

EDZÉSVÁZLAT

Házi edzőmunka

Dátum: 2020.05.25-06.02.

Csapat, korosztály: Bősárkány KSE U7

Eszközök: bóják vagy egyéb jelölők, labdák, mobilkapu vagy célfelület, segítő (szülő, testvér)

Módszer: gyakorló

Készítette: Németh Norbert

Edzőmunka

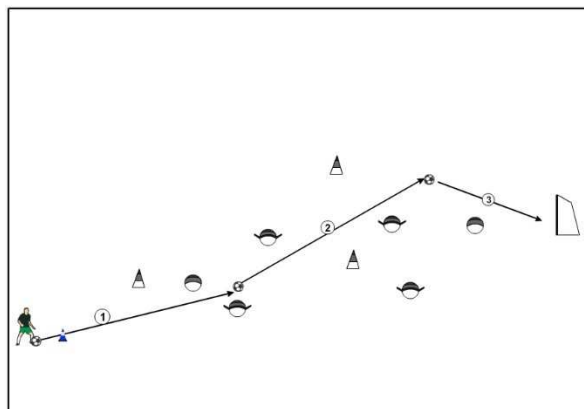
Feladat 1:

Célba rúgó verseny belsővel

Gyakorlási idő: 15 perc.

Lehet játszani a játékot kertben vagy akár a lakásban is. Ki lehet hívni versenyre szülőt, vagy testót, de egyedül is végrehajtható

Játék célja: kijelölünk egy indulási pontot, illetve egy befejezési pontot, lehetőleg nagy távolságra egymástól, vagy tárgyak szabálytalan elhelyezésével nehezítve. Cél állomásra helyezzünk egy kaput vagy egy célpontot. Cél: Minél kevesebb belső átadásból (passzból) a célpontba juttatni a labdát! Az győz, akinek kevesebb labdaérintésből sikerül.



Edzői pontok:

sok labdaérintés, figyelem, gyors reagálás, gyors labdaszerzés, tekintet fent, mindkét láb használata

Feladat 2:

Átadás fejlesztés játékosan

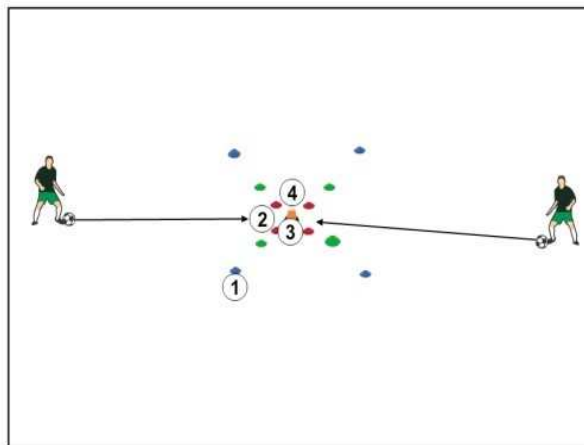
Gyakorlási idő: 15 perc

Ehhez a gyakorlathoz szükség lesz egy segítőre (Tesó, szülő) 3 darab négyzetet alakítsunk ki, 3 különböző méretben egymásra épülve bóják, jelölők segítségével (a méreteket rátok bízom a kivitelezhetőség miatt, de a méretek között legyen különbség), a terület közepére pedig egy bóját helyezünk

- Egymással szemben helyezkednek el a játékosok és felváltva végzik a rúgásokat. A négyzetek különböző pontszámokat érnek, amelyik területben megáll a labda annyi pontot szerez a játékos, amennyit az ér. Külső négyzet 1 pontot, a középső négyzet 2 pontot, a legbelső terület 3 pontot ér, aki pedig a középpontot (bóját) eltalálja 4 pontot kap.

Nehezítések, javaslatok:

- ki lehet rúgni egymás labdáját
- végezzük a feladatot, különböző típusú labdákkal (normál labda, gumilabda, szivacsabda)



Edzői pontok:

átadás- erőssége, lábtartás, kitámasztás labda mellé, labda a talajon haladjon - ne legyen megemelve, pontos végrehajtás, gyengébb lábbal is játszunk a játékot

EDZÉSVÁZLAT

Feladat 3:

Mozgáskoordináció gyakorlása Exatlon pálya **Gyakorlási idő: 20perc.**

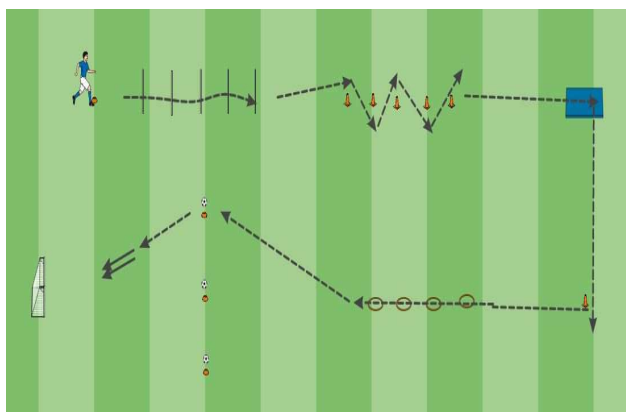
Többféleképpen lehet ezt a pályát is kialakítani annak, mindenkinek a saját fantáziájára bízom a pálya felrakását. Én a következők szerint helyeztem el:

- botok
- bóják
- puha felület, ahova ugrani – vetődni lehet
- bója
- párnák
- kapu, ahova a végén be kell találni

Feladat:

- botok fölött átugrás páros lábbal vagy átfutás fölöttük vagy szlalomba kerülés stb.,
- majd szlalom futás a bóják között
- utána ugorva esés egy puha tárgyra, majd bójakerülés
- utána végig ugrálás a párnákon vagy bármilyen más puha tárgyon
- végül gólszerzés rávezetéssel 3x, a kijelölt távolságból (bármilyen közel vezethetik a labdát).

Minden kört időre mérjünk! Tesót-szülőt ki lehet hívni párbajra, akinek a legjobb az ideje az győz! Minden labdának a kapuban kell kikötnie, elhibázott lövésnél utána futhatnak, megfoghatják a labdát és a kiindulási pontra vihetik, ahonnan újra próbálkozhatnak.



Edzői pontok:

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

Feladat 4:

Labdavezetés befejezéssel reakciófejlesztéssel

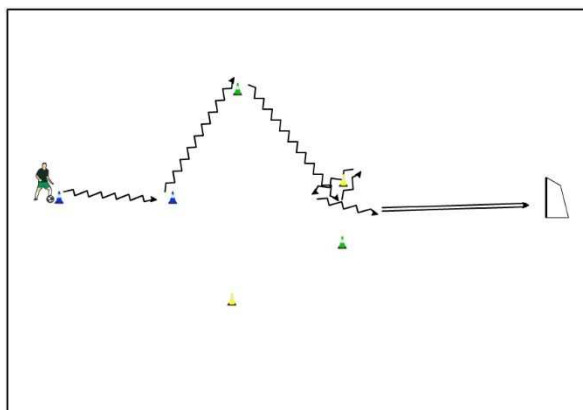
Gyakorlási idő: 20perc.

Szükségünk lesz a feladathoz színes bójákra vagy tárgyakra, amik különböző színűek. Illetve szükség lesz szülőre vagy testvérrre.

(A kiindulási pontnál áll a játékos, azt a bóját nem számoljuk)

Feladat:

- kétszer kell a szülőnek bemondani színt, **elsősőr** amikor elindul (amikor az első bójához ér, akkor indul tovább a mondott szín fele-lehetőleg ne álljon meg, labdavezetés közben nézzen fel.



Edzői pontok:

gyors reakció a bemondott színre, gyors labdavezetés, megfelelő lábtartás labdavezetés közben, külső-lábfej-talp használata, pontos befejezés, sok labdaérintés

EDZÉSVÁZLAT

- **másodszor** pedig akkor, amikor az első bóját elhagyja.
- 1.részben mindig az először bementett színű bóját kell kívülről megkerülni labdavezetéssel.
- 2.részben, a másodszor bementett színű bóját teljesen meg kell kerülnie (körbe) labdavezetéssel, majd ha ezzel végeztet, gyors kapuratörés és gólszerzés következik

Labdavezetési módok:

- szabadon mindkét láb használata
- csak jobb láb használata
- csak bal láb használata
(ezeknél a gyakorlatoknál törekedjenek rá, hogy külsővel vagy csüddel vezessék a labdát)
- labdavezetés talppal mindkét láb használatával
- csak jobb talppal húzás
- csak bal talppal húzás

Befejezés: csüddel vagy belsővel

Feladat 5:

Cselezés oldalra befejezéssel

Gyakorlási idő: 25-30perc.

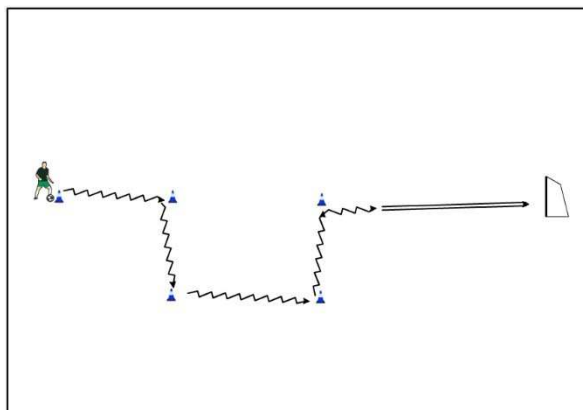
A feladat végrehajtásához bójákra (akár gyerekjáték) és egy befejezési pontra (kapu) lesz szükségünk

Feladat:

- a bójáknál cselezés, majd tovább labdavezetés, végül kapuralövés
- az ábrán látható a haladási irány, mindegyik bója előtt cselt kell végrehajtani, figyelve, hogy melyik lábbal hajtsuk végre a haladási iránynak megfelelően

Cselek:

- bója előtt talppal elhúzzuk (ha jobbra változtatunk irányt bal talppal húzzuk el a labdát, ha balra változtatunk irányt, jobb talppal húzzuk el a labdát)
- bója előtt belsővel elhúzzuk
- bójánál külsővel eltol



Edzői pontok:

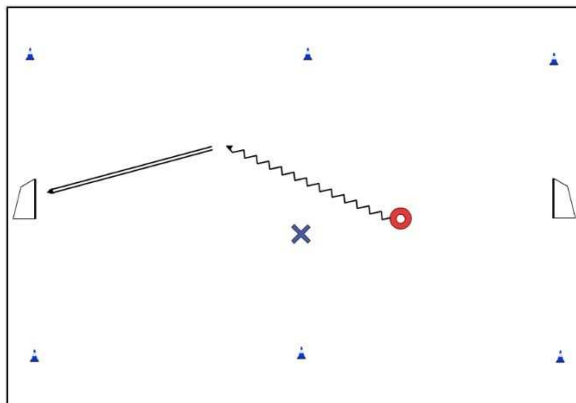
sok labdaérintés, csel gyors végrehajtása, cselező láb felé fordulás, gyors befejezés, megfelelő lábtartás

EDZÉSVÁZLAT

Feladat 6:

Mérkőzésjáték 1:1 ellen

Játékidő: 15 perc



Edzői pontok:

*jó hangulat, játékra való figyelem, sok labdaérintés,
labda birtoklása, labdás játékos megtámadása-szerelése*