|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Levél KSE****edzésvázlat** |  |
| **Az edzés célkitűzése: Otthon végezhető egyéni képzés** |
| **Helyszín:** Otthoni feladatvégzés | **Időpont:** 2020.03.13-29. |
| **Edző:** Budai Róbert | **Csapat, korosztály, létszám:** Levél KSE U14, 16 fő  |
| **Edzés időtartama:** Heti 4 nap(javaslat: kedd, szerda, péntek, szombat) |  |
| **Edzésmunka 1. nap** |
| **Bemelegítés**Egy 10-15 méteres szakaszon laza tempóban odafelé:kocogás; térdemelés; sarokemelés; indiánszökdelés; oldalazó szökdelés (2x); keresztlépések (2x)Visszafelé mindig kocogásNyújtás Egy 10-15 méteres szakaszon gyors tempóban:térdemelés; sarokemelés; guggolásból sprint, felugrásból fejest követő sprint; hátrafelé futás 5m-ig, majd gyors fordulatot követő sprint (2x); 5m-ig előre, gyors kitámasztást követően a kiindulópontig vissza, majd újabb gyors fordulatot követően kifutás (akár a 15m-en túl is, ha van hely)Visszafelé mindig kocogásNyújtás  |  |
| **Feladat A:*** A videón található első 9 labdaérzékeléses feladat végrehajtása a következő módon:
* 15 másodpercenként váltva alaptempóban végigmenni mind a kilenc gyakorlaton
* 2x1 perc gyakorlatonként úgy, hogy 15 mp normál tempójú és 15 mp intenzív feladatvégzés váltja egymást, az 1 perc alatt megszakítás nélkül
* Fontos, hogy folyamatosan szökdelni kell a gyakorlat közben, a lassabb tempójú feladatvégzés során is
* Az 1 perces gyakorlatok között 20 mp pihenő
 | **Link:** <https://www.youtube.com/watch?v=IeMYh7roBjk&fbclid=IwAR0vFoIqU01bG8jnMCxJ13V3dNni7UlYp_ZGguQO0MBkLSb7pESfrpCQ-XI> |
| **Feladat B:*** A gyakorlás a faltól vagy palánktól (esetleg visszapasszoló segítőtől) 3 méterre zajlik
* Variációk:
	+ átadások átvétellel (belső, lábfej)
	+ átadások egyérintéssel
	+ átadások tengószerűen (egyet pattanhat) belsővel, lábfejjel
	+ átadások átvétellel és egy pattanással (comb, mell, belső, lábfej)
* Fontos a lábtartás (meg kell feszíteni, ne lötyögjön), valamint mindegyik fajta gyakorlatot mindkét lábbal végre kell hajtani
 |  |
| **Edzésmunka 2. nap** |
| **Bemelegítés**Egy 10-15 méteres szakaszon laza tempóban odafelé:kocogás; térdemelés; sarokemelés; indiánszökdelés; oldalazó szökdelés (2x); keresztlépések (2x)Visszafelé mindig kocogásNyújtás Egy 10-15 méteres szakaszon gyors tempóban:térdemelés; sarokemelés; guggolásból sprint, felugrásból fejest követő sprint; hátrafelé futás 5m-ig, majd gyors fordulatot követő sprint (2x); 5m-ig előre, gyors kitámasztást követően a kiindulópontig vissza, majd újabb gyors fordulatot követően kifutás (akár a 15m-en túl is, ha van hely)Visszafelé mindig kocogásNyújtás  |  |
| **Feladat A:*** A videón található 10-21-ig sorszámozott labdaérzékeléses feladat végrehajtása a következő módon:
* 3x40 másodperc gyakorlatonként, a második és a harmadik 40 másodperc egyre intenzívebben
* A megállított labdás feladatoknál a 40 mp-en belül a labda ne álljon 2mp-nél tovább (lehetőleg annyit se)
* A 40 másodperces gyakorlatok között 15 mp pihenő, új feladat előtt pedig 30 mp pihenő
 | **Link:** <https://www.youtube.com/watch?v=IeMYh7roBjk&fbclid=IwAR0vFoIqU01bG8jnMCxJ13V3dNni7UlYp_ZGguQO0MBkLSb7pESfrpCQ-XI> |
| **Feladat B:*** Összesen 20 percig tart a gyakorlat (12x1,5 perc 15-20 mp pihenőkkel)
* A falról, palánkról (esetleg segítőtől) visszajött labdát lefordulva külsővel, belsővel, sarok mögött kell átvenni
* Fontos a labda felé való mozgás, ne várjuk meg, amíg a labda odagurul, valamint a lábtartás (meg kell feszíteni, ne lötyögjön)
* Három-négy ismétlést követően egyre intenzívebb gyakorlatvégzés
 |  |
| **Edzésmunka 3. nap** |
| **Bemelegítés**Egy 10-15 méteres szakaszon laza tempóban odafelé:kocogás; térdemelés; sarokemelés; indiánszökdelés; oldalazó szökdelés (2x); keresztlépések (2x)Visszafelé mindig kocogásNyújtás Egy 10-15 méteres szakaszon gyors tempóban:térdemelés; sarokemelés; guggolásból sprint, felugrásból fejest követő sprint; hátrafelé futás 5m-ig, majd gyors fordulatot követő sprint (2x); 5m-ig előre, gyors kitámasztást követően a kiindulópontig vissza, majd újabb gyors fordulatot követően kifutás (akár a 15m-en túl is, ha van hely)Visszafelé mindig kocogásNyújtás  |  |
| **Feladat A:*** A videón 1:54-ig található feladatok végrehajtása a következő módon:
* A videó ezen része hét gyakorlatot tartalmaz, de a negyedik gyakorlatot mindkét lábbal meg kell csinálni, így összesen nyolc gyakorlatot kell végrehajtani
* 15 másodpercenként váltva alaptempóban végigmenni mind a nyolc gyakorlaton
* 2x1 perc gyakorlatonként úgy, hogy 15 mp normál tempójú és 15 mp intenzív feladatvégzés váltja egymást, az 1 perc alatt megszakítás nélkül
* Fontos, hogy az utolsó előtti gyakorlatot kivéve folyamatosan szökdelni kell a gyakorlat közben, a lassabb tempójú feladatvégzés során is
* Az 1 perces gyakorlatok között 20 mp pihenő
 | **Link:** <https://www.youtube.com/watch?v=eL_yI_IgihA> |
| **Feladat B:** Dekázás iskolázásGyakorlási idő: 20-30 percTerület: 3x3 mVariációk:* emelgetés egy pattanással
* 3 dekázás egy pattanással
* u.e. váltott lábbal
* 6 dekázás váltott lábbal egy pattanással
* folyamatos dekázás szabadon vagy ügyesebbik lábbal
* folyamatos dekázás váltott lábbal

Az első négy variációnál a terület egyik oldalától a másikig, majd vissza folyamatos haladással is végre kell hajtani a feladatot. |  |
| **Edzésmunka 4.nap** |
| **Bemelegítés**Egy 10-15 méteres szakaszon laza tempóban odafelé:kocogás; térdemelés; sarokemelés; indiánszökdelés; oldalazó szökdelés (2x); keresztlépések (2x)Visszafelé mindig kocogásNyújtás Egy 10-15 méteres szakaszon gyors tempóban:térdemelés; sarokemelés; guggolásból sprint, felugrásból fejest követő sprint; hátrafelé futás 5m-ig, majd gyors fordulatot követő sprint (2x); 5m-ig előre, gyors kitámasztást követően a kiindulópontig vissza, majd újabb gyors fordulatot követően kifutás (akár a 15m-en túl is, ha van hely)Visszafelé mindig kocogásNyújtás |  |
| **Feladat A:**Átadás-átvétel segítővel, első érintés fejlesztése* Összesen 20 percig tart a gyakorlat
* Az egymás mellett lévő bóják távolsága 1-1,5 m, a szemben lévő bóják között pedig 10 méter
* Az ábrán látható módon kell elhelyezkedni
* A játékosnak a két bója között kell visszapasszolni a labdát különböző átvétellel (2x6x1,5 perc):
	+ jobb láb belső átvétel, másik lab passz
	+ másik oldalról ellentétesen: bal láb belső átvétel, jobb láb passz
	+ bal láb külső átvétel, befelé tolás bal passz – ugyanez a másik oldalra, másik láb
	+ jobb talppal átvétel ballal passz – bal talppal átvétel jobbal passz
* Fontos a lábtartás (meg kell feszíteni, ne lötyögjön), valamint a labda felé való mozgás

  | *A picture containing photo, white, colorful, different  Description automatically generated* |
| **Feladat B:**Átadás-átvétel segítővel, első érintés fejlesztése* Összesen 20 percig tart a gyakorlat
* Létrával vagy bármilyen más tárgyakkal kivitelezhető; kapu helyett lehet egy kijelölt terület a falon
* Egy segítő ajánlott, a labda esetleges visszahelyezésére
* Létrában az alábbi feladatok
	+ egy lépés minden fokba
	+ duplázás
	+ hármas belépések
	+ egy láb bent, a másik kint
	+ szökkenések
	+ egyik oldal, másik oldal belépések
* A létrából kijövetelt követően
	+ egyből kapura lövés 4-5 méterről
	+ labda megtolását követő kapura lövés 6-7 méterről
	+ 2-3 dekázást követően kapásból kapura lövés6-7 méterről
 |  |