

OTTHONI EDZÉSTERV

18. 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

Labdavezetés gyakorlatok befejezéssel

Gyakorlási idő: 20 perc.

Az ábrán láthatóan elhelyeztek egy pályát (akinek nincs bója otthon, az megoldhatja ruhadarabbal, cipővel, vagy akár játékokkal is, ami a gyerekszobában található).

Befejezésre: kapuhiány esetén 1 pár cipőből elhelyezhettek kaput.

Feladat:

- 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.

Labdavezetési formák:

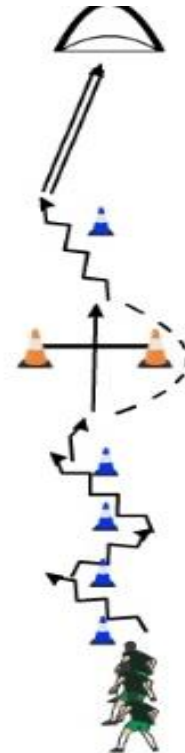
- csak belsővel
- csak külsővel
- csak talppal

Befejezési formák kapura:

- belsővel
- lábfejjel
- mindkét láb használata kötelező!!!

Edzői pontok:

gyorsaság, sok labdaérintés, lapos kapura lövés, megfelelő lábtartás, gyors befejezés.



2. feladat

<p>Játékos törzs erőfejlesztés</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