

Házi edzőmunka

Dátum: 2020.04.27-05.03

Csapat, korosztály: Levél KSE U19

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

Módszer: gyakorló

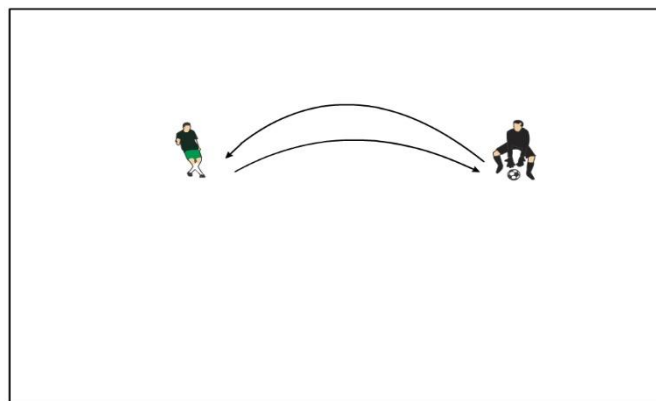
7.hét – 1. edzés

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



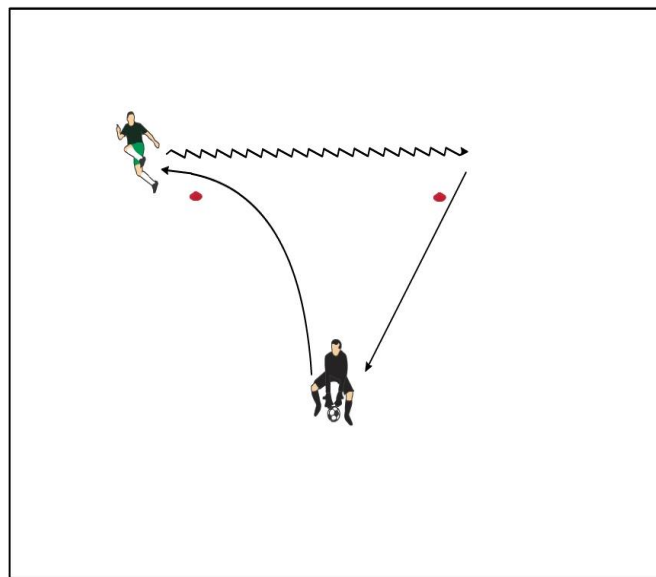
Figyelni kell a helyes és pontos technikai végrehajtásra, lábfejtartásra, megfelelő passz erősségre, végtagok koordinált mozgására, folyamatos joggoló mozgásra, helyes ütemezésekre.

Feladat 2: 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 talajt érése 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

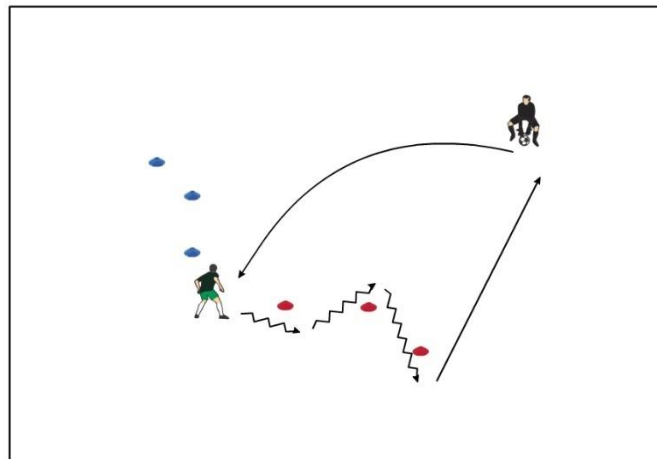


Feladat 3: Átvételek utáni megindulások, labdavezetések / 20 perc

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 szalomozni 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: Fartlek futás / 22,5 perc

1' lendület – 2' kocogás

45" lendület – 1'30" kocogás

30" lendület – 1' kocogás

15" lendület – 30" kocogás

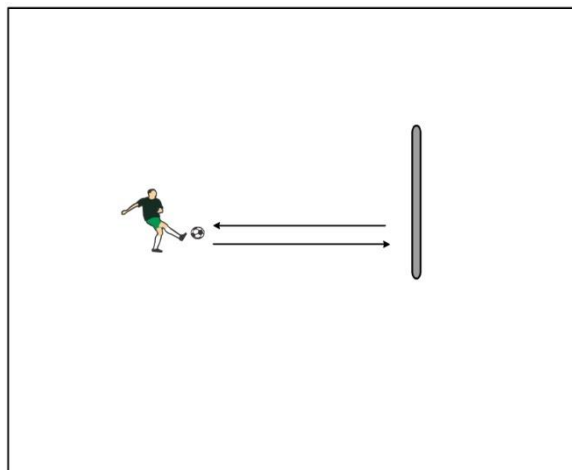
Ez összesen 7'30". Ebből kell három kört csinálni, így jön ki a 22'30"!

7.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.

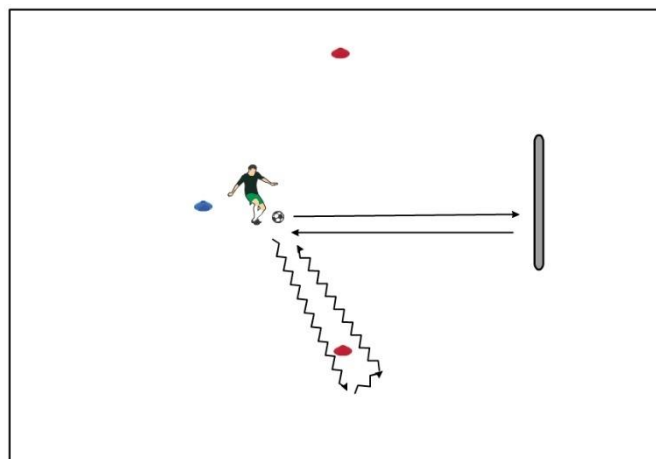
Palánkozás, 15 méterről / 10 perc

- 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.

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 variálgatni, átvételeknél pedig az előző nap gyakoroltakat. Minden feladatot mindkét irányba, mindkét lábbal el kell végezni.



Levezetés: Erősítés / 20 perc

Core erősítés:

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



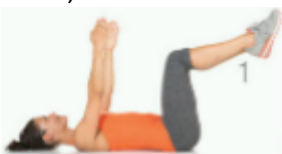
2) Hátsó alkartámasz tartása 25"-ig, majd váltva, nyújtott lábemelés, talaj felett rövid megtartás 25"-ig



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, rövid megtartás után vissza, majd másik kar



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 feladat), 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"

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

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"



2x15 darab

Pihenő: 30"

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



2x15 darab

Pihenő: 30"

7.hét – 3. edzés

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



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.

Feladat 2: Szlalom labdavezetések / 20 perc

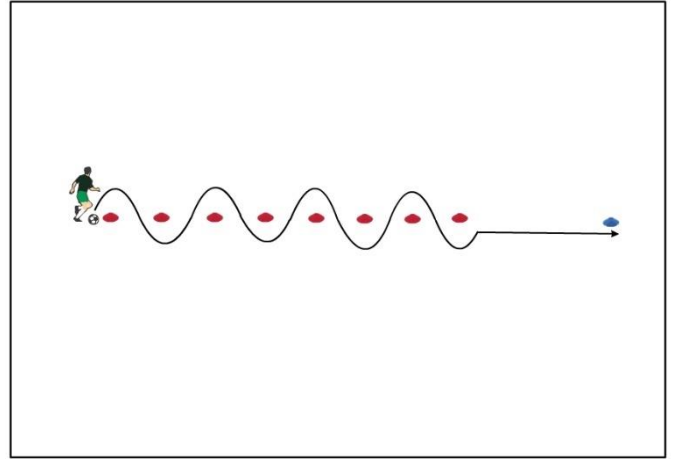
Bójákat (vagy egyéb jelölőket) kb. két lábfej távolságra rakjuk le egymástól. Szlalom labdavezetés után, mindig van egy rágyorsítás labdával az öt méterre lerakott kék bójáig. Csatolt videóban látható feladatokat kiírtam, nézzétek meg a videót. Ezekből a feladatokból lehet csemegezni.

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

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 átvétellel
- Jobb láb külső-belsővel, majd bal láb átvétellel
- Váltott lábbal külső-belső érintéssel (jobb külső-belső, bal külső-belső)
- Talppal elhúzás keresztbe, majd másik láb belsőjével átvétel
- Talppal tiki-taka
- 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



Oldalt haladásból:

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

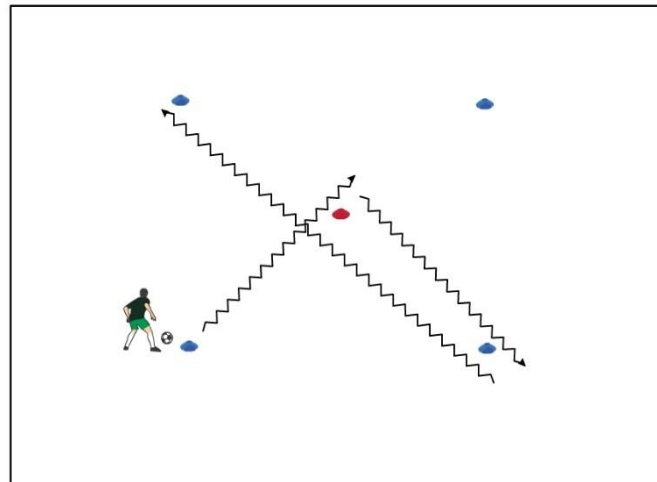
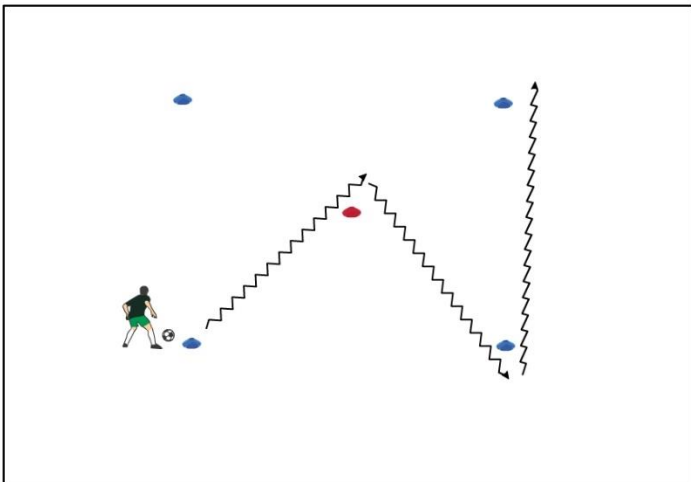
Előrefele haladással újra:

- Két külső labdaérintés után átlépés, másik lábbal ugyanez

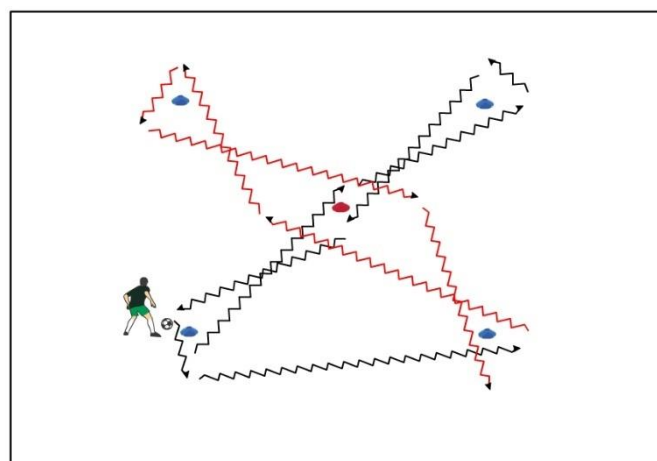
Feladat 3: Labdavezetések négyzet alakzatban / 15 perc
10x10 méteres négyzetet kell kirakni bójákból, vagy egyéb jelölőkből. Középen van még egy bója. Feladatokat minél hamarabb kell végre hajtani, gyors labdavezetéssel és pontos technikai kivitelezéssel. Fordulóknál szabadon választott a megoldás, de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

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

2. *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"*



3. 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 bójával. 4 sorozat. Pihenő: 1'



Levezetés: Intervall futás - 2x10x50 méter

2x10x50m (9" alatt) / IP: 40" - teljes stop / SZP: 3'

7.hét – 4. 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



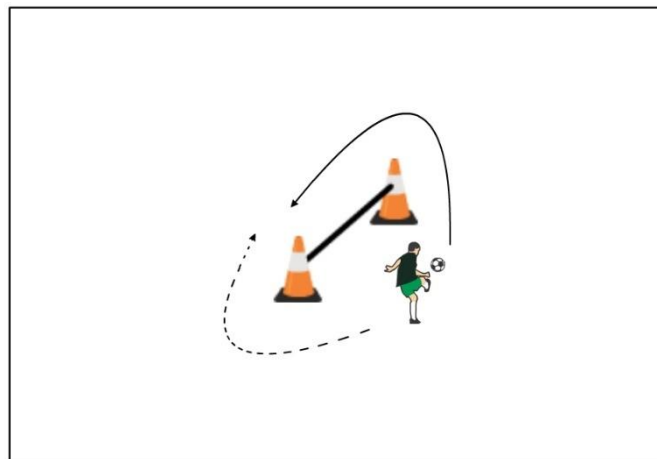
Feladat 2: Lábtenisz egyedül / 15 perc

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 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



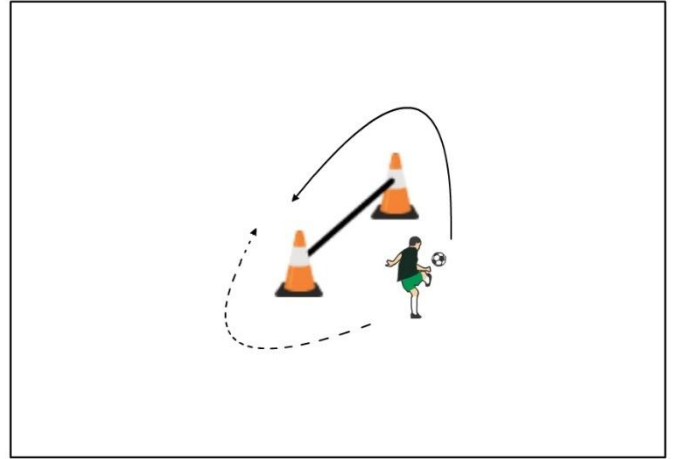
Használni kell mindkét lábat, gyakorolni kell a labdába érést lábfejjel, belsővel, külsővel, combbal, fejjel. Helyes technikai kivitelezésre figyelni kell, mozgás koordinációra, lábtartásra.

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



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

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 középtartásba emelés nyújtva, megtartás után vissza

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 centire a talajtól (4 pontos tartás, lábak 90 fokban), egyik láb 90 fokos tartással való hátra emelése, onnan oldalra majd 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''



2x15 darab

Pihenő: 30''

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



2x15 darab

Pihenő: 30''