuk a labdát, majd eltoljuk az utolsó bója mellett is a labdát, és kapura lövés. <p>Labdavezetési formák:</p> <ul style="list-style-type: none">- csak belsővel- csak külsővel- csak talppal <p>Befejezési formák kapura:</p> <ul style="list-style-type: none">- belsővel- lábfejjel- mindkét láb használata kötelező!!! | <p>Edzői pontok: gyorsaság, sok labdaérintés, lapos kapura lövés, megfelelő lábtartás, gyors befejezés.</p>  |
|---|--|

2. feladat

| | |
|--|--|
| <p>Játékos törzsérőfejlesztés</p> <p>Gyakorlási idő: 15-20 perc.</p> <p>Szintén bevonható a játékba testvér vagy szülő.</p> <p>Kialakítunk egy 10m hosszú sávot, ahol versenyezhetünk, majd a következő gyakorlatokban mehetnek a versenyek:</p> <ul style="list-style-type: none">- pókjárás- nyusziugrás- törpejárás- négykézláb futás- rákjárás- foka kúszás- békaügetés <p>Minden gyakorlatot végrehajthatunk 2-3x versenyre. Nehezíthetjük a gyakorlatot a táv meghosszabbításával.</p> | <p>Edzői pontok: megfelelő testtartás, gyorsaság, versenyhelyzet kialakítása, jó hangulat.</p> |
|--|--|

3. feladat

Dekázás gyakorlása az alábbi videó alapján: <https://www.youtube.com/watch?v=krSBbunxdUg>

4. feladat

10 fekvőtámasz, 3x15 felülés utána nyújtás, hasra fordulsz és kinyomod magad mellszélességben.

Várom a videókat (persze nem kötelező 😊)!

Egészségetekre! Hamarosan jelentkezem a következő heti tervvel.

Ildikó