

# Házi edzőmunka

Dátum: 2020.03.30-04.05

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

Csapat, korosztály: Levél KSE U19

Módszer: gyakorló

## 3.hét – 1. edzés

### Feladat 1: Mozgás koordináció, apró szökdelések / 15 perc

Valamilyen rudakat, léceket kell beszerezni, de lehet akár seprűnyél is. Ha egyik sem megoldható, lehet pólóval vagy törölközővel pótolni, azokat leteríteni a talajra.

1.: 6 db. rudat egymástól két lábfejnyi távolságra kell lefektetni. Ezek között és felett kell mozgás koordinációs feladatokat végrehajtani.

- Támadó és védekező mozgás; oldalt a rudakra előre-hátrafele való mozgás mindkét irányba

- Joggolás a rudak felett. Kettőt kell belépni közéjük, előre fele és oldalt a rudakra, mindkét irányba

-U.a. feladat, mint az előzőnél, de három lépést kell a rudak között elvégezni

Mindegyikből 3-3 sorozat

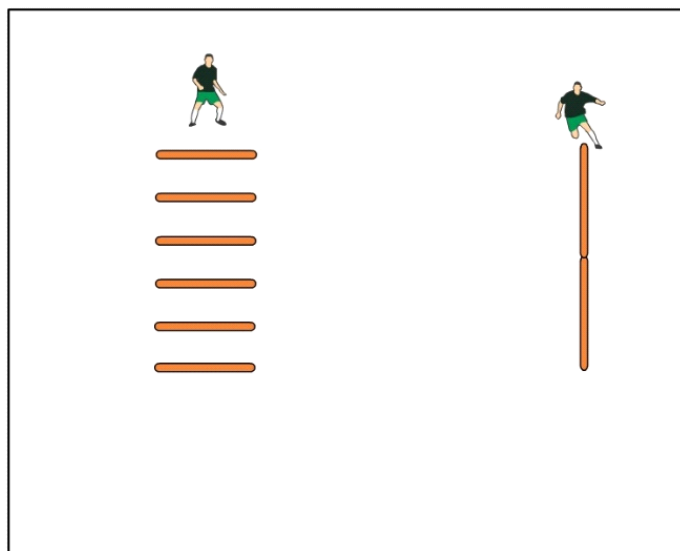
2.:

- Oldalt a rudakra, folyamatos joggolás, kettőt kell előre haladni, egyet vissza

- U.a. feladat, mint az előzőnél, de mindig kereszt lépéssel kell a rudak felett átlépni, vagyis a távolabbi lábbal

- Előrefele haladással, a rúd egyik végénél 4 db gyors joggolást kell elvégezni, oldalazó mozgás a rúd másik végéig, ott szintén 4 db joggolás, majd a rúd felett átlépve szintén, majd újra oldalazó szökdelés.

Mindegyik feladatból 3-3 sorozat



3.: Két rudat egymás mögé teszünk, ahogy a jobb oldali képen látható. Folyamatos haladás van a rudak felett, az alábbi megkötésekkel.

- Folyamatos joggolás, 3-3 lépés mindkét oldalon

- Alapállásból távolabbi lábbal átlépés, és mellé zárás

- Alapállásból külső lábbal egy joggolás, belsővel átlépés a túl oldalra, ismét külső, majd arról átszökkenés túloldalra, ott páros lábra érkezés

-Egyszerű, gyors pattogós szökdelések a rudak felett, páros lábbal, csak jobb lábbal, csak bal lábbal

Mindegyik feladatból 2-2 sorozat

**Feladat 2: Labdavezetések rudak között / 15 perc**

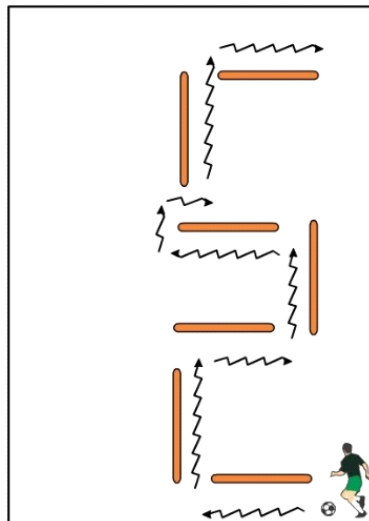
A képen látható módon kell elhelyezni a rudakat. Közöttük gyors labdavezetést kell csinálni. Egyszer az egyik, utána a másik oldalról kell kezdeni. Közel kell vinni a labdát a rudakhoz a fordulónál, gyors kitémasztások és irányváltások szükségesek, de mindvégig birtokolni kell a labdát. Használni kell mindkét lábat labdavezetés során és a fordulónál is. Fordulásoknál variálni kell, belső vel (akár támasztó láb mögött is), külsővel, talppal.

2x10 darab.

Ismétlés pihenő: 40"

Széria pihenő: 3'

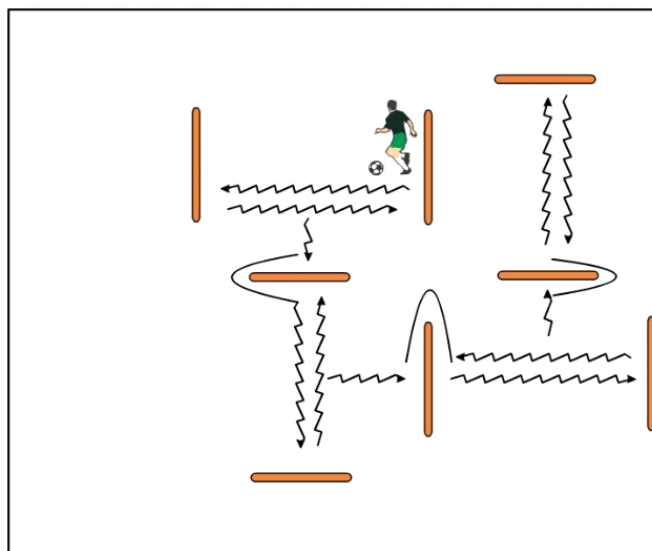
Második szériánál lehet más alakzatot kitalálni, de a cél a sok forduló, kitémasztás, irányváltás.

**Feladat 3: Labdavezetések, kitémasztásokkal, fordulásokkal / 20 perc**

A képen látható módon kell lerakni a rudakat. Mindig kettőnek egymással szemben kell lennie, öt méterre egymástól. A két szemben levő között gyors oda-vissza labdavezetés, majd be a táv közepéig, ahol egy merőlegesen levő rúd fele kell tovább haladni, felette átemelni a labdát, gyorsan újra birtokba venni, és ott ismét oda-vissza gyors labdavezetést kell végrehajtani. Négy darab ilyen rúd pár van lerakva, mind az előző párosra merőlegesen.

Figyelni kell a pontos kivitelezésre, gyors fordulókra, mindkét láb használatára. Az átlöbölt labda után gyorsan ismét birtokba kell venni, és folytatni a gyors labdavezetéseket, kitémasztásokat. Vége fele, mikor már fáradtabb az ember, akkor is fontos a pontos technikai végrehajtás.

Egyszer az egyik, utána a másik oldalról kell kezdeni a feladatot.



3x6 sorozat

Második sorozatnál három hosszút kell vezetni a labdát a két karó között (oda-vissza-oda).

Harmadik sorozatnál újra csak kettőt, de azt már labda nélkül.

Ismétlés pihenő: 1'

Széria pihenő: 3'

**Levezetés: Fartlek futás / 20 perc**

15" lendületes futás, 1' kocogás

**3.hét – 2. edzés**

### Feladat 1: Technikai iskola, passzok gyakorlása / 15 perc

Egy segítséget keresni kell erre a feladatra (testvér, szülő). Technikai feladatok levegőből érkező labdára. Segítő dobja a labdát és levegőből vissza kell passzolni. Minden feladatot mindkét oldalra (lábra) el kell végezni.

#### Ismétlésszám: 20-30 darab oldalanként

- Egy érintős átadások: belsővel, lábfejjel, belsővel dropból, lábfejjel dropból, fejelés szemből, fejelés oldalról
- Két érintős átadások: átvétel egyik láb belsőjével, visszapassz a másik láb belsőjével; átvétel egyik lábfejjel, visszapassz másik lábfejjel; átvétel egyik combbal, másik láb belsőjével visszapassz; átvétel combbal, és ugyanazzal a lábfejjel visszapassz; átvétel mellkassal, belsővel visszapassz

### Feladat 2: Technikai feladatok, reakció gyorsasággal és dinamikus láberővel egybekötve / 20 perc

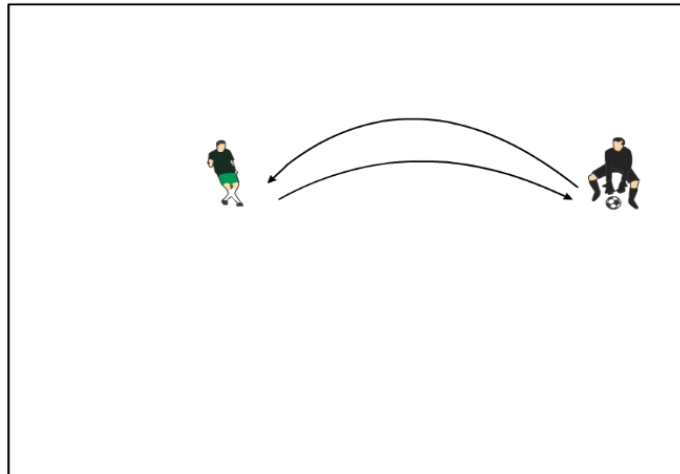
Középen van egy bója, az a kiinduló pont, két szélén 2-2 méterre egy-egy különböző színű bója (esetleg póló, vagy bármi más). Segítő bemondja az egyik színt, azt a színű bóját gyorsan sprintben kerülni kell, mikor visszaérkezett, akkor van egy technikai feladat.

Különböző megkötések induláskor:

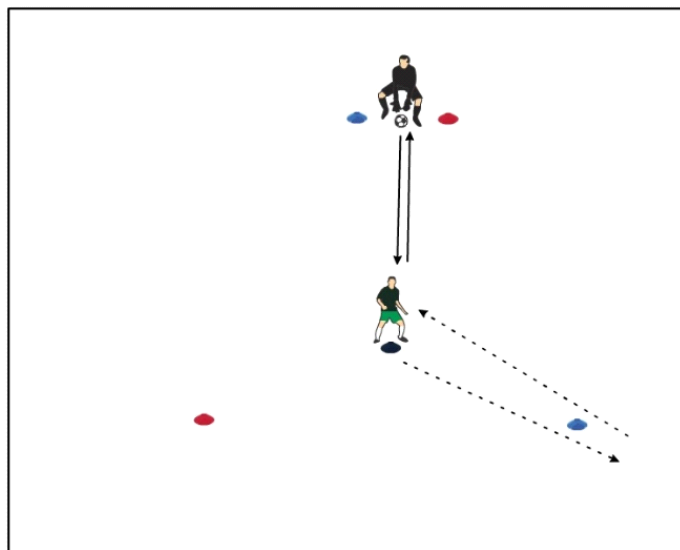
- szemben-, oldalt-, háttal- állva a segítőnek
- szemben-, oldalt-, háttal- ülve a segítőnek
- szemben-, oldalt-, háttal- hason fekve a segítőnek
- szemben-, oldalt-, háttal- hanyatt fekve a segítőnek

Különböző technikai feladatok:

- 2 db belső-, lábfejes passz váltott lábbal
- 4 db belső-, lábfejes passz váltott lábbal
- 2 db átvétel combbal, majd belső-, lábfejes passz váltott lábbal
- 4 db átvétel mellel, majd belső-, lábfejes passz váltott lábbal
- 2 db lábfejes visszapassz félfordulatból, váltott lábbal
- 4 db fejes felugrásból, egy lábról
- 4 db fejes hátráló mozgásból
- 4 db fejes, ülésből felállás, páros lábról felugrásból



Figyelni kell a helyes és pontos technikai végrehajtásra, lábfejtartásra, megfelelő passz erősségre, végtagok koordinált mozgására, folyamatos joggoló mozgásra, helyes ütemezésre.



4x12 sorozat  
Ismétlés pihenő: 20''  
Széria pihenő: 2'

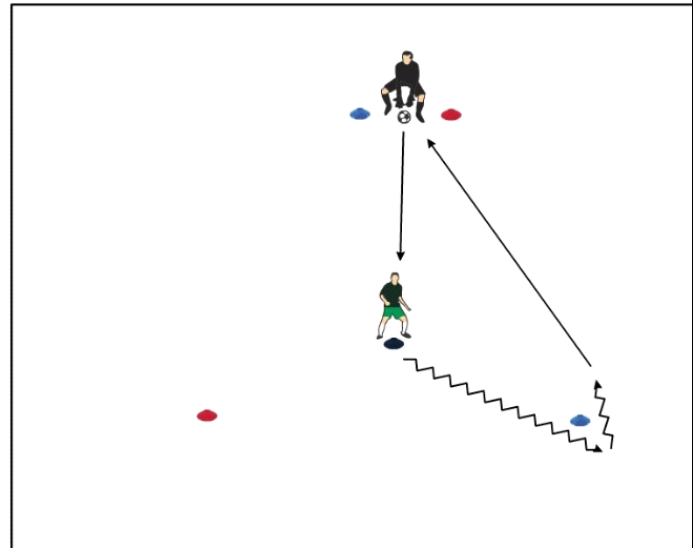
### Feladat 3: Átvételek és labdavezetés gyakorlása reakció gyorsaság alkalmazása / 15 perc

Előző feladathoz hasonlóan, középről indul a játékos, különböző testhelyzetekből. Melyek ugyanazok, mint az előbb. De most amint a segítő bemondja a színt, egyből dobja is a labdát, és különböző átvételek után, labdavezetéssel meg kell indulni az adott bója irányába, azt megkerülni, és vissza kell passzolni a segítőnek. Utána kocogás vissza.

Különböző átvételek:

- Levegőből belsővel, külsővel, légstoppal, combbal, mellel, fejjel. Második érintőre minden esetben már talajon kell lennie a labdának
- Dropból való átvételek: belsővel, külsővel, talppal. Itt egyből gurulnia kell a labdának az első érintés után.

Természetesen bátran használni kell mindkét lábat, függően a technikai feladattól, és a haladás irányától.



### Levezetés: Erősítés / 20 perc

#### Core erősítés:

1) Mellső alkartámasz tartása 20"-ig, majd váltott térd húzása oldalra derék vonaláig (krokodil) 20"-ig



2) Hátsó alkartámasz tartása 20"-ig, majd váltott térd felhúzása mellkashoz 20"-ig



2x(2x40") – felváltva a két feladatot

Pihenő: 20"

3) Dead bug - Kezdőpozícióból páros láb nyújtása (karok maradnak mellső tartásban) talaj fölé pár centire, vállszéles terpesz tartásával, majd vissza



4) Bird dog - Kezdőpozícióból ellentétes oldali kar-láb nyújtása majd összehúzása könyök-térd érintésére (folyamatosan)

#### Láberősítés:

1) Alapállásból guggolás karok 90 fokban mellső tartással + kar nyújtása magastartásba és vissza felállás előtt



2) Kilépés oldalra, oldalsó kitörés váltott lábbal (Lateral squat)



2x(2x15 darab) – felváltva a két feladatot

Pihenő: 20"

3) Híd tartás - Hanyatt fekvés (karok oldalsó tartásban, tenyér lefelé fordítva a talajon), lábak saroktámasszal a talajon (felhúzza) + csípő feltolása és megtartása, plusz váltott láb kinyújtása, a csípő visszahelyezése előtt



**2x(2x40") – felváltva a két feladatot**

**Pihenő: 20"**

**5) Mellső tenyértámaszból ellentétes oldali váll érintése**



**6) Oldalsó tenyértámaszból törzs rotáció felső könyökkel talaj felé**



**2x(2x40") – felváltva a két feladatot**

**Pihenő: 20"**

**7) Oldalsó plank - Felső láb keresztbe helyezkedik az alsón (harántterpesz) nyújtott lábon, majd ebből csípő emelése és megtartása (kar oldalsó tartásban).**



**2x40"**

**Pihenő: 20"**

## 3.hét – 3. edzés

**Feladat 1: Palánkozás, rúgás fajták gyakorlása / 15 perc**

Palánktól 5 méterre áll fel a játékos.

- Csak egyik lábbal belső passz egyérintőből / 20-20 db
- Belső, keresztbe való átvétel után belső passz folyamatosan másik lábbal / 30 db
- Csak egyik lábbal lábfejjel lött passz egyérintőből / 20-20 db
- Belső, keresztbe való átvétel után lábfejjel lött passz folyamatosan másik lábbal / 30 db
- Dropból való lött, lapos passz / 20-20 db
- Váltott lábú belső passz / 50 db



**2x15 darab**

**Pihenő: 30"**

**4) 6 pontos tenyértámaszból térdek emelése pár centire a talajtól (4 pontos tartás, lábak 90 fokban), egyik láb 90 fokos tartással való hátra emelése és vissza**



**2x15 darab**

**Pihenő: 30"**

**5) Lábemelés, nyújtott lábbal függőlegesig, majd a talaj felett megtartás**



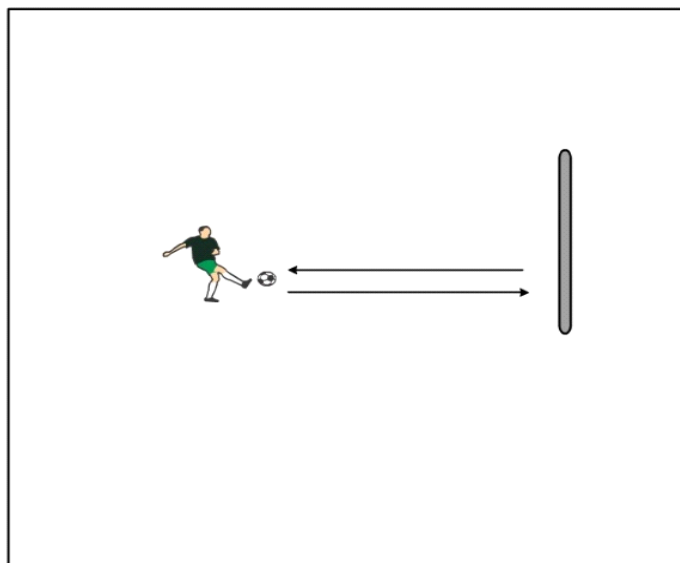
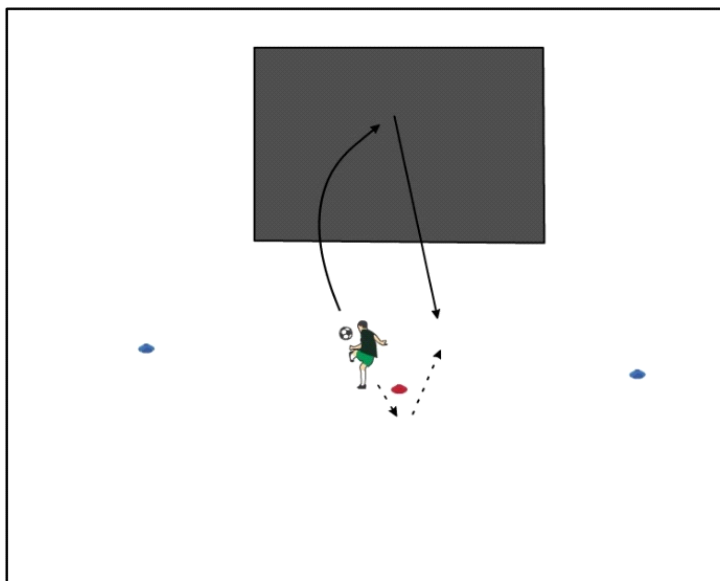
**2x15 darab**

**Pihenő: 30"**

- Állított labdából belső csüddel való passz / 20-20 db
- Állított labdából külsővel való passz / 10-10 db
- Egyérintőből egyik lábbal külsős passz / 20-20 db

## Feladat 2: Palánkozás levegőben, lábtenisz, fejések gyakorlása / 20 perc

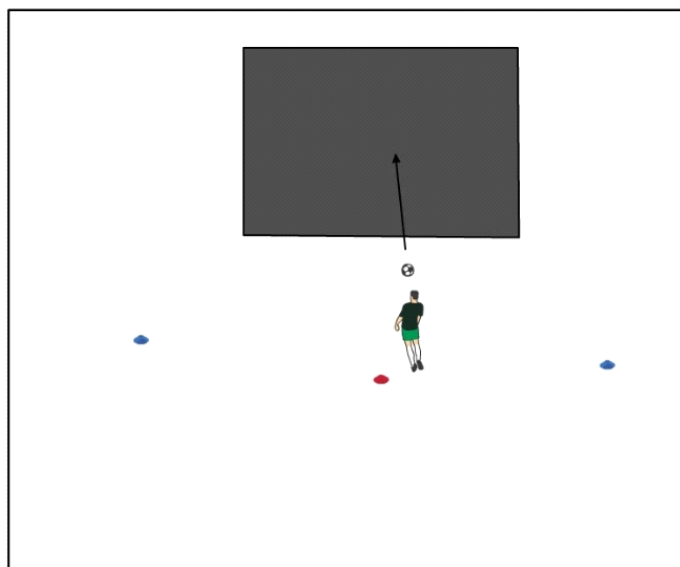
- Palánkozás levegőben, egy pattanással, de mindig a bója túlsó oldalán kell egyszer lepattanni a labdának. Megkötések lehetnek belsős, illetve lábfejes passzok, egy lábbal, váltott lábbal való gyakorlások. Folyamatos mozgásban, joggolásban kell végezni a feladatokat.
- Átvételek gyakorlása mozgásban. Keményebben fellőni a labdát a palánkra a bója egyik oldaláról, a visszajövőt mellet, combbal megszelídíteni a bója másik oldalán, majd pattanás nélkül újra vissza a palánkra.



## Fejések gyakorlása

Különböző szögben kell rádobni a labdát a palánkra, az onnan visszaérkezőt kell visszafejelni. Talajról, majd felugrás után, homlok középső és szélső részével.

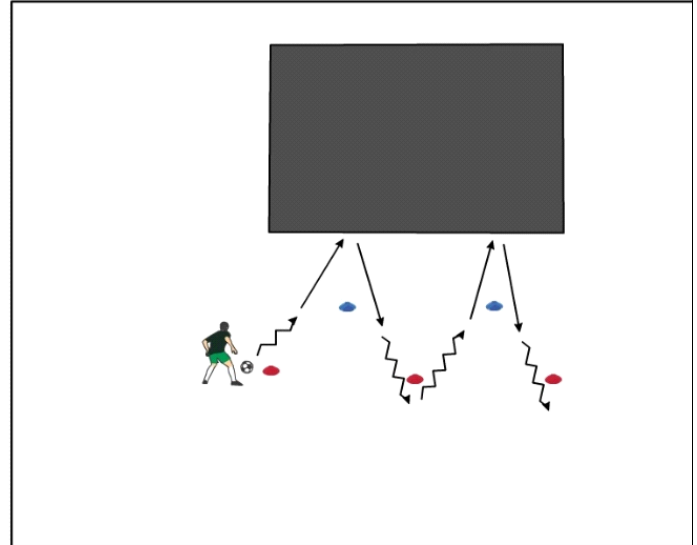
Egy érintőzés fejjel. Palánkra magasan és erősen kell felfejelni a labdát, hogy az kellő erővel és pontosan vissza is pattanjon. Cél, hogy minél több fejest tudjunk megcsinálni úgy, hogy a labda nem esik le a talajra.



### Feladat 3: Palánkozás labdavezetésekkel, kényszerítőkkal / 15 perc

5 db bóját helyezünk ki a palánk elé, a képen látható módon. Kettő közelebb, másik három távolabb tőle.

- Egyik szélsőtől kell indulni, rövid labdavezetés után le kell kényszerítőzni a palánkhöz közelebbi bóját, kerülni a középsőt labdavezetéssel, a másik közelebbit szintén le kell kényszerítőzni, majd kivezetni az utolsóig. Utána visszafele a másik oldalról ugyanez a feladat.
- Mindegyik bóját le kell kényszerítőzni, a távolabbiakat is. Közte lehet labdát vezetni, de cél, hogy minél kevesebb érintő legyen a kényszerítőzések között.
- Nem kell labdát vezetni, oldalazó mozgás van a kényszerítők között. Mikor a távolabbi bóját kell kipasszolni, természetesen erősebben kell passzolni a labdát, mikor a közelebbit, akkor lehet közelebb lépni a palánkhöz. A test végig szemben van a palánkkal, oldalazó és előre-hátra fele mozgásokat kell végezni labda nélkül



### Levezetés: Futás / 15 perc

2x10 db felfutás töltésoldalban, IP: 30" - teljes stop / SZP: 3'

## 3.hét – 4. edzés

### Feladat 1: Dekázás különböző megkötésekkel / 15 perc

A gyakorlás helyben történik, támpontnak ki lehet jelölni egy 5x5 méteres területet. Következő megkötésekkel kell végrehajtani a dekázást.

#### Variációk:

- emelgetés egy pattanással
- 3 dekázás egy pattanással
- u.e. váltott lábbal
- 6 dekázás váltott lábbal egy pattanással
- a szám növelése
- folyamatos dekázás szabadon
- folyamatos dekázás váltott lábbal
- folyamatos dekázás, kettőt jobbal, kettőt ballal
- Folyamatos dekázás váltott lábbal, egyik láb belsőjével, másik láb lábfejjel (utána csere)
- Egy lábfej, egy comb, egy fej, egy pattanás



- Kettő lábfej, kettő comb, kettő fej, egy pattanás

### Feladat 2: Technikai trükkök gyakorlása / 15 perc

Mellékelve látható néhány videó. Ezekből lehet szemezgetni, gyakorolni a hasonló trükköket. Az elsőt videóban részletesen megmutatják 15 trükk végrehajtását.

15 technikai trükk:

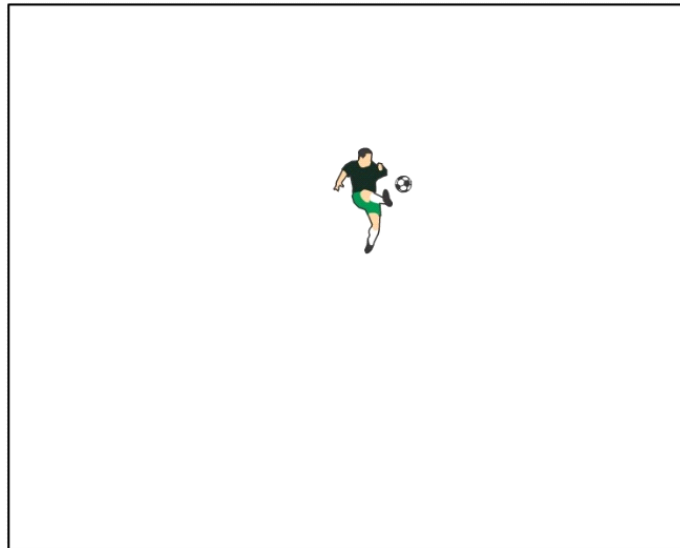
<https://www.youtube.com/watch?v=ZJvVihqO1NM>

Néhány kedv csináló:

<https://www.youtube.com/watch?v=Di7G4nbpyDg>

<https://www.youtube.com/watch?v=J-0Mqm7Nqb8>

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_7uW\\_7T92MU](https://www.youtube.com/watch?v=_7uW_7T92MU)

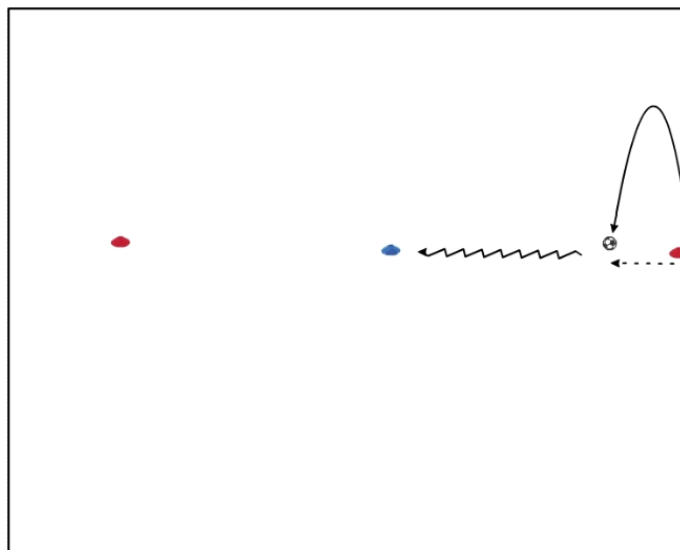


### Feladat 3: Levegőből érkező labda átvétele megtévesztés után, majd rövid megindulás / 15

Két külső bója 10 méterre egymástól. Középen egyetlen bója. Ezeket igazából csak támpontnak kell használni. Saját magának fel kell dobni a labdát a kiinduló ponttól, az elmúlt hetekben gyakorolt átvételeket kell gyakorolni, támpont lehet a középső bója, az ellenfelet szimbolizálva. Minden átvétel előtt kötelező valamilyen megtévesztés végrehajtani! Ezek a megtévesztések lehetnek:

- Lövő csel (passz csel)
- Test csel
- Tekintettel való megtévesztés
- Különböző megtévesztések lábbal, például átlépés a lehulló labda felett
- stb...

Külsővel, belsővel, talppal, légstoppal, sarokkal, de minden levétel előtt valamilyen hihető megtévesztést alkalmazni kell!



### Levezetés:

#### Core erősítés:

1) Mellső tenyértámasz tartása 20"-ig, majd nyújtott láb emelése felváltva 15"-ig

### Láberősítés:

1) Alapállásból leugrás guggolásba megtartással, karok mellső tartásban 90 fokos tartásban





2) Hátsó tenyértámasz tartása 20"-ig, majd nyújtott láb emelgetése felváltva 15"-ig



2x(2x40") – felváltva a két feladatot

Pihenő: 20"

3) Deadbug - Kezdőpozícióból páros láb nyújtása talaj fölé pár centire, vállszéles terpesz tartásával + mindkét kar nyújtása



4) Bird dog - Kezdőpozícióból térdek elemelése pár centire talajtól, majd ellentétes oldali kar-láb nyújtása váltottan



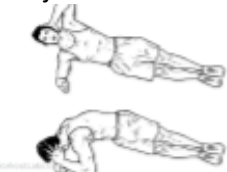
2x(2x40") – felváltva a két feladatot

Pihenő: 20"

5) Mellső alkartámaszból ellentétes oldali csípőlapát érintése



6) Oldalsó könyöktámaszból törzs rotáció felső könyökkel talaj felé



2x(2x40") – felváltva a két feladatot

Pihenő: 20"

7) Oldalsó plank - Nyújtott lábak egymáson oldalsó könyöktámaszban (felső kar nyújtva). Csípő elemelése és megtartása.



2) Kitörésbe ugrás + megtartás (váltott láb), majd ugrás vissza alapállásba



2x(2x15 darab) – felváltva a két feladatot

Pihenő: 20"

3) Híd tartás - Hanyatt fekvés (karok oldalsó tartásban, tenyér lefelé fordítva a talajon), lábak saroktámasszal a talajon (felhúzva) + csípő feltolása és megtartása, plusz váltott láb elemelése 90 fokos tartással, a csípő visszahelyezése előtt



2x15 darab

Pihenő: 30"

4) 6 pontos tenyértámaszból térdek elemelése pár centire a talajtól (4 pontos tartás, lábak 90 fokban), egyik láb 90 fokos tartással való hátra emelése és vissza



2x15 darab

Pihenő: 30"

5) Lábemelés, nyújtott lábbal függőlegesig, majd a talaj felett megtartás



**2x40"**  
**Pihenő: 20"**



**2x15 darab**  
**Pihenő: 30"**