

EDZÉSVÁZLAT

Házi edzőmunka

Dátum: 2020.03.16-22.

Csapat, korosztály: Bősárkány KSE U7

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

Módszer: gyakorló

Készítette: Németh Norbert

Edzőmunka

Feladat 1:

Árnyjáték

Gyakorlási idő: 10 perc

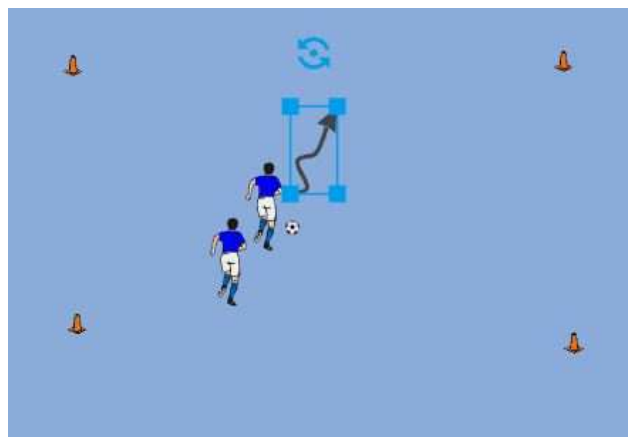
Labdás játékos a gyerek, labdanélküli (árnyék) szülő-testvér

Feladatokat mindig a labdás végzi:

- labdavezetések
- megállítások
- megindulások labdával
- tempó-, ritmusváltások
- cselek gyakorlása: elhúzás, átlépős, testcsel
- be kell csapni vagy le kell rázni a társat (feladattól függően)

Labdanélküli játékos:

- minél gyorsabban utánozza le a labdás mozdulatait



Edzői pontok:

sok labdaérintés, tekintet fent, gyors végrehajtás, mindkét láb használata, sok irányváltoztatás

Feladat 2:

Labdagurító

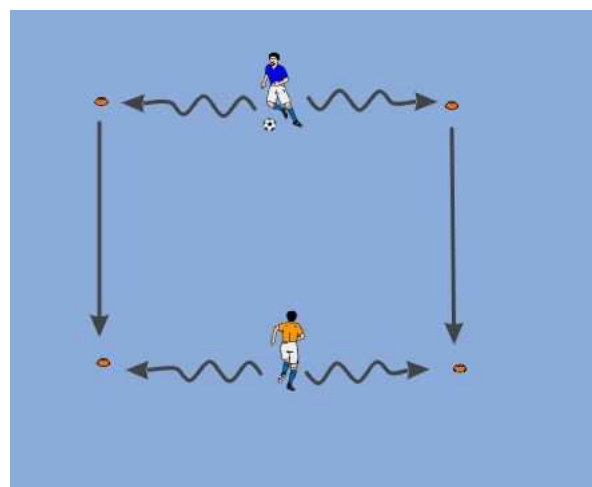
Gyakorlási idő: 10 perc.

Szülő vagy testvér szükséges a feladathoz.

Az ábrán láthatóan elhelyeztek 4 bóját (vagy jelölőeszközt). A két játékos a négyzet két szemközti oldalán, középen helyezkedik el. Bóják közti távolság 4 m (akár több is lehet).

Feladat:

- A játékosok egymásnak rúgják, gurítják a labdát az egyenes nyíl vonalában
- Meg kell tudni állítani a labdát, átvezetni a másik oldalra, majd átgurítani a társnak



Edzői pontok: pontosság, belsővel történő átadások, belsővel, talppal történő átvételek, átadás – átvétel mindkét lábbal

EDZÉSVÁZLAT

Feladat 3:

Cselezés, majd tovább labdavezetés tetszőleges irányba

Gyakorlási idő: 10 perc.

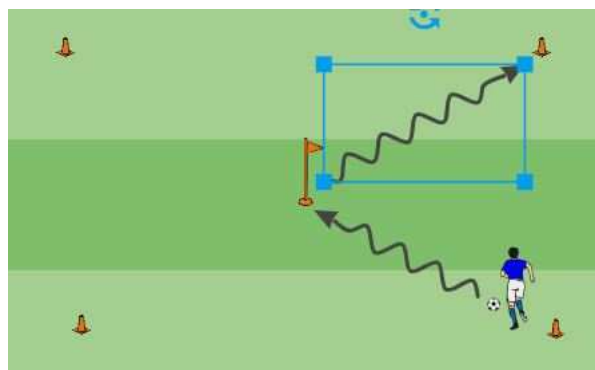
Egy területet kijelölünk 4 bójával, a terület közepére egy nagyobb vagy magasabb tárgyat helyezünk.

Feladat:

Egyik bójától elindulunk a középső tárgy felé, akit ki kell cseleznünk, majd ezután gyorsan válasszunk ki a 4 bója közül egyet és vezessük oda a labdát.

Cselek:

- talppal elhúzás, visszahúzás
- külsővel elhúzás
- belsővel elhúzás
- átlépős
- testcsel



Edzői pontok:

pontosság, cselezés helyes technikája, tekintet fent, gyors végrehajtás

Feladat 4:

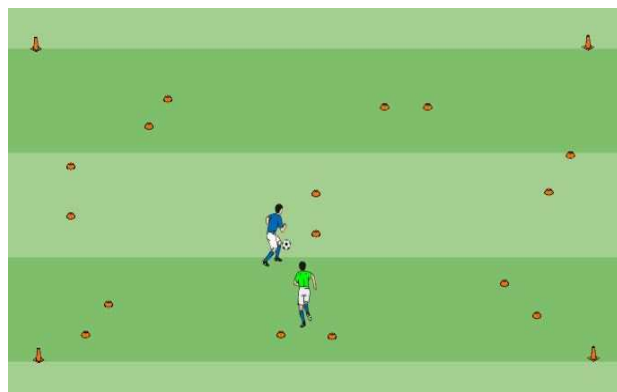
Vezesd át a labdát és szerezz pontot

Szülő vagy testvér szükséges a gyakorláshoz. Egy területen ki kell alakítani szétszórtnan sok kicsi kaput bójákkal.

Gyakorlási idő: 15 perc.

Feladat:

- A labdás játékosnak át kell vezetni a kikapukon a labdát (egy átvezetés – 1 pont)
- A labda nélkülinek ezt kell megakadályozni és labdát kell szereznie, hogy ő is pontot tudjon szerezni
- Győztes az, aki több pontot gyűjt 3 perc elteltével
- A játékot ismétljük meg 5x



Edzői pontok:

társ kicselezése, gyors labdaszerzés a társtól, tekintet fent, labda közel a lábakhoz végig, mindkét láb használata, gyors gondolkodás – ne egy kapura szerezzenek csak pontot

EDZÉSVÁZLAT

Feladat 5:

Kis területi 1:1 elleni játék 4 kapura

Gyakorlási idő: 15 perc.

A kép alapján kialakítunk egy pályát, 4 kapuval bármilyen eszközökből. Fontos a szülő vagy a testvér szerepe.

Feladat:

- Gól elérése bármelyik kapura
- Gól után, a találatot kapó játékos hozza játékba a labdát
- Amelyik kapura gólt rúgtak, a következő találatig abba nem szabad betalálni



Edzői pontok:

tekintet fent, mindkét láb használata, sok labdaérintés, társ kicselezése, kapura törés, gyors gondolkodás