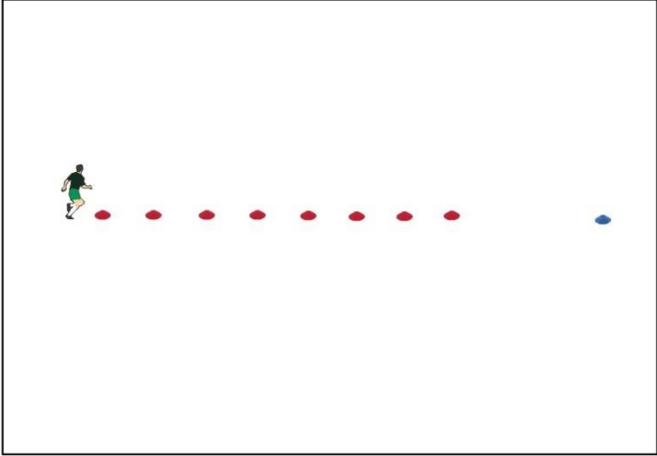
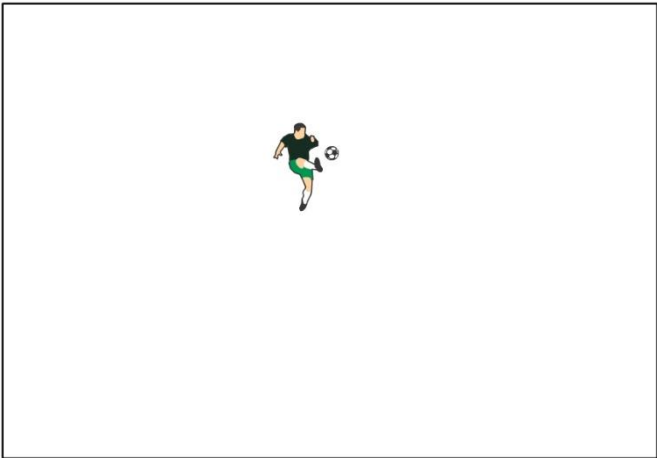


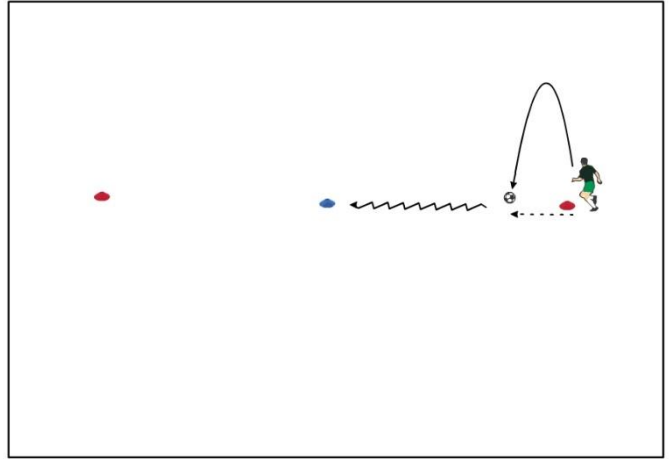
Házi edzésmunka	
Dátum: 2020.04.13-04.19	Csapat, korosztály: Levél KSE U19
Eszközök: bóják, vagy egyéb jelölők, labda, mobillkapu, palánk vagy egyéb célfelület, segítő (szülő, testvér)	Módszer: gyakorló
<h2>5.hét – 1. edzés</h2>	
<p>Feladat 1: Koordinációfejlesztés / 15 perc A feladatokat koordinációs létrával, bójával vagy bármilyen jelölésre alkalmas tárggyal is végre lehet hajtani. Bójákat (vagy egyéb jelölőket) kb. két lábfej távolságra kell letenni egymástól.</p> <p><u>Koordinációs feladatok:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>Nehezítések, variációk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • haladással oldalra • haladással hátrafelé <p>fordulásokkal</p>	 <p>Figyelni kell a pontos technikai végrehajtásra, kéz és láb összehangra, 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.</p>
<p>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.</p> <p>15 technikai trükk: https://www.youtube.com/watch?v=ZJvVihqO1NM</p> <p>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</p>	

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

Két külső bőja 10 méterre egymástól. Középen egyetlen bőja. 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 bőja, 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: Fartlek futás / 20 perc
45" lendület, 1'30" kocogás

5.hét – 2. edzés

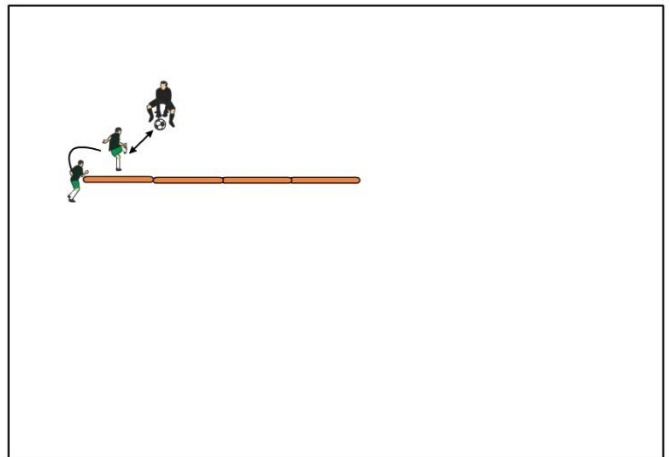
Feladat 1: Mozgáskoordináció fejlesztés + technikai feladatok / 20 perc

Néhány rudat (seprűnyelet, esetleg összetekert pólót vagy törölközőt) kell egymás mögé helyezni, hogy egy 10-12 méteres vonalat tudjunk képezni.

Segítő az egyik oldalon helyezkedik, és passzolja, dobja a labdát minden esetben, mikor a játékos a rudak hozzá közelebbi felére ér. Játékos közben különböző koordinációs feladatokat hajt végre a rudak felett, közben lassan halad előre. Minimum 8 passzt meg kell csinálni, míg a végére ér.

Feladatok:

- Három lépés a rúd túloldalán, velük párhuzamosan, külső lábról átszökkenés, majd elől lévő lábbal belső passz talajon, szembe fordulva a segítővel
- Három lépés a rúd túloldalán, velük párhuzamosan, külső lábról átszökkenés, majd hátsó lábbal belső passz talajon, szembe fordulva a segítővel
- Három lépés a rúd túloldalán, velük párhuzamosan, külső lábról átszökkenés, majd elől lévő lábbal belső passz levegőben, szembe fordulva a segítővel
- Három lépés a rúd túloldalán, velük párhuzamosan, külső lábról átszökkenés, majd hátsó lábbal belső passz levegőben, szembe fordulva a segítővel
- Kereszt lépéssel kell átlépni a rúd túloldalára, ott kettő lépés, a rudakkal párhuzamosan, közelebbi lábbal vissza, és megtartva a haladási irányt a rúdhoz közelebbi lábbal levegőben kell visszapasszolni a labdát



- 90 fokos elfordulással kell átlépni a rúd felett a közelebbi lábbal, a túloldalán három lépés után szintén a közelebbivel át a rúd felett visszafordulva 90 fokot, így párhuzamosan állunk ismét a rudakra, szintén három lépés után érkezik levegőben a labda, amit a rúdhoz közelebbi lábbal kell vissza belsőzni
- 90 fokos elfordulással kell átlépni a rúd felett a távolabbi lábbal, keresztlépéssel, túloldalán négy lépés után a közelebbivel visszalépve és visszafordulva kettő lépés után a hátsó láb belsőjére érkezik a dobott labda. Itt már háttal kell lenni a rudakra

- U.a., mint az előzőnél, de most hátsó keresztlépéssel kell indítani, a támasztó láb mögött
- Első keresztlépéssel kell átlépni, ott három lépés párhuzamosan a rudakkal, ismét keresztlépéssel vissza, de ekkor már szembe fordulva a segítővel a hátsó lábra érkezik a labda levegőben

Minden feladatot mindkét oldalra kell csinálni, így mindkét lábbal gyakorolva a passzokat is, 3-3 sorozatot.

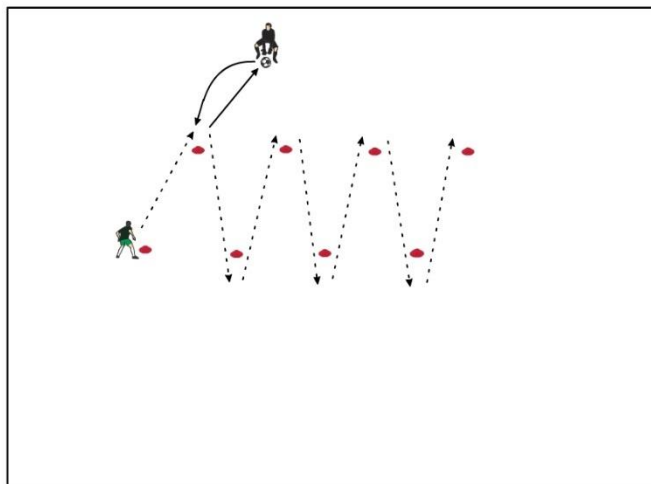
Feladat 2: Rövid kitámasztások, szökdelések + technikai feladatok / 15 perc

Bójákat (vagy bármilyen más jelölőt) „cikk-cakban” rakunk ki. Szélességük 2 méter, mélységük 1 méter. 8 db. bója.

Segítő mindig az egyik oldalon áll (és feladat végzés közben előre halad, akárcsak az első feladatnál), és passzolja, dobja a labdát amikor a játékos megkerülte a hozzá közelebb eső bóját.

Feladatok:

- Oldalazó mozgással kell haladni, végig előre nézve. Elől lévő lábra érkezik a labda talajon
- Oldalazó mozgással kell haladni, végig előre nézve. Hátsó lábra érkezik a labda talajon
- Oldalazó mozgással kell haladni, végig előre nézve. Fejre érkezik a labda, nincs kifordulás, homlok oldalával kell visszafejelni
- Oldalazó mozgással kell haladni, végig előre nézve. Mellre érkezik a labda, most ki kell fordulni, szembe a segítővel, mellet való átvétel után az elől lévő láb belsőjével kell levegőben visszapasszolni
- Oldalazó mozgással kell haladni, végig előre nézve. Mellre érkezik a labda, most ki kell fordulni, szembe a segítővel, mellet való átvétel után a hátsó láb belsőjével kell levegőben visszapasszolni
- Sima futással kell haladni, első láb combjára érkezik a labda, átvétel után ugyanazzal a lábfejjel kell visszapasszolni
- Sima futással kell haladni, hátsó láb combjára érkezik a labda, átvétel után ugyanazzal a lábfejjel kell visszapasszolni
- Sima futással kell haladni, fejre érkezik a labda, egy lábal felugrásból, szemből kell visszafejelni, az első lábról elrugaszkodva
- Sima futással kell haladni, fejre érkezik a labda, egy lábal felugrásból, szemből kell visszafejelni, a hátsó lábról elrugaszkodva



- Előre futással, majd hátrálva kell haladni. Első láb lábfejjel kell levegőből egyből visszapasszolni
- Előre futással, majd hátrálva kell haladni. Hátsó láb lábfejjel kell levegőből egyből visszapasszolni
- Előre futással, majd hátrálva kell haladni. Első láb lábfejjel kell levegőből átvenni, majd a hátsó láb lábfejjével visszapasszolni
- Előre futással, majd hátrálva kell haladni. Hátsó láb lábfejjel kell levegőből átvenni, majd az első láb lábfejjével visszapasszolni
- Előre futással, majd hátrálva kell haladni. Mellre érkezik a labda, átvétel után az első láb lábfejjével kell visszapasszolni
- Előre futással, majd hátrálva kell haladni. Mellre érkezik a labda, átvétel után a hátsó láb lábfejjével kell visszapasszolni
- Előre futással, majd hátrálva kell haladni. Fejre érkezik a labda, talajról kell visszafejelni, erősen

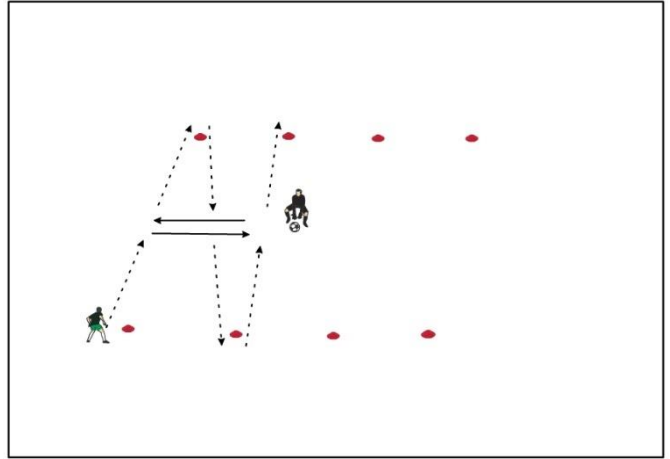
Minden feladatot mindkét oldalra kell csinálni, így mindkét lábbal gyakorolva a passzokat is (fejésnél az elrugaszkodást), 2-2 sorozatot.

Feladat 3: Dinamikus láberő + technikai feladatok / 15 perc

Hasonlóan az előző feladathoz, ismét „cikk-cakkban” vannak elhelyezve a bóják (vagy egyéb jelölők), de most a szélességük 6 méter, mélységük 2 méter. 8 db. bója. Segítő középen áll (és halad hátrálva a feladat elvégzése közben), onnan passzolja, illetve dobja a labdát. Minden egyes táv közepén kap a játékos egy labdát, azt kell futtából visszapasszolni. Fontos, hogy a bója után meg kell indulni, erőteljes elrugaszkodás a talajtól, majd a labda érkezésekor minél kisebb lendületvesztéssel kell visszapasszolni a labdát a segítőnek pontosan. Végig kitámasztásokkal és futással, sprintben kell végezni a feladatokat. Egy feladat során 7-szer kell így visszapasszolni labdát.

Feladatok:

- Első láb belsőjével talajon
- Hátsó láb belsőjével talajon
- Első láb belsőjével levegőben
- Hátsó láb belsőjével levegőben
- Egy lábról felugrással visszafejes



Minden feladattól hármat kell csinálni.

Ismétlés pihenő: 30"

Feladatok közti pihenő: 1'

Levezetés: Erősítés / 20 perc**Core erősítés:**

1) Mellső alkartámasz tartása 25"-ig, majd váltva, nyújtott lábemelés, talaj felett rövid megtartás 25"-ig



2) Hátsó alkartámasz tartása 25"-ig, majd váltva, nyújtott lábemelés, talaj felett rövid megtartás 25"-ig



2x(2x50") – felváltva a két feladatot

Pihenő: 30"

3) Dead bug - Kezdőpozícióból egyik láb nyújtása, másik marad kezdő pozícióban. (karok maradnak mellső tartásban) Nyújtott láb talaj fölé pár centire rövid megtartás, majd vissza, utána másik láb



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



2x(2x50") – felváltva a két feladatot

Pihenő: 30"

5) Mellső tenyértámaszból egyik kar magastartásba emelése,

Láberősítés:

1) Guggolás megtartás karok 90 fokban mellső tartással, akár falnak háttal nekitámaszkodva

20" tartás – 20" pihenő



2) Kitörés megtartás

20" tartás – 20" pihenő (majd lábtartás cserével)



Felváltva a két feladatot (másodikat lábtartás cserével, vagyis összesen három feladatot), 2 sorozat, vagyis 6x20" feladat végzés

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"

rövid megtartás után vissza, majd másik kar



6) Oldalsó tenyértámaszból felső végtagokkal könyök-térd érintés, majd kar nyújtott magastartásba emelés, láb kinyújtása a másik fölé



2x(2x40") – felváltva a két feladatot

Pihenő: 20"

7) Oldalsó plank – Alsó láb a talajon, felső láb egy lábfejjel az alsó előtt a talajon, rövid megtartás után kiemelni és mögött letenni a talajra, szinten egy lábfejjel, rövid megtartással



2x50"

Pihenő: 20"

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



2x15 darab

Pihenő: 30"

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



2x15 darab

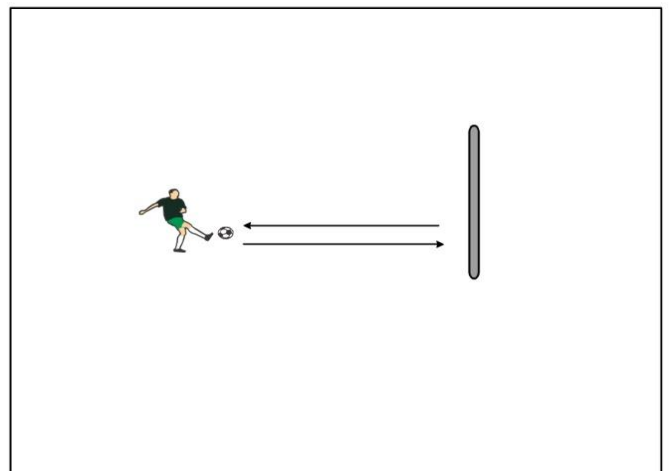
Pihenő: 30"

5.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 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



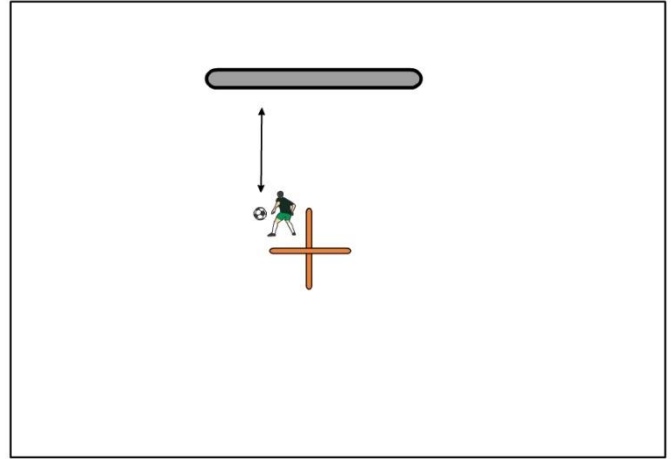
Feladat 2: Palánkozás, közben mozgás koordináció fejlesztés / 15 perc

Palánktól 5 méter két rudat keresztbe teszünk egymáson (de lehet akár összecsavart törölköző, vagy póló is).

Fel kell passzolni a labdát a palánkra, a visszajövő labdát megállítani, majd az adott mozgáskoordináció fejlesztő gyakorlatot végrehajtani. Egy feladat során 8-szor kell felpasszolni a labdát a palánkra, utána van pihenő.

Feladatok:

- Szemben a palánkkal, oldalra szökkenés, három lépés után a távolabbi lábról visszaugrás
- Szemben a palánkkal keresztlépéssel át kell lépni a rúdon, három lépés után keresztlépéssel visszaugrás
- Párhuzamosan a palánkkal, közelebbi lábbal oldalra átugrás, három lépés után előre átugrás után három lépés, hátra három lépés, majd vissza a kiinduló helyzetbe, belső passz.
- Párhuzamosan a palánkkal, közelebbi lábbal átlósan átugrás, ott három lépés, oldalra átszökkenés, szintén három lépés, majd vissza a kiinduló helyzetbe, belső passz
- Párhuzamosan a palánkkal, közelebbi lábbal oldalra átugrás, három lépés után előre átugrás után három lépés, oldalra szökkenés keresztlépéssel, szintén három lépés, majd vissza a kiinduló helyzetbe, belső passz



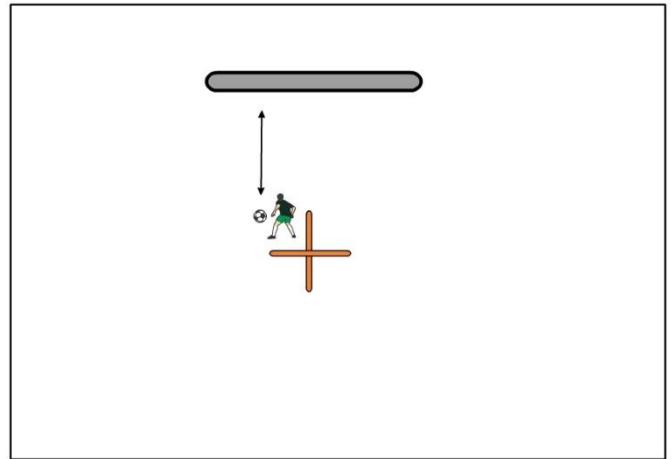
Minden feladatnál 8 passz kell megcsinálni, és természetesen minden feladatot mindkét oldalra gyakoroljuk, mindkét lábbal a passzokat.

Feladat 3: Palánkozás, közben szökdelésekkel / 15 perc

Kiinduló helyzet ugyanaz, mint az előző feladatnál. Most azonban mindig egy érintővel kell palánkozni, közben egyszerű feladatokat, szökdeléseket kell végrehajtani a rudak felett.

Feladatok:

- Szemben a palánkkal, közelebbi lábbal átszökkenés, majd egyből vissza passzok a külső lábbal
- Szemben a palánkkal, közelebbi lábbal átszökkenés, majd egyből vissza passzok a belső lábbal
- Oldalt állva a palánkra, passz után közelebbi lábbal oldalra ugrás, és egyből vissza, passz a palánktól távolabbi lábbal
- Oldalt állva a palánkra, passz után közelebbi lábbal oldalra ugrás, és egyből vissza, passz a palánkhöz közelebbi lábbal
- Átlósan ugrás a közelebbi lábbal, majd rögtön vissza, passz a külső lábbal



Minden feladatnál 8 passz kell megcsinálni, és természetesen minden feladatot mindkét oldalra gyakoroljuk, mindkét lábbal a passzokat. Figyelnünk kell az ütemre, el kell kapni a megfelelő ritmust. Gyorsan vissza kell szökkenni, különben a labda hamarabb ér vissza, mint a játékos.

Levezetés: Intervall futás - 2x6x150 méter (28" alatt)

IP: 1' - teljes stop / SZP: 3'

5.hét – 4. edzés

Feladat 1: Átvételek gyakorlása talajon és levegőben / 20 perc

Két bóját, vagy egyéb jelölőt kell letenni egymástól 2 méteres távolságba. Segítő a bójákkal szemben, középről passzolja, dobja a labdát az egyik bója mellé, amit a következő technikai elemmel kell átvenni, majd a másik bóját megkerülve kell visszapasszolni a segítőnek. Felváltva kell végezni a feladatot, egyszer az egyik, másszor a másik oldalról és természetesen a másik lábbal kell végrehajtani.

- Talajon passzolt labdák utáni átvételek: külső láb belsőjével, belső láb külsőjével, belső láb belsőjével, külső láb belsőjével a támasztó láb mögött, külső lábbal talppal a haladási irányba rögtön megindulva
- Levegőből érkező labdák utáni átvételek:

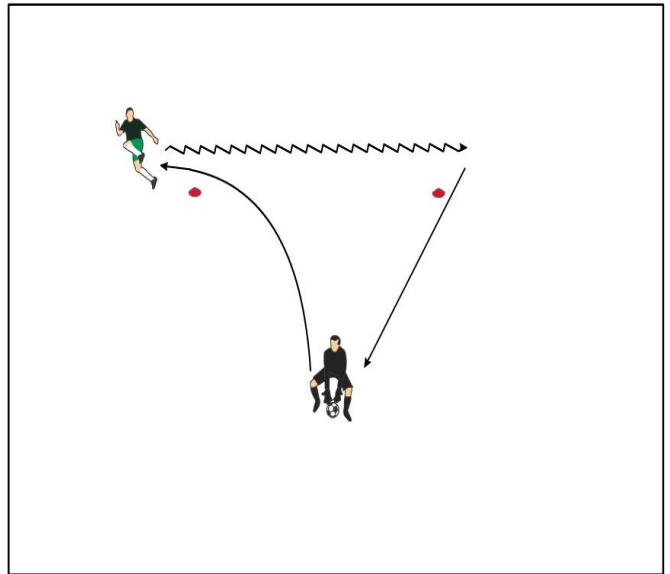
a.: dropból, a talajról felpattanó labdák átvétele:

külső láb belsőjével, belső láb külsőjével, belső láb belsőjével, külső láb belsőjével a támasztó láb mögött

b.: levegőből, labda talajtérése előtti átvételek:

külső láb belsőjével; belső láb külsőjével; belső láb belsőjével; külső láb combjával, második érintés talppal; belső láb combjával, második érintés légstoppal; mellkassal, második érintő belsővel dropból, talajról felpattanó labdával.

Ismétlésszám: 10-15 darab oldalanként

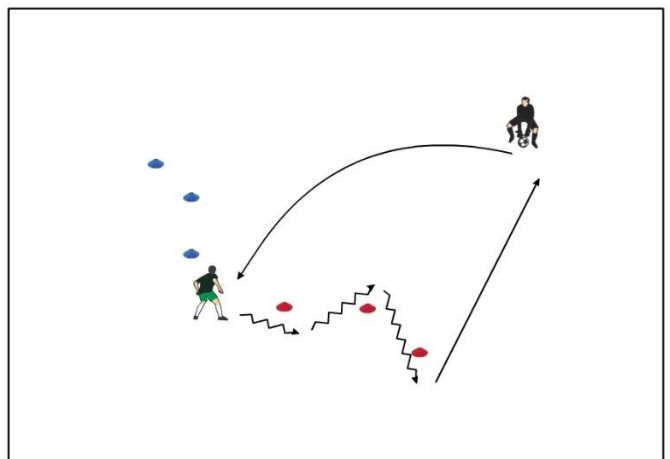


Feladat 2: Átvételek utáni megindulások, labdavezetések / 20 perc

Továbbra is a segítőtől jön egy dobott labda, jobbra és balra is három-három bójából kirakott bójásor van. Természetesen egyéb jelölőt is lehet használni. Az eddig gyakorolt átvételekkel hol az egyik, hol a másik bójásor irányába kell átvenni a labdát, lehető leghamarabb birtokba kell venni, majd gyors labdavezetéssel szalamozni 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



Feladat 3: Reakciógyorsaság átvételekkel egybekötve / 15 perc

Kisbójákból 3x3 méteres négyzetet kell kirakni, nagybójákból pedig 5x5 méterest. Bóják helyett lehet használni például a kis négyzetbe különböző színű összecsavart zoknikat, nagy négyzetbe különböző színű pólókat.

Segítő az egyik oldalról dobja a labdát, játékos mindig a területen kívülről (oldalról, szemből, hátulról) kocog be a területen belülről. Segítő dobja a labdát, tetszőleges módon át kell venni, a lehető leghamarabb bírtokba kell helyezni a labdát, és végrehajtani az adott feladatot. Segítő mond be színeket, azokat kell megkerülni labdával, vagy anélkül.

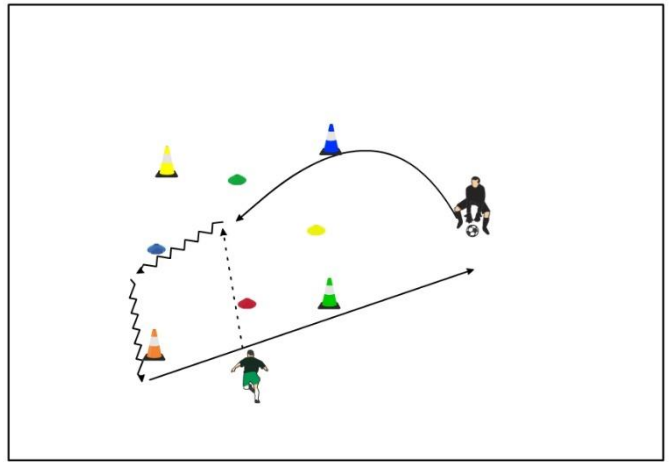
1.: Dobott labda után két színt mond a segítő, először a kis négyzetben kell megkerülni labdavezetéssel azt a bóját,

amelyiket mondta, majd a nagyban, utána gyorsan visszapasszolni a labdát a segítőnek

2.: Labda nélkül meg kell kerülni a bementett kisbóját, majd az érkező labdát át kell venni, és labdavezetéssel megkerülni a másodszorra bementett nagy bóját, végül vissza kell passzolni a labdát minél gyorsabban

3.: Ugyanaz, mint az előzőnél, de most először labda nélkül a nagy bóját kell kerülni, majd átvétel után a kicsit

4.: Átvétel után labdavezetéssel kis bóját kell kerülni, visszapasszolni a labdát, majd labda nélkül a nagy bóját, és még egyszer dobja a labdát a segítő, átvétel után ismét egy nagy bóját kell kerülni, és visszapasszolni.



Gyors reakció és tájékozódás, hogy melyik bója irányába kell átvenni a labdát. Első érintéssel bírtokba kell venni, gyorsnak kell lennie a labdavezetéseknek és a visszapasszoknak is. Mindkét lábat használni kell, illetve a különböző testrészeket, jó döntés kell a leggyorsabb átvételhez. Befutás irányát is folyamatosan változtatni kell.

Ismétlés pihenő 20"

Mind a négy feladtból 8 db. ismétlés (mind a négy befutási irányból 2-2)

Széria pihenő: 2'

Levezetés:

Core erősítés:

1) Mellső tenyértámasz tartása 25"-ig, majd egyik láb mellkashoz húzása, majd vissza, felváltva 25"-ig



2) Hátsó tenyértámasz tartása 25"-ig, majd egyik láb mellkashoz húzása, majd vissza, felváltva 25"-ig



2x(2x50") – felváltva a két feladatot

Pihenő: 30"

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

Láberősítés:

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



2) Kitérésbe 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,



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



2x(2x50") – felváltva a két feladatot

Pihenő: 30"

5) Mellső alkartámaszból, váltott karral oldalsó középtartásba emelés nyújtva, megtartás után vissza



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.



2x50"

Pihenő: 20"

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



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, onnan oldalra majd vissza



2x15 darab

Pihenő: 30"

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



2x15 darab

Pihenő: 30"