|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Levél KSE**  **edzésvázlat** | |  |
| **Az edzés célkitűzése: Otthon végezhető egyéni képzés** | | | |
| **Helyszín:** Otthoni feladatvégzés | | **Időpont:** 2020.03.23-29. | |
| **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 kocogás  Nyújtás  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 kocogás  Nyújtás | |  | |
| **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 kocogás  Nyújtás  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 kocogás  Nyújtás | |  | |
| **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 kocogás  Nyújtás  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 kocogás  Nyújtás | |  | |
| **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 iskolázás  Gyakorlási idő: 20-30 perc  Terület: 3x3 m  Variációk:   * 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 kocogás  Nyújtás  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 kocogás  Nyújtás | |  | |
| **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 lövés 6-7 méterről | |  | |