

## OTTHONI EDZÉSTERV

19.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, láblendítés 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).

**1.**

### **Labdaérezékelés fejlesztése helyben**

Gyakorlási idő: 20-30 perc

A videóban szereplő feladatok gyakorlása, csak egy labdára van szükség, még bójákra sem

Nehezítésnek javaslom:

- különböző típusú labdákkal hajtsátok végre (normál labda, gumilabda, teniszlabda, szivacsabda)
- hajtsátok végre a feladatokat 180 fordulatokkal is

<https://www.youtube.com/watch?v=7ZtBfAMgrt0>

Edzői pontok:

sok labdaérintés, mozdulatgyorsaság, pontos végrehajtás, lábfej mozgatása, mindkét láb használata,

**2.**

### **Labdavezetés, Labdaérezékelés fejlesztés**

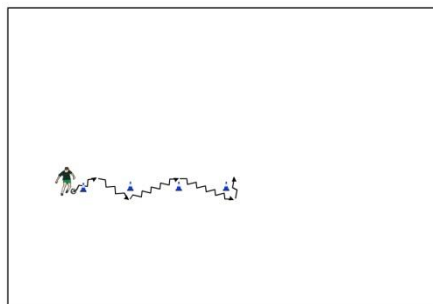
Gyakorlási idő: 20 perc

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 labdavezetésekkel végzünk oda – vissza különféle megkötésekkel, váltott lábbal:

- belsővel
- külsővel
- belső – külső
- talppal

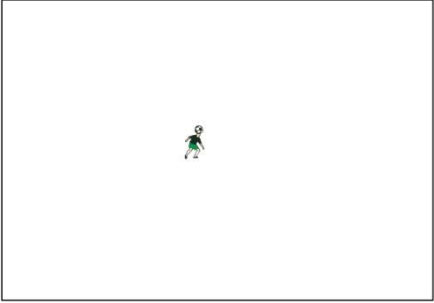
Nehezítések, javaslatok

különböző típusú labdákkal hajtsátok végre (normál labda, gumilabda, teniszlabda, szivacsabda) a leírtakon kívül, bármilyen labdavezetési formát lehet alkalmazni



Edzői pontok:

sok labdaérintés, gyors labdavezetés, labda uralása

<p><b>3.</b> <b>Dekázás comb használatának gyakorlásával</b> 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 érijünk bele folyamatosan</li> </ul> <p><i>Nehezítések:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1láb 1 comb</li> </ul>	<div style="text-align: center;">  </div> <p><i>Edzői pontok:</i> mindkét láb használata, lábtartás, nyitott szemmel való fejelés</p>
<p><b>4.</b> <b>Játékos erőfejlesztés</b> <b>Szintén bevonható a játékba testvér vagy szülő</b> <b>Gyakorlási idő: 20-25perc.</b></p> <p><b>Szükség lesz néhány A4-es lapra, illetve 1kartonlapra.</b> <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:</i> megfelelő testtartás, gyorsaság, versenyhelyzet kialakítása, jó hangulat</p>

Levezetés:3x15 felülés,10 fekvőtámasz, gyertyaállításba 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!