|  |  |
| --- | --- |
| Házi edzésmunka | |
| **Dátum:** 2020.04.13-04.19 | **Csapat, korosztály: Levél KSE U19** |
| **Eszközök: bóják, vagy egyéb jelölök, labda, mobilkapu, palánk vagy egyéb célfelület, segítő (szülő, testvér)** | **Módszer:** gyakorló |
| **5.hét – 1. 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 lábas szökdelések végig a bóják felett   Nehezítések, variációk:   * haladással oldalra * haladással hátrafelé   fordulásokkal | Figyelni kell a pontos technikai végrehajtásra, kéz és láb összhangra, 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: Technikai trükkök gyakorlása / 15 perc**  Mellékelve látható néhány videó. Ezekből lehet szemezgetni, gyakorolni a hasonló trükköket. Az elsőt videóban részletesen megmutatják 15 trükk végrehajtását.  15 technikai trükk:  <https://www.youtube.com/watch?v=ZJvVihqO1NM>  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> |  |
| **Feladat 3: Levegőből érkező labda átvétele megtévesztés után, majd rövid megindulás / 15**  Két külső bója 10 méterre egymástól. Középen egyetlen bója. 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 bója, 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 belsős passz talajon, szembe fordulva a segítővel * Három lépés a rúd túloldalán, velük párhuzamosan, külső lábról átszökkenés, majd hátsó lábbal belsős passz talajon, szembe fordulva a segítővel * Három lépés a rúd túloldalán, velük párhuzamosan, külső lábról átszökkenés, majd elől lévő lábbal belsős passz levegőben, szembe fordulva a segítővel * Három lépés a rúd túloldalán, velük párhuzamosan, külső lábról átszökkenés, majd hátsó lábbal belsős 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 * 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 | * 90 fokos elfordulással kell átlépni a rúd felett a közelebbi lábbal, a túloldalon 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, túloldalon 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   **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-cakkban” 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, mellel 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, mellel 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 lábfejével visszapasszolni * Előre futással, majd hátrálva kell haladni. Hátsó láb lábfejjel kell levegőből átvenni, majd az első láb lábfejével visszapasszolni * Előre futással, majd hátrálva kell haladni. Mellre érkezik a labda, átvétel után az első láb lábfejével kell visszapasszolni * Előre futással, majd hátrálva kell haladni. Mellre érkezik a labda, átvétel után a hátsó láb lábfejével 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 (fejesnél 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 faladatból 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, 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 lábfejnyivel az alsó előtt a talajon, rövid megtartás után kiemelni és mögött letenni a talajra, szinten egy lábfejnyivel, rövid megtartással    **2x50”**  **Pihenő: 20”** | **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    **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 belsős passz egyérintőből / 20-20 db * Belsős, keresztbe való átvétel után belsős passz folyamatosan másik lábbal / 30 db * Csak egyik lábbal lábfejjel lőtt passz egyérintőből / 20-20 db * Belsős, keresztbe való átvétel után lábfejjel lőtt passz folyamatosan másik lábbal / 30 db * Dropból való lőtt, lapos passz / 20-20 db * Váltott lábú belsős passz / 50 db * Állított labdából belső csüddel való passz / 20-20 db * Állított labdából külsővel való passz / 10-10 db * Egyérintőből egyik lábbal külsős 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, belsős passz. * Párhuzamosan a palánkkal, közelebbi lábbal átlósan átugrás, ott három lépés, oldalra átszökkenés, szintén három lépés, majd vissza a kiinduló helyzetbe, belsős 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, belsős 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 palánkhoz 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.**  **Figyelni 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 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 2: Átvételek utáni megindulások, labdavezetések / 20 perc**  Továbbra is a segítőtől jön egy dobott labda, jobbra és balra is három-három bójából kirakott bójasor van. Természetesen egyéb jelölőt is lehet használni. Az eddig gyakorolt átvételekkel hol az egyik, hol a másik bójasor irányába kell átvenni a labdát, lehető leghamarabb birtokba kell venni, majd gyors labdavezetéssel szlalomozni 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 belülre. 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, előszőr 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 bemondott kisbóját, majd az érkező labdát át kell venni, és labdavezetéssel megkerülni a másodszorra bemondott nagy bóját, végül vissza kell passzolni a labdát minél gyorsabban  3.: Ugyanaz, mint az előzőnél, de most előszőr 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 feladatból 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    **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”** | **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    **2x15 darab**  **Pihenő: 30”**  **5)**Lábemelés, nyújtott lábbal függőlegesig, majd a talaj felett megtartás    **2x15 darab**  **Pihenő: 30”** |