

Házi edzőmunka

Dátum: 2020.04.06-04.12

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

Csapat, korosztály: Levél KSE U19

Módszer: gyakorló

4.hét – 1. edzés

Feladat 1: Dekázás / 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: Lábtenisz egyedül / 15 perc

Keríteni kell a háztartásban egy „gátat”, ami felett át kell emelni a labdát. Nem kell túl magasnak lennie, elég csípő magasságban is.

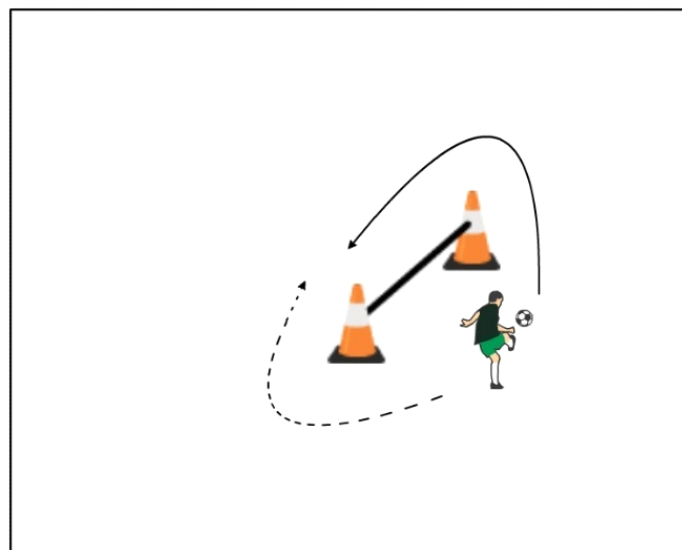
A labda átemelése után meg kell gyorsan kerülni a gátat.

Variációk:

- Átemelt labda egyet pattanhat, utána maximum három érintőn belül vissza kell emelni
- Átemelt labda egyet pattanhat, utána maximum három érintőn belül vissza kell emelni
- Átemelt labda egyet pattanhat, utána legalább egyszer bele kell érni fejjel, mielőtt ismét átemelik
- Átemelt labda egyet pattanhat, utána legalább egyszer bele kell érni combbal, mielőtt ismét átemelik
- Átemelt labda nem eshet le. Kötetlen érintés szám, de az átemelésre figyelni kell, olyan ívet és



Folyamatos, megkötések nélküli dekázást gyakorolni kell teniszlabdával és gumi labdával is!



magasságot kell választani, hogy átérjen a labda leesése előtt

- Átemelt labda nem eshet le. Az átemelésre figyelni kell, olyan ívet és magasságot kell választani, hogy átérjen a labda leesése előtt, az előbbi megkötéseket lehet alkalmazni az érintéseknél

Feladat 3: Átemelt labda után átvételek, megindulások gyakorlása / 15 perc

Ugyanazt a „gátat” lehet használni, mint az előző feladatnál. Át kell felette emelni a labdát, majd átvétel után, gyors labdavezetéssel megindulni pár méter erejéig. Fontos a pontos átemelés, gyors kerülés, és a technikailag jól kivitelezett átvétel, majd az első néhány lépés dinamikája.

Átvételek:

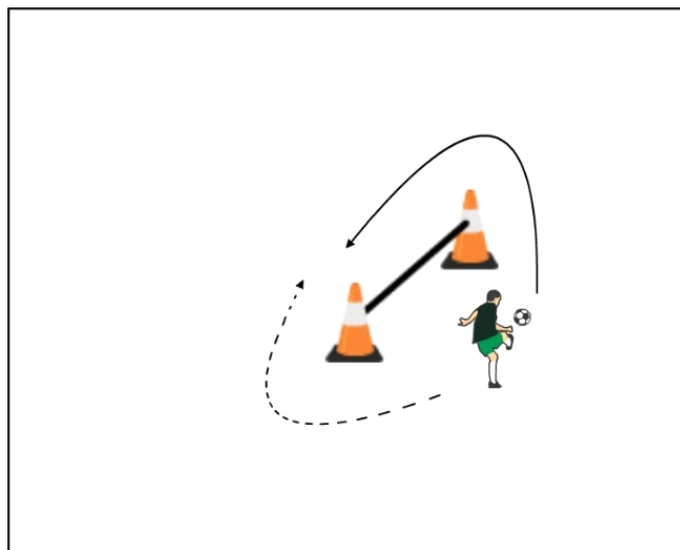
- Dropból belsővel
- Dropból külsővel
- Légstoppal
- Talppal
- Levegőben belsővel
- Levegőben külsővel
- Levegőben combbal

Levezetés: Fartlek futás / 22,5 perc

1' lendület – 2' kocogás
45" lendület – 1'30" kocogás
30" lendület – 1' kocogás
15" lendület – 30" kocogás

Ez összesen 7'30". Ebből kell három kört csinálni, így jön ki a 22'30"!

Használni kell mindkét lábat, gyakorolni kell a labdába érést lábfejjel, belsővel, külsővel, combbal, fejjel. Helyes technikai kivitelezésre figyelni kell, mozgás koordinációra, lábtartásra.



Minden átvételt mindkét lábbal gyakoroljuk, variáljuk a kerülés irányát is. Mindig a haladási irányba kell átvenni a labdát, a lehető leghamarabb birtokba kell venni.

4.hét – 2. 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 lőtt passz egyérintőből / 20-20 db
- Belső, keresztbe való átvétel után lábfejjel lőtt passz folyamatosan másik lábbal / 30 db
- Dropból való lőtt, lapos passz / 20-20 db
- Váltott lábú belső passz / 50 db
- Állított labdából belső csüddel való passz / 20-20 db
- Állított labdából külsővel való passz / 10-10 db
- Egyérintőből egyik lábbal külső passz / 20-20 db

Feladat 2: Palánkozás, 10 méterről / 10 perc

- Váltott lábú belső lőtt passz / 30 db
- Csak egyik lábbal lábfejjel lőtt passz egyérintőből / 20-20 db
- Egyik lábbal belső passz, visszajövő labdát lábfejjel kemény lőtt passz / 20-20 db (x2)
- Egyérintőből egyik lábbal külső passz / 20-20 db
- Egyik lábbal egyérintőből passz belső csüddel / 20-20 db

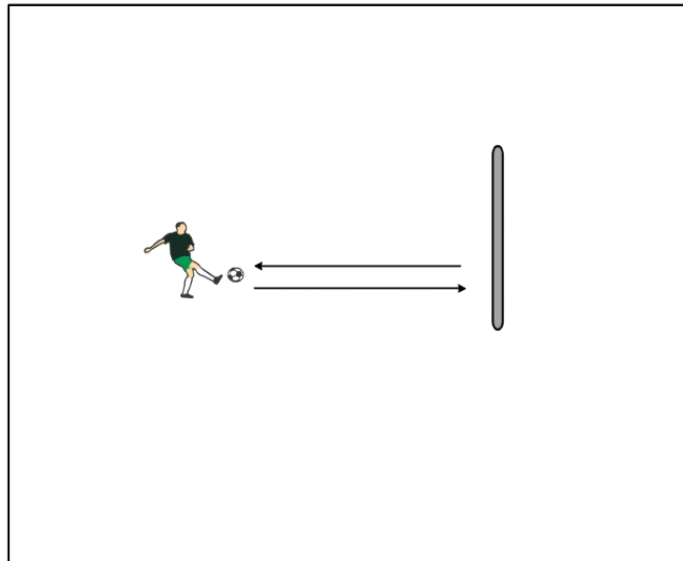
230 labdaérintés.

Feladat 3: Passzok, átvételek gyakorlása és abból való megindulás labdavezetéssel / 20 perc

Palánktól 10 méterre lerakunk egy bóját, másik kettőt pedig oldalra, kb. 3-4 méterre a palánktól. Bóják helyett egyéb jelölőket is használhatunk. Kis labdavezetés után fel kell passzolni a labdát a palánkra, onnan visszaérkezőt labdát támadva át kell venni az egyik bója irányába, és gyors labdavezetéssel megkerülni azt. Passzoknál az eddig gyakorolt rúgásfajtákat lehet variálni, átvételeknél pedig az előző nap gyakoroltakat. Minden feladatot mindkét irányba, mindkét lábbal el kell végezni.

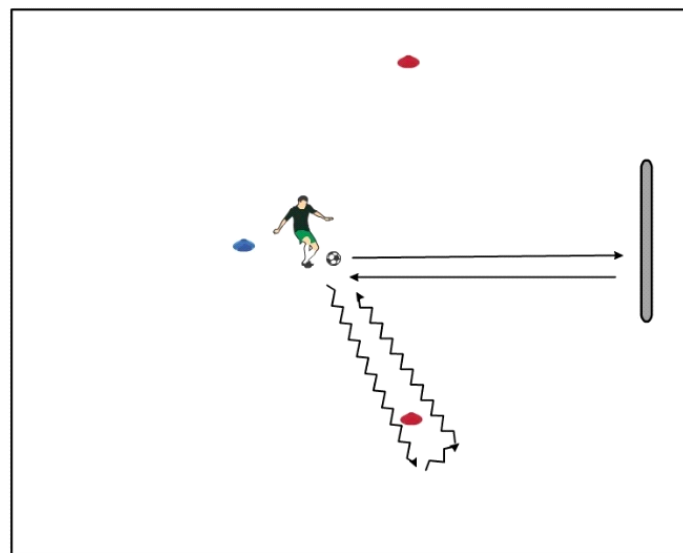
Levezetés: Erősítés / 20 perc

Core erősítés:

**Palánkozás, 15 méterről / 10 perc**

- Kézből, csapódós („gusztustalan”) lövés / 20-20 db
- Állított labdából lábfejjel való lövés / 20-20 db
- Állított labdából belső csüddel való lövés / 20-20 db
- Állított labdából külső csüddel való lövés / 20-20 db

160 labdaérintés.



Láberősítés:

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)



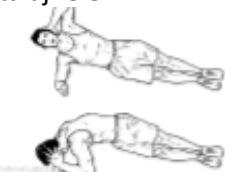
2x(2x40") – felváltva a két feladatot

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 elemelése és megtartása (kar oldalsó tartásban).

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 (felhúzva) + csípő feltolása és megtartása, plusz váltott láb kinyújtása, 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"

4.hét – 3. edzés

Feladat 1: Labdaérezkélés / 15 perc

Egy 2x2 méteres terület elég a feladatok elvégzésére. A linken látható feladatokat kell végig venni, és gyakorolni. Törekedni kell a minél több labdaérintésre. Feladatok között meg lehet állni, lehet végezni dinamikus nyújtásokat, de az összes feladatot végig kell venni, minél több labdaérintéssel gyakorolni.

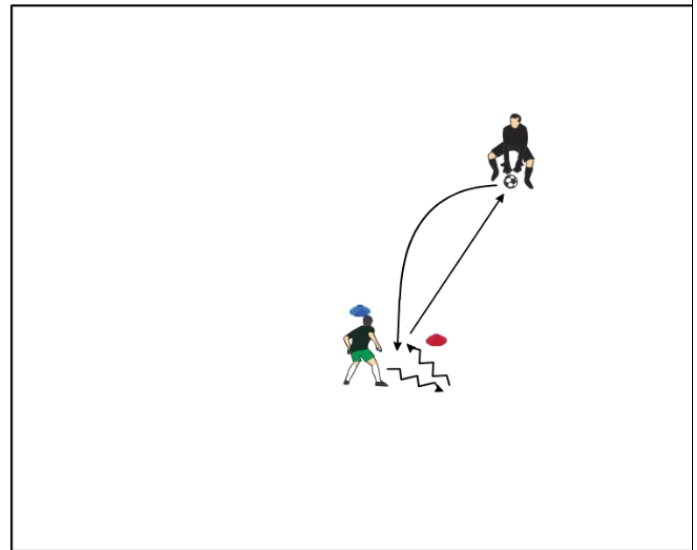
Feladat 2: Dobott labda utáni átvételek, labdaérezkélés / 20 perc

Egy segítő dobja a labdát kb. 2 méterről, a játékos két bója (vagy egyéb jelölő) mögött áll, melyek 1 méterre vannak egymástól. Dobott labdát a meghatározott módon át kell venni, kivinni az egyik, majd a másik bója irányába, és végül a két bója közti területen vissza kell passzolni a segítőnek. Átvétel után az előző feladatnál gyakoroltakat kell alkalmazni, de most már mindenképp nagyobb tempóban, gyorsabban kell végrehajtani.

Feladatok átvétel után:

- Bóján kívül két labdaérintés talppal, váltott lábbal
- Tiki-takával kivezetés egyik, majd másik bója mögé
- Bója mögött jobbal-ballal „futball-tánc”
- Bója mögött tolás előre lábfejjel, talppal visszahúzás. Jobbal-ball 1-1 db.
- Tiki-taka belső átlépéssel
- Labdavezetés labdapörgetéssel váltott lábbal a bóják mögé
- Bója mögött görgetés, majd megállítás, jobbal-ballal
- Bója mögött „V” elhúzás mindkét lábbal
- Bója mögött Puskás csel mindkét lábbal

<https://www.youtube.com/watch?v=7ZtBfAMgrt0>



Átvételek:

- dropból belsővel
- dropból külsővel
- légstoppal
- talppal átvétel és irányba elhúzás

- Labdavezetés jobbra-balra egy külső, egy belső lábváltással
- Labdavezetés jobbra-balra kettő külső, egy belső lábváltással
- Labdavezetés görgetéssel, megállítás és belső átlépés a bóján kívül
- Labdavezetés görgetéssel, megállítás és külső átlépés a bóján kívül
- Görgetés talppal és megállítás külsővel
- Bóján kívül talppal visszahúzás, támasztó láb mögött keresztbe áttolás
- Bóján kívül talppal jobbra-balra eltolás, majd visszahúzás, támasztó láb mögött keresztbe áttolás
-

Feladat 3: Átvételek utáni megindulások, labdavezetések / 20 perc

Továbbra is a segítőtől jön egy dobott labda, jobbra és balra is három-három bójából kirakott bójasor van. Természetesen egyéb jelölőt is lehet használni. Az eddig gyakorolt átvételekkel hol az egyik, hol a másik bójasor irányába kell átvenni a labdát, lehető leghamarabb birtokba kell venni, majd gyors labdavezetéssel szlalomozni a bóják között, végül vissza kell passzolni a segítőnek a labdát. Labdavezetésnél használni kell mindkét lábat, ügyelni kell a pontos végrehajtásra és a gyorsaságra is.

Átvételek:

- közelebbi láb külső-, belső; távolabbi láb belső; levegőből és dropból is
- combbal (távolabbi, közelebbi), mellel

Levezetés: Intervall futás / 20 perc

100%-os sprintek, közte teljes pihenő

10x30 méter (5" alatt) IP: 30"

SZP: 3'

10x20 méter (4" alatt) IP: 20"

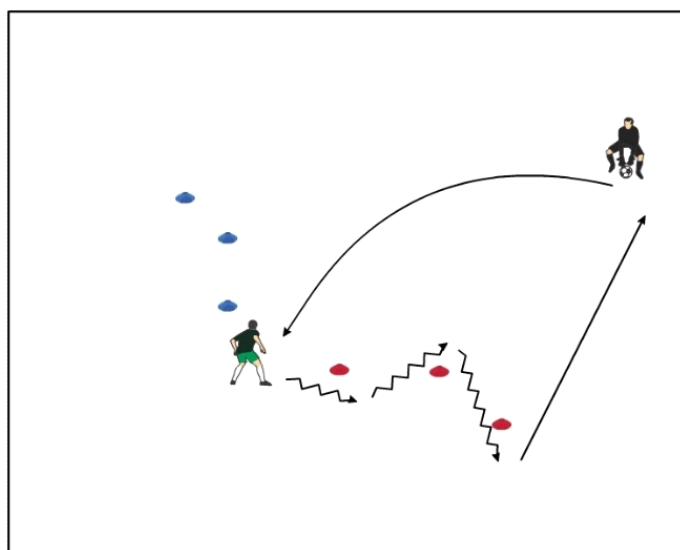
SZP:3'

10x10 méter (2" alatt) IP: 20"

4.hét – 4. edzés

Minden feladatot ezzel a négy átvétellel kell gyakorolni, egyiket jobbra kezdve, másikat balra. Így minden feladatot 8-szor csinálunk, minden átvétellel kettőt (egy jobbra kezdve, egy balra)

Lehet a feladatok között kis pihenőket tartani, de mindenképp dinamikus munkavégzés szükséges. Az eddig gyakorolt feladatokat nagyobb sebességi fokozatban kell végre hajtani, természetesen ügyelve a helyes technikai végrehajtásra, különösen fontos az első labdaérintés, hogy azonnal a játékos birtokába kerüljön a labda.



Feladat 1: Koordinációfejlesztés / 15 perc

A feladatokat koordinációs létrával, bójával vagy bármilyen jelölésre alkalmas tárggyal is végre lehet hajtani. Bójákat (vagy egyéb jelölőket) kb. két lábfej távolságra kell letenni egymástól.

Koordinációs feladatok:

- egy belépések, duplázások, hármas belépések
- térd és sarokfelhúzások külön és váltva is
- szlalom futások, váltott lépések
- támadólépések, támadószökkenések
- terpesz-zár szökkenések
- páros terpesz szökkenések
- páros egy láb szökkenések
- páros, és egy lábás szökdelések végig a bóják felett

Nehezítések, variációk:

- haladással oldalra
- haladással hátrafelé

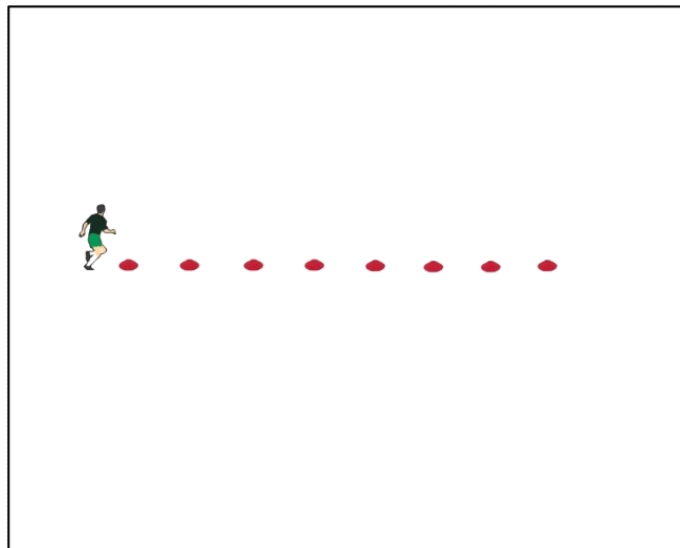
fordulásokkal

Feladat 2: Szlalom labdavezetések / 20 perc

Bójákat (vagy egyéb jelölőket) kb. két lábfej távolságra rakjuk le egymástól. Szlalom labdavezetés után, mindig van egy rágyorsítás labdával az öt méterre lerakott kék bójáig. Csatolt videóban látható feladatokat kiírtam, nézzétek meg a videót. Ezekből a feladatokból lehet csemegézni.

Feladatok:

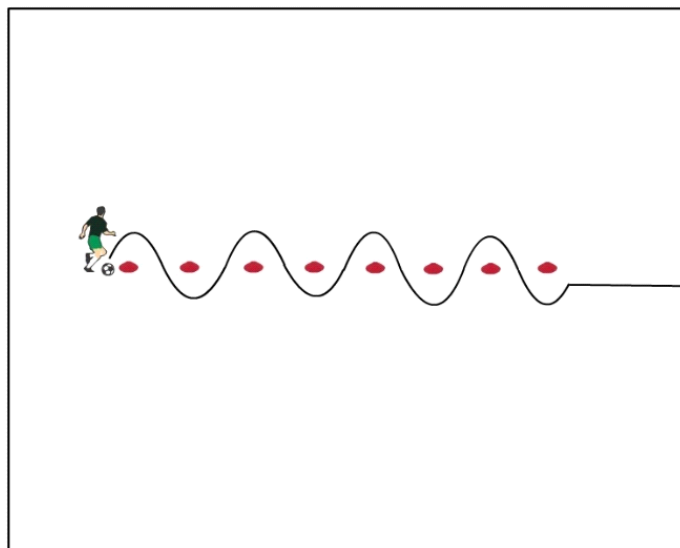
- Csak jobb lábbal (külső-belső)
- Csak bal lábbal (külső-belső)
- Csak külsővel, váltott lábbal
- Csak jobb lábbal, két külső, két belső érintéssel
- Csak bal lábbal, két külső, két belső érintéssel
- Váltott lábbal, belsővel, átvétellel a passz előtt
- Csak belsővel, váltott lábbal (tiki-taka)
- Bal láb külső-belsővel, majd jobb láb as átvétellel
- Jobb láb külső-belsővel, majd bal láb as átvétellel
- Váltott lábbal külső-belső érintéssel (jobb külső-belső, bal külső-belső)
- Talppal elhúzás keresztbe, majd másik láb belsőjével átvétel
- Talppal tiki-taka



Figyelni kell a pontos technikai végrehajtásra, kéz és láb összhangra, megfelelő tempóra és ütemezésre. Talajfogás a talp elülső részével, egyenes törzs, emelt fej, alacsony súlypont, vállszéles terpeszhelyzet, enyhén hajlított térdek.

Minden feladat végén megindulás kötelező az 5 méterre levő kék bójáig.

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



Oldalt haladásból:

- Hátsó láb(bal) talppal hátrahúzás, ugyanez a láb belsőjével (bal) másik belsőre (jobb) passz, vele megállítás

- Váltott lábú szökkenéssel labdavezetés előre haladva
- Váltott lábú szökkenéssel labdavezetés hátrafele haladva
- Talppal elhúzás után másik lábbal átlépés, váltott lábbal
- Talppal hátra húzás után támasztó láb mögött belsővel átpasszolás, majd másik lábbal ugyanez
- Talppal hátra húzás után támasztó láb mögött belsővel átpasszolás, majd a másik lábbal ugyanez, hátrálva
- Belső labdavezetés „V” alakban (közelebbi talppal visszahúzás, majd egyből ez a láb belsőjével átpassz, ugyanez másik lábbal)
- Külső labdavezetés „V” alakban (közelebbi talppal visszahúzás, majd egyből ez a láb külsőjével átpassz, ugyanez másik lábbal)
- Külső láb talppal visszahúzás, belső láb belsőjével átpassz

Kifele átlépőscsel, majd támasztó láb belsőjével áthúzás

- Hátsó láb(jobb) talppal hátrahúzás, ugyanez a láb belsőjével (jobb) másik belsőre (bal) passz, vele megállítás
- Hátsó láb(bal) talppal hátrahúzás, másik láb külsőjével (jobb) előre tolás, belsővel megállítás
- Hátsó láb(jobb) talppal hátrahúzás, másik láb külsőjével (bal) előre tolás, belsővel megállítás
- Jobb talppal bóják kerülgetése, támasztó láb végig a bójáson kívül
- Bal talppal bóják kerülgetése, támasztó láb végig a bójáson kívül
- Váltott lábú szökkenéssel szlalom vezetés, de felső test mindig a bójáson kívül marad
- Hátsó láb talppal hátrahúzás, belsővel támasztó láb mögött haladási irányba tolás, első láb belsőjével előre tolás

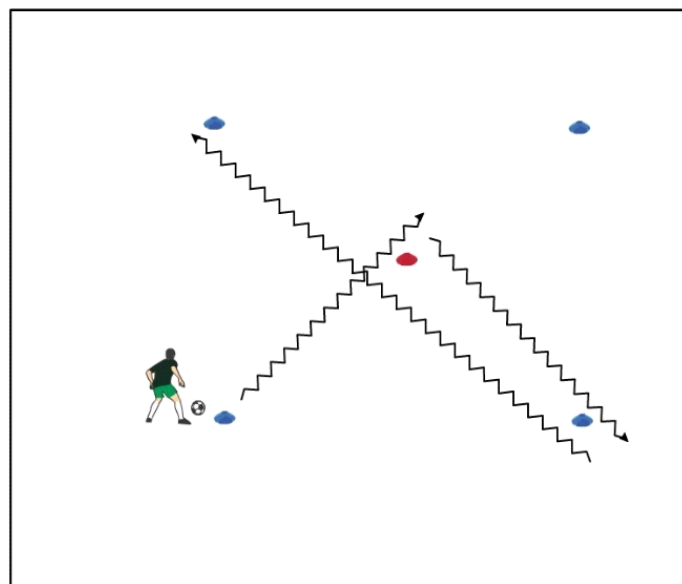
Előrefele haladással újra:

- Két külső labdaérintés után átlépés, másik lábbal ugyanez

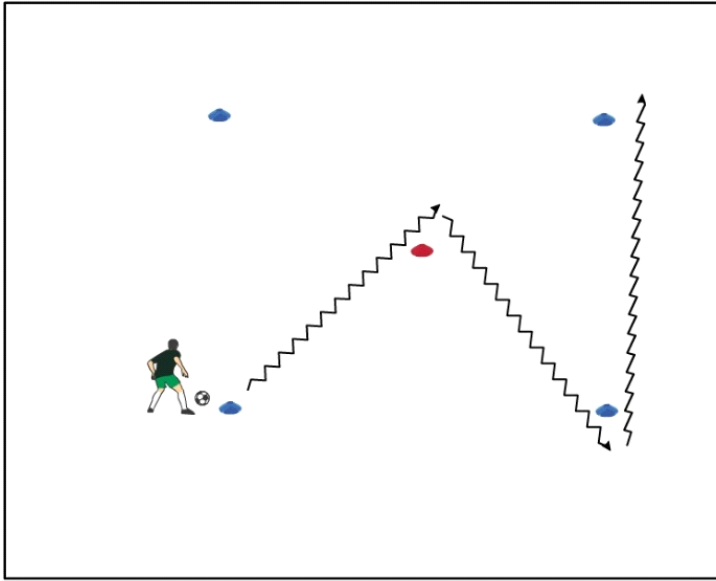
Feladat 3: Labdavezetések négyzet alakzatban / 15 perc
10x10 méteres négyzetet kell kirakni bójákból, vagy egyéb jelölőkből. Középen van még egy bója. Feladatokat minél hamarabb kell végre hajtani, gyors labdavezetéssel és pontos technikai kivitelezéssel. Fordulóknál szabadon választott a megoldás, de gyors legyen, használni kell mindkét lábat.

- *Be kell vezetni a középső bójáig, gyors fordulás jobbra vagy balra, ott szintén, és a kiinduló ponttal szemközt bójáig kell kivezetni. 6 sorozat (3 jobbra fordulással, 3 balra). Pihenő: 30”*

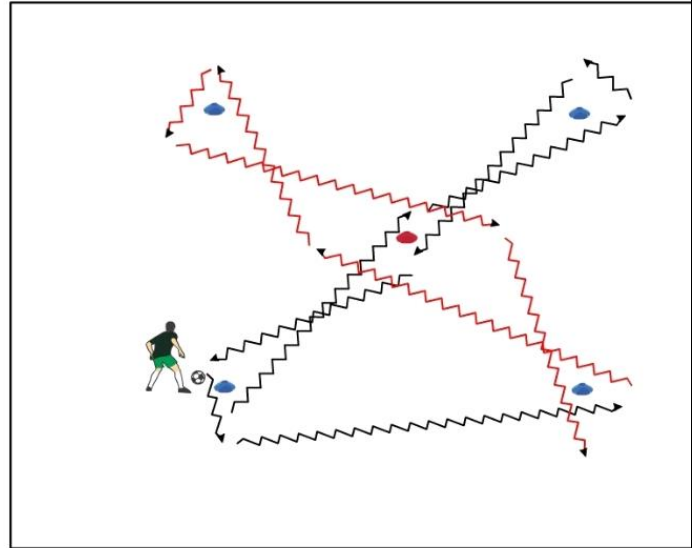
- *Be kell vezetni a labdát a középső bójáig, gyors fordulás jobbra vagy balra, meg kell kerülni a következő bóját, majd átlósan átvezetni keresztbe. 6 sorozat (3 jobbra fordulással, 3 balra). Pihenő: 30”*



- *8-asokat kell leírni labdavezetés közben. Kiinduló ponttól a középsőt kerülve meg kell kerülni az átlós bóját, majd szintén 8-asban visszafele,*



ezután a kiinduló pontot megkerülve oldalsó bója irányába kell haladni, ahonnan szintén oda-vissza le kell írni egy nyolcast az átlós bójjával. 4 sorozat. Pihenő: 1'



Levezetés:

Core erősítés:

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



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

Láberősítés:

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



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 (felhúзва) + csípő feltolása és megtartása, plusz váltott láb elemelése 90 fokos tartással, a csípő visszahelyezése előtt



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.



2x40"

Pihenő: 20"



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



2x15 darab

Pihenő: 30"