

Házi edzésmunka

Dátum: 2020.04.20-04.26

Csapat, korosztály: Levél KSE U19

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

Módszer: gyakorló

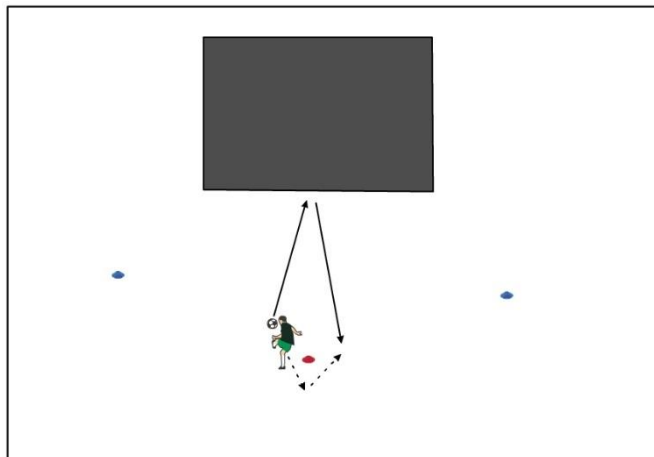
6.hét – 1. edzés

Feladat 1: Palánkozás, rúgás fajták gyakorlása / 15 perc

Keresni kell egy palánkot, lehetőleg valami magasabbat, valamilyen épület oldalát.

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 (képen látható)
- Váltott lábú lábfejes passz / 50 db (képen látható)
- Bója egyik oldalán két belső passz a külső lábbal, majd a másik oldalán szintén / 50 db



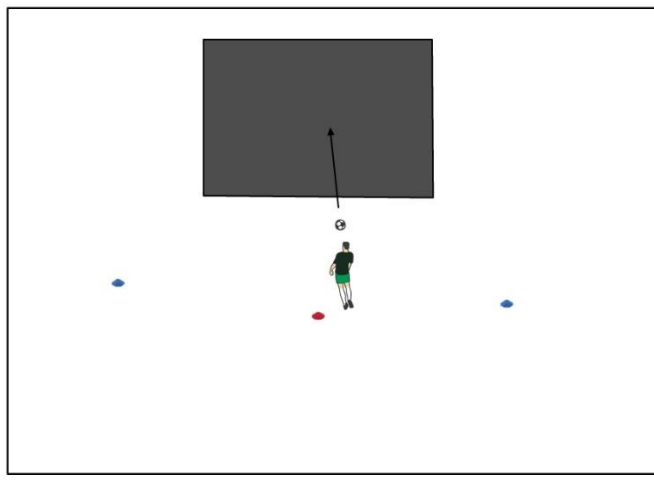
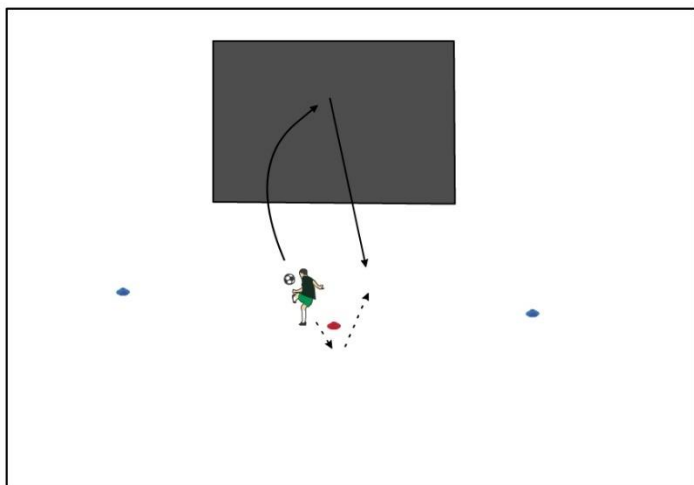
Feladat 2: Palánkozás levegőben, lábtenisz, fejesek gyakorlása / 20 perc

- Palánkozás levegőben, egy pattanással. Megkötések lehetnek belső, illetve lábfejes passzok, egy lábbal, váltott lábbal való gyakorlások. Folyamatos mozgásban, joggolásban kell végezni a feladatokat.
- Átvételek gyakorlása statikusan. Keményebben fellőni a labdát a palánkra, a visszajövőt mellel, combbal megszelídíteni, majd pattanás nélkül újra vissza a palánkra.

Fejesek gyakorlása

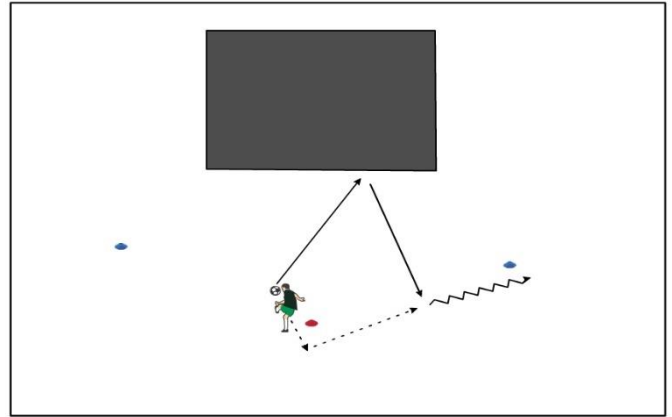
Különböző szögekben kell rádobni a labdát a palánkra, az onnan visszaérkezőt kell visszafejelni. Talajról, majd felugrás után, homlok középső és szélső részével.

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



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. Középső bójától szögben fel kell passzolni a labdát a palánkra, onnan visszaérkezőt labdát futtában, támadva azt át kell venni az egyik bója irányába, és gyors labdavezetéssel megkerülni azt. Minden feladatot mindkét irányba, mindkét lábbal el kell végezni. Átvételeknél a múlt héten gyakoroltakat kell alkalmazni. Belső, külső, talppal való átvételek talajon, majd levegőből érkező labdák után is. Lehet dobni is a labdát a palánkra, hogy más szögben érkezzen vissza a labda. Levegőben való átvételek, mellel és combbal is, dropból szintén.



Minden esetben támadni kell a labdát, figyelni kell a pontos végrehajtásra, helyes technikai kivitelezésre.

Levezetés: Fartlek futás / 20 perc
30" lendületes, 1'15" kocogás

6.hét – 2. edzés

Feladat 1: Koordinációfejlesztés / 15 perc

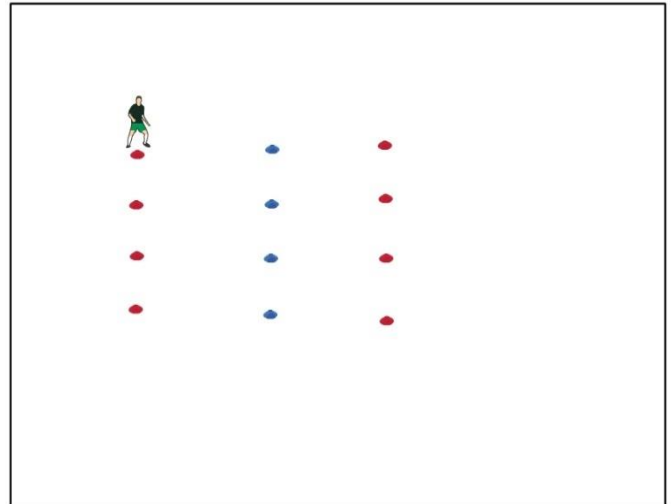
A feladatokat bójával vagy bármilyen jelölésre alkalmas tárggyal is végre lehet hajtani. Bójákat (vagy egyéb jelölőket) kb. két lábfej távolságra kell letenni egymástól. Egy sorba négy bóját, vele párhuzamosan három méterre ismét négyet, aztán a harmadik sorban szintén. Első sor után kocogás a második négyeshez, arról lejöve pedig a harmadikhoz.

Koordinációs feladatok:

- egy belépések, duplázások, hármás 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



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.

Feladat 2: Labdaérezkelés haladással / 20 perc

Azonos színű bóják ugyanúgy 2 lábfejnyi távolságra vannak egymástól, mint az előző feladatnál, de a sorok között most csak két méter a távolság. Labdaérezkelés feladatokat kell végezni rövid haladás, labdavezetés közben. A piros bójától mindig befele a kékhez, onnan vissza az elsőhöz, majd a túlsó piroshoz kell vezetni a labdát. Onnan ugyanahhoz a kékhez befele, majd az előtte levő piroshoz, onnan a túlsó szélső piroshoz. Ez a folyamatos haladás, minden feladtból kettőt kell csinálni, egyet jobb oldalról kezdve, egyet balról.

Feladatok:

Labdavezetések: jobb oldalról befele jobb belsővel, kifele jobb külsővel, bal oldalról befele bal belsővel, kifele bal külsővel

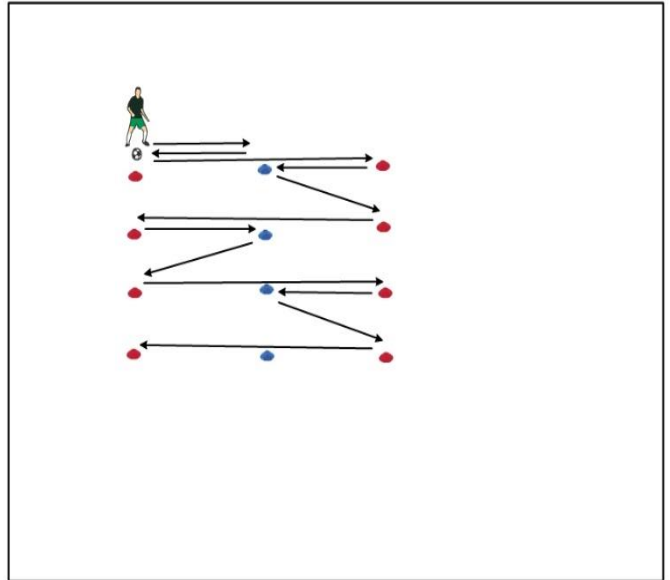
Írányváltásnál (bójáknál):

- Átlépés a labdát vezető lábbal (kék bójánál befele, pirosnál kifele)
- Piros bójánál ugyanaz, vagyis átlépés kifele, kék bójánál labdát vezető láb belsőjével támasztó mögötti visszahúzás, egyből terelés tovább külsővel
- Piros bójánál átlépés kifele, majd talppal haladási irány felé húzás, kék bójánál lövő csel szemben, talppal visszahúzás
- Labdavezetéssel kerülni kell a bójákat labdavezetésnek megfelelően, vagyis a kéket belsővel, pirosat külsővel
- Kék bójánál két gyors érintés belső-külsővel, pirosnál külső-belső (Ronaldinho csel)

Labdavezetések: csak külső rüszttel

Írányváltásoknál (bójáknál):

- Jobbról bal külsővel vezetés befele, fordulónál bal belső-jobb belső labdaérintés, kifele szintén bal külsővel labdavezetés. Bal oldalról indulva ugyanez, csak jobb külsővel kell labdát vezetni, értelemszerűen a fordulónál jobb belső-bal belső gyors labdaérintések
- Sima külsős megállítás és fordulás, a belső láb külsőjével
- Gyors váltott labdaérintés talppal

**Feladat 3: Labdavezetések / 20 perc**

Hasonlóan az előzőekhez vannak lerakva a bóják, de most egy sorban csak 3-3 található. A piros bóják 2 méterre vannak egymástól, a sorok közti (vagyis a piros és a kék bóják közti) távolság pedig 3-3 méter

Feladatok:

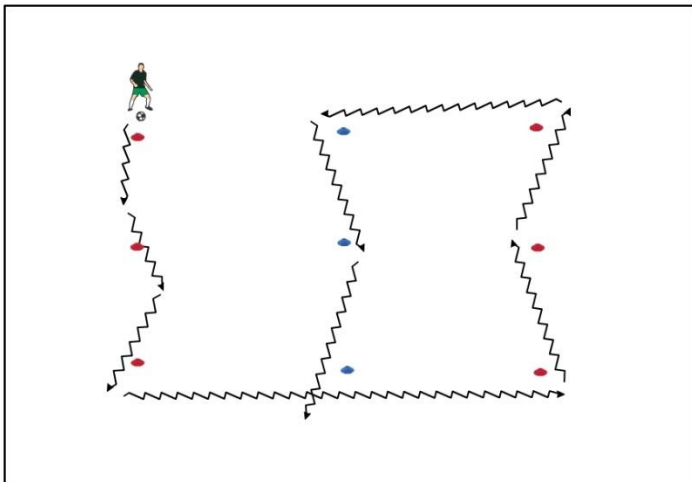
1.: Szlalom a piros bóják között, utána a kék bójáson, majd a túlsó piroson. 4 sorozat, kettő az egyik oldalról indulva, kettő a másik oldalról

Minden feladatnál 4 sorozat van.

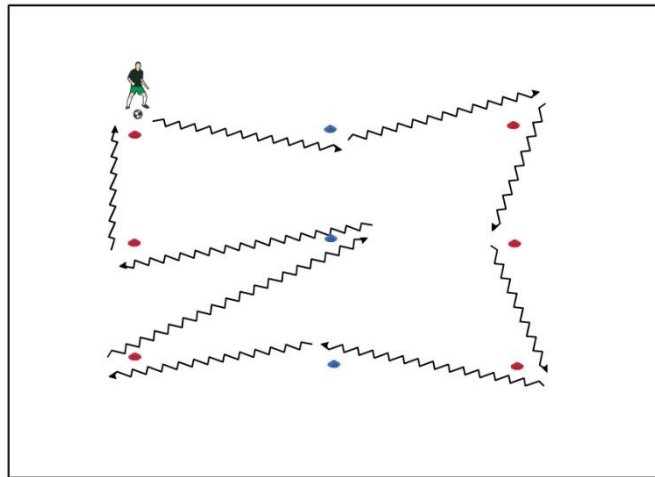
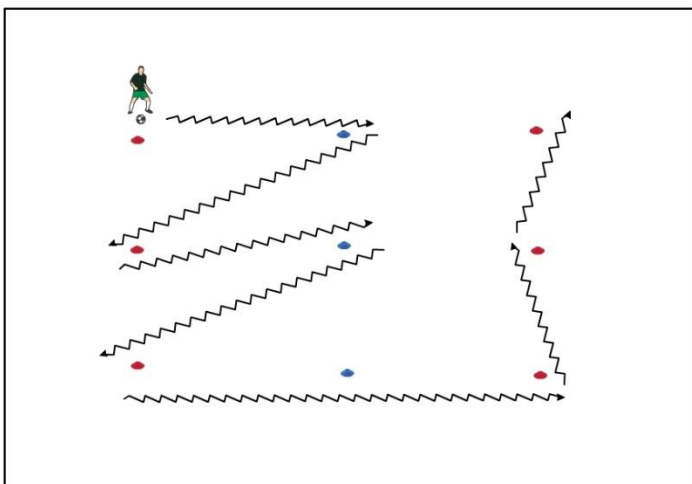
Ismétlés pihenő: 40"

Széria pihenő (4 ismétlés után): 2'

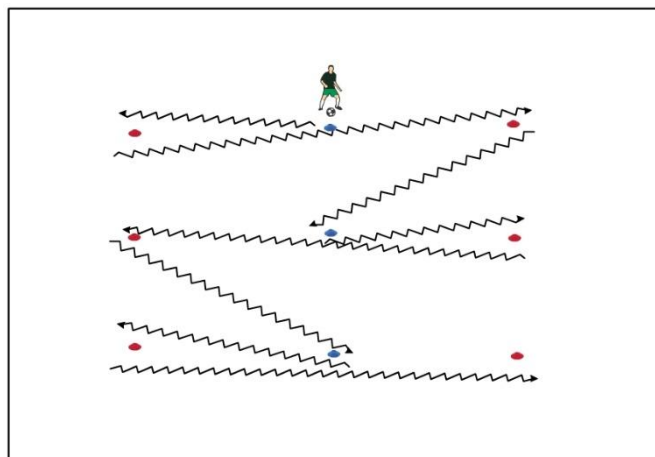
3.: Körbe labdavezetés, sarokban levő bójákat mindig kívülről kerülve. A harmadik sarokból be kell fordulni a középső kékhez, onnan vissza az utolsó előtti piroshoz, majd vissza a kiinduló pontba. 4 sorozat, ugyanonnan lehet indulni mind a négy esetben, de kettőt az egyik irányba, kettőt a másikba kell vezetni



2.: Pirostól befele labdavezetés, meg kell kerülni a mellette levő kék, utána vissza egyet előre haladva a piros sorba. Ismét mellette levő kék, ismét egyet előre piros. Ezután kívülről kerülve az utolsó kék, és szlalom labdavezetés az utolsó sorban. 4 sorozat, kettő az egyik piros oszlopból indulva, kettő a másikkól



4.: Kék bójától kell indulni, mellette levő piros kerülni, utána a másik oldali piros, ottan előre a kékhez. Azt megkerülve ismét a mellette levő piros (arra az oldalra, amelyikről beérkeztünk a kékhez), át a túlsó piros. Ismét előre a kékhez, vissza piros, végül a túlsó piros. 4 sorozat, kettőt jobbra kezdve, kettőt balra



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

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)

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) Mellő tenyértámaszból egyik kar magastartásba emelése, 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 lábfejnnyivel az alsó előtt a talajon, rövid megtartás után kiemelni és mögött letenni a talajra, szinten egy lábfejnnyivel, rövid megtartással



2x50''

Pihenő: 20''



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

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 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, onnan oldalra majd vissza



2x15 darab

Pihenő: 30''

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



2x15 darab

Pihenő: 30''

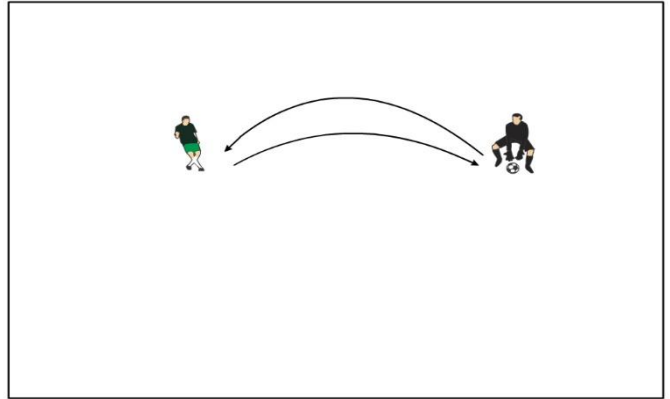
6.hét – 3. edzés

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



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

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.

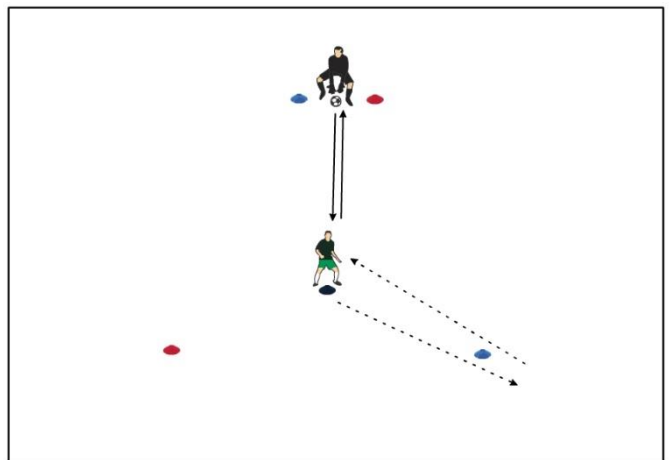
Különböző megkötések induláskor:

- 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



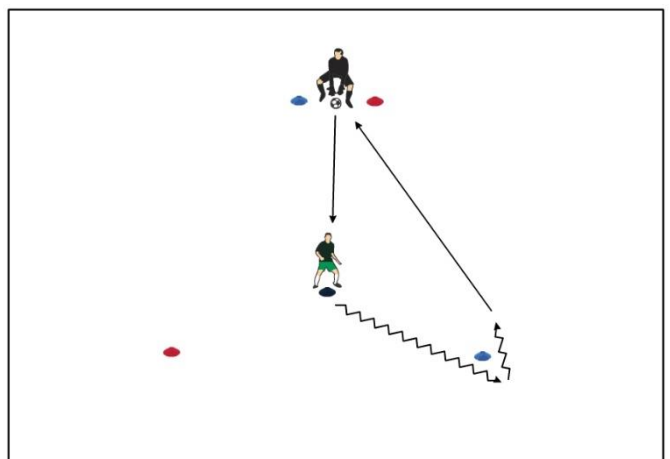
4x12 sorozat
Ismétlés pihenő: 20"
Széria pihenő: 2'

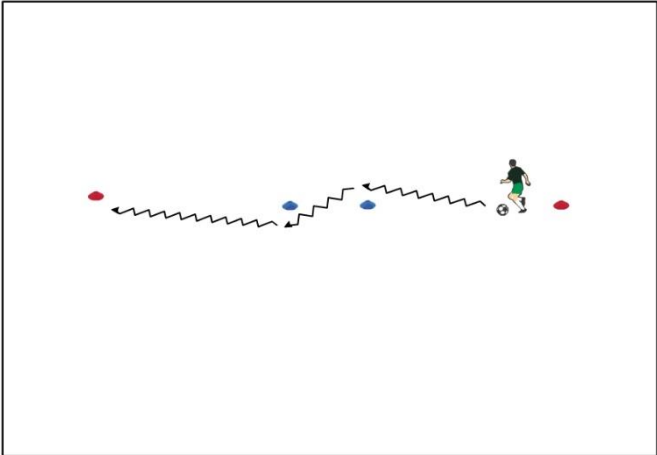
Feladat 3: Átvételek és labdavezetés gyakorlása reakció gyorsaság alkalmazása / 15 perc

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.



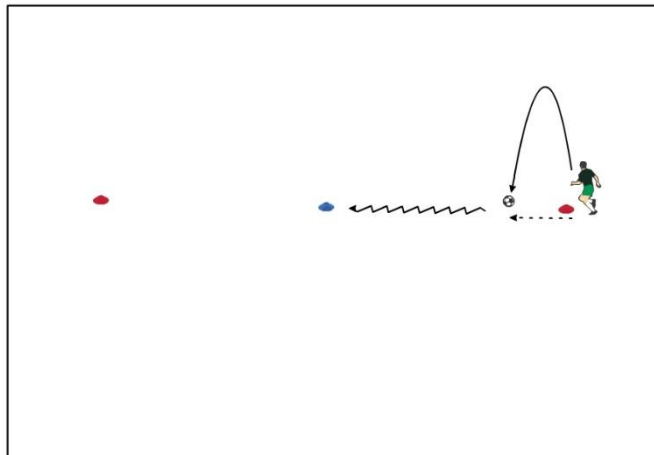
<p>Természetesen bátran használni kell mindkét lábat, függően a technikai feladattól, és a haladás irányától.</p>	
<p>Levezetés: Intervall futás - 2x10x70 méter (12" alatt) IP:45" - teljes stop / SZP: 3'</p>	
<h2 style="text-align: center;">6.hét – 4. edzés</h2>	
<p>Feladat 1: Egyszerűbb cselek, labda elhúzások és tolások gyakorlása / 15 perc</p> <p>Két kiinduló pont 10 méterre van egymástól, középen pedig két bója (vagy egyéb jelölő) 1 méterre egymáshoz képest. Labdavezetéssel rá kell vezetni a két belső bójára, és különböző egyszerűbb cseleket, elhúzásokat és labda eltolásokat kell gyakorolni. Természetesen minden feladatot mindkét irányba, mindkét lábbal.</p> <p>Feladatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Első bója előtt külsővel kifelé tolni, ugyanazzal a belsővel befele ➤ Első bója előtt befele tolni, majd ugyanazzal a külsővel kifelé ➤ Első bója előtt befele belsővel, majd másik láb belsőjével a két bója között ➤ Ugyanaz, mint az előzőnél, de talppal kell először elhúzni, majd másik belsővel befele ➤ Külsővel kifelé, ugyanazzal a talppal befele ➤ Egyik talppal keresztbe az első bója előtt, másik talppal a kettő között ➤ Belsővel az első bója előtt keresztbe, majd másik láb belsőjével a két bója között keresztbe, de a támasztó láb mögött 	<div style="text-align: center;">  </div> <p>Folyamatos labdavezetés közben kell a cseleket gyakorolni, nem kell még túl gyorsan, lényeg a pontos végrehajtás mindkét lábbal. Ahogy melegsünk be, és mennek egyre jobban a mozdulatok, úgy kell egyre gyorsítani a mozdulat gyorsaságon.</p>
<p>Feladat 2: Cselek gyakorlása / 20 perc</p> <p>Mellékelek egy videót, az ezen látható cseleket kell gyakorolni. Nagyjából leírtam a cselek végrehajtását segítségképp.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=L8taGwfp2sU</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Átlépős csel kifelé 2. Belsővel visszahúzás támasztó láb mögött, másik láb külsőjével kifordulás 3. Túl lépés a labdán, belsővel való megállítást után azonnal megindulás a védő lába feletti átpöccintéssel („Berbatov csel”) 4. Külsővel oldalra kell tolni a labdát, ugyanazzal a lábbal belsővel rögtön előrefele 5. Belsővel keresztbe ki kell tolni a labdát, majd talppal való visszahúzás után belsővel kifelé megindulni („V csel”, vagy „Puskás csel”) 6. Talppal való visszahúzás után belsővel a támasztó láb mögött keresztbe tolni kell megindulni 	<ol style="list-style-type: none"> 9. Túl kell lépni a labdán és megállítani azt belsővel, majd rögtön a másik láb belsőjével tovább vezetni ugyanabba az irányba 10. Belsővel kifelé tolás után egy gyors mozdulattal befele, a támasztó lábunk elé kell húzni a labdát 11. Talppal való fordulás a labdán (a videó Maradona cselnek hívja, köztudatban talán jobban ismert „Zidane cselként”. Bár a tavalyi évből kiindulva „Hécz Alex cselnek” is lehetne nevezni az MTE-nél 😊) 12. Belsővel befele történő megtévesztés után külsővel kifelé irányváltás 13. Labdavezetés irányára 90 fokban gyors irányváltás belsővel, a támasztó láb mögött 14. Külsővel kifelé kell tolni a labdát, majd rögtön belsővel befele, a másik irányba („Elastico” vagy sokan „Ronaldinho cselként ismerik)

7. Test csel egyik irányba, gyors irányváltással labdavezetés a másikba
8. Befejele átlépés, ugyanazzal a lábbal külsővel kell kifele tovább vezetni

15. Az elől levő lábbal, talppal vissza kell húzni a labdát a hátsó láb belsőjére, és abból kisebb irányváltással tovább vezetni

Feladat 3: Átvétel után megindulás, és cselek alkalmazása / 15 perc

Két külső bója 10 méterre egymástól, mint a bemelegítésnél. Középen egyetlen bója. Saját magának fel kell dobni a labdát a kiinduló ponttól, kb fejmagasságba. Futtából át kell venni, a lehető leghamarabb birtokba kell venni, a lehető legkevesebb érintéssel, és rögtön a középső bója irányába meg kell indulni gyors labdavezetéssel. A bója előtt alkalmazni kell az eddig gyakorolt cseleket, de most már nagyon sebességen, nagyobb mozdulat gyorsasággal. A gyors csel után lazán ki kell vezetni a labdát a túlsó bójához. Feladatok között lehet pihenni, lényeg a pontos végrehajtás mellett a gyorsabb mozdulat gyorsaság, dinamikusabb végrehajtás.



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



- 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

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 (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

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"

centre 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"