



Levél KSE edzészvázlat



Az edzés célkitűzése: Otthon végezhető egyéni képzés

Helyszín: Otthoni feladatvégzés

Időpont: 2020.03.30-04.05.

Edző: Budai Róbert

Csapat, korosztály, létszám: Levél KSE U14, 16 fő

Edzés időtartama: Heti 4 nap
(javaslat: kedd, szerda, péntek, szombat)

Edzésmunka 1. nap

Bemelegítés

Egy 10-15 méteres szakaszon laza tempóban odafelé:
kocogás; térdemelés; sarokemelés; indiánszökdelés; oldalzó
szökdelés (2x); keresztlépések (2x)
Visszafelé mindig kocogás

Nyújtás

Egy 10-15 méteres szakaszon gyors tempóban:
térdemelés; sarokemelés; guggolásból sprint, felugrásból fejest
követő sprint; hátrafelé futás 5m-ig, majd gyors fordulatot követő
sprint (2x); 5m-ig előre, gyors kitámasztást követően a
kiindulópontig vissza, majd újabb gyors fordulatot követően kifutás
(akár a 15m-en túl is, ha van hely)
Visszafelé mindig kocogás

Nyújtás

Feladat A:

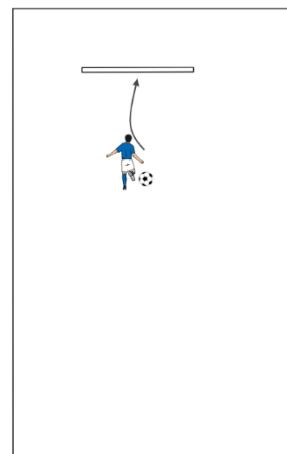
- A videón található első 9 labdaérezkeléses feladat végrehajtása a következő módon:
- 15 másodpercenként váltva alaptempóban végigmenni mind a kilenc gyakorlaton
- 2x1 perc gyakorlatonként úgy, hogy 15 mp normál tempójú és 15 mp intenzív feladatvégzés váltja egymást, az 1 perc alatt megszakítás nélkül
- Fontos, hogy folyamatosan szökdelni kell a gyakorlat közben, a lassabb tempójú feladatvégzés során is
- Az 1 perces gyakorlatok között 20 mp pihenő

Link:

https://www.youtube.com/watch?v=leMYh7roBjk&fbclid=IwAR0vFolqU01bG8jnMCxJ13V3dNni7UIYp_ZGguQO0MBkLSb7pESfrpCQ-XI

Feladat B:

- A gyakorlás a faltól vagy palánktól (esetleg visszapasszoló segítőtől) 3 méterre zajlik
- Variációk:
 - átadások átvétellel (belső, lábfej)
 - átadások egyérintéssel
 - átadások tengőyszerűen (egyvet pattanhat) belsővel, lábfejjel
 - átadások átvétellel és egy pattanással (comb, mell, belső, lábfej)
- Fontos a lábtartás (meg kell feszíteni, ne lötyögjön), valamint mindegyik fajta gyakorlatot mindkét lábbal végre kell hajtani



Edzésmunka 2. nap

Bemelegítés

Egy 10-15 méteres szakaszon laza tempóban odafelé:
kocogás; térdemelés; sarokemelés; indiánszökdelés; oldalazó szökdelés (2x); keresztlépések (2x)
Visszafelé mindig kocogás

Nyújtás

Egy 10-15 méteres szakaszon gyors tempóban:
térdemelés; sarokemelés; guggolásból sprint, felgrásból fejest követő sprint; hátrafelé futás 5m-ig, majd gyors fordulatot követő sprint (2x); 5m-ig előre, gyors kitámasztást követően a kiindulópontig vissza, majd újabb gyors fordulatot követően kifutás (akár a 15m-en túl is, ha van hely)
Visszafelé mindig kocogás

Nyújtás

Feladat A:

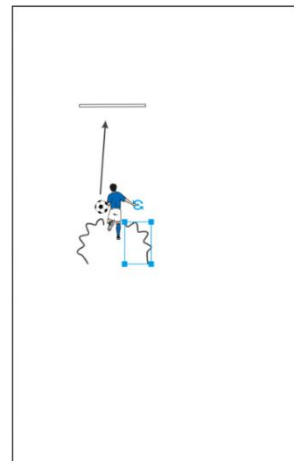
- A videón található 10-21-ig sorszámozott labdaérezkeléses feladat végrehajtása a következő módon:
- 3x40 másodperc gyakorlatonként, a második és a harmadik 40 másodperc egyre intenzívebben
- A megállított labdás feladatoknál a 40 mp-en belül a labda ne álljon 2mp-nél tovább (lehetőleg annyit se)
- A 40 másodperces gyakorlatok között 15 mp pihenő, új feladat előtt pedig 30 mp pihenő

Link:

https://www.youtube.com/watch?v=leMYh7roBjk&fbclid=IwAR0vFoiqU01bG8jnMCxj13V3dNni7UIYp_ZGguQO0MBkLSb7pESfrpCQ-XI

Feladat B:

- Összesen 20 percig tart a gyakorlat (12x1,5 perc 15-20 mp pihenőkkel)
- A falról, palánkról (esetleg segítőtől) visszajött labdát lefordulva külsővel, belsővel, sarok mögött kell átvenni
- Fontos a labda felé való mozgás, ne várjuk meg, amíg a labda odagurul, valamint a lábtartás (meg kell feszíteni, ne lötyögjön)
- Három-négy ismétlést követően egyre intenzívebb gyakorlatvégzés



tuusballtraining.com

Edzésmunka 3. nap

Bemelegítés

Egy 10-15 méteres szakaszon laza tempóban odafelé:
kocogás; térdemelés; sarokemelés; indiánszökdelés; oldalazó szökdelés (2x); keresztlépések (2x)
Visszafelé mindig kocogás

Nyújtás

Egy 10-15 méteres szakaszon gyors tempóban:
térdemelés; sarokemelés; guggolásból sprint, felgrásból fejest követő sprint; hátrafelé futás 5m-ig, majd gyors fordulatot követő sprint (2x); 5m-ig előre, gyors kitámasztást követően a kiindulópontig vissza, majd újabb gyors fordulatot követően kifutás (akár a 15m-en túl is, ha van hely)
Visszafelé mindig kocogás

Nyújtás

Feladat A:

- A videón 1:54-ig található feladatok végrehajtása a következő módon:
- A videó ezen része hét gyakorlatot tartalmaz, de a negyedik gyakorlatot mindkét lábbal meg kell csinálni, így összesen nyolc gyakorlatot kell végrehajtani
- 15 másodpercenként váltva alaptempóban végigmenni mind a nyolc gyakorlaton
- 2x1 perc gyakorlatonként úgy, hogy 15 mp normál tempójú és 15 mp intenzív feladatvégzés váltja egymást, az 1 perc alatt megszakítás nélkül
- Fontos, hogy az utolsó előtti gyakorlatot kivéve folyamatosan szökdelni kell a gyakorlat közben, a lassabb tempójú feladatvégzés során is
- Az 1 perces gyakorlatok között 20 mp pihenő

Link:

https://www.youtube.com/watch?v=eL_yI_IgihA

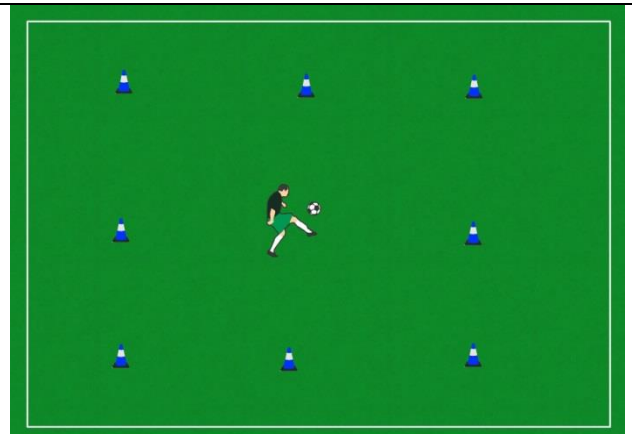
Feladat B:

Dekázás iskolázás
Gyakorlási idő: 20-30 perc
Terület: 3x3 m

Variációk:

- emelgetés egy pattanással
- 3 dekázs egy pattanással
- u.e. váltott lábbal
- 6 dekázs váltott lábbal egy pattanással
- folyamatos dekázs szabadon vagy ügyesebbik lábbal
- folyamatos dekázs váltott lábbal

Az első négy variációnál a terület egyik oldalától a másikig, majd vissza folyamatos haladással is végre kell hajtani a feladatot.



Edzésmunka 4.nap

Bemelegítés

Egy 10-15 méteres szakaszon laza tempóban odafelé:
kocogás; térdemelés; sarokemelés; indiánszökdelés; oldalazó szökdelés (2x); keresztlépések (2x)
Visszafelé mindig kocogás

Nyújtás

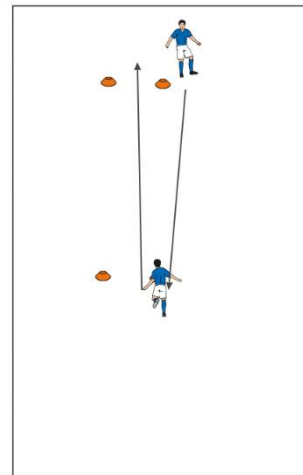
Egy 10-15 méteres szakaszon gyors tempóban:
térdemelés; sarokemelés; guggolásból sprint, felgrásból fejest követő sprint; hátrafelé futás 5m-ig, majd gyors fordulatot követő sprint (2x); 5m-ig előre, gyors kitámasztást követően a kiindulópontig vissza, majd újabb gyors fordulatot követően kifutás (akár a 15m-en túl is, ha van hely)
Visszafelé mindig kocogás

Nyújtás

Feladat A:

Átadás-átvétel segítővel, első érintés fejlesztése

- Összesen 20 percig tart a gyakorlat
- Az egymás mellett lévő bóják távolsága 1-1,5 m, a szemben lévő bóják között pedig 10 méter
- Az ábrán látható módon kell elhelyezkedni
- A játékosnak a két bója között kell visszapasszolni a labdát különböző átvétellel (2x6x1,5 perc):
 - jobb láb belső átvétel, másik láb passz
 - másik oldalról ellentétesen: bal láb belső átvétel, jobb láb passz
 - bal láb külső átvétel, befelé tolás bal passz – ugyanez a másik oldalra, másik láb
 - jobb talppal átvétel ballal passz – bal talppal átvétel jobbal passz
- Fontos a lábtartás (meg kell feszíteni, ne lötyögjön), valamint a labda felé való mozgás



Feladat B:

Átadás-átvétel segítővel, első érintés fejlesztése

- Összesen 20 percig tart a gyakorlat
- Létrával vagy bármilyen más tárggyal kivitelezhető; kapu helyett lehet egy kijelölt terület a falon
- Egy segítő ajánlott, a labda esetleges visszahelyezésére
- Létrában az alábbi feladatok
 - egy lépés minden fokba
 - duplázás
 - hármas belépések
 - egy láb bent, a másik kint
 - szökkenések
 - egyik oldal, másik oldal belépések
- A létrából kijövetelt követően
 - egyből kapura lövés 4-5 méterről
 - labda megtolását követő kapura lövés 6-7 méterről
 - 2-3 dekázást követően kapásból kapura lövés 6-7 méterről

