

- Lakásban, házban lehetőség szerint labdával tiki-takázva folyosón szobákon át ,eközben számold meg a falon lévő képeket,naptárakat.

- Kötélhúzás apával,tesóval (kötél helyett sál is megfelel)

- 3 x 10 gugolás

Edzőmunka 1.

Feladat A.:

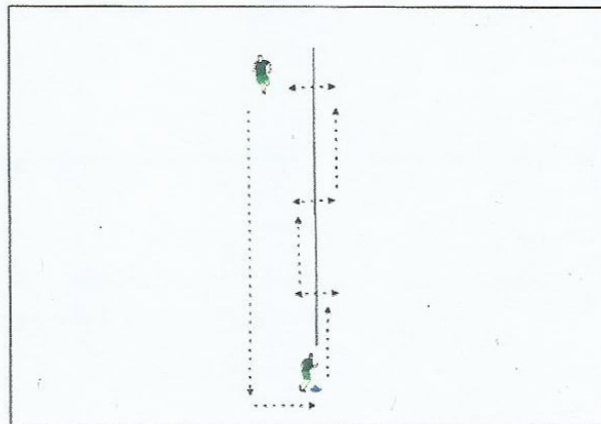
Mozgáskoordináció fejlesztése:

10-15perc

A területünk közepére elhelyezünk egy „padot” (adott esetben lehet ez egy ugráló kötél vagy akár egy pléd összecsavarva a későbbiekben padként fogok rá hivatkozni)

Gyakorlatok (Minden feladatot 5x hajtunk végre):

- a padot a lábunk közé fogjuk és végig szaladunk felette előre
- a padot a lábunk közé fogjuk és végig szaladunk felette háttal
- a pad bal oldalára állunk és átugrunk egyik oldalról a másik oldalra **páros lábbal indítjuk az ugrást és páros lábra érkezünk**
- a pad bal oldalán állunk és átugrunk egyik oldalról a másik oldalra **páros lábbal indítjuk az ugrást és jobb lábra érkezünk**
- a pad bal oldalán állunk és átugrunk egyik oldalról a másik oldalra **páros lábbal indítjuk az ugrást és bal lábra érkezünk**
- a pad bal oldalán állunk és átugrunk egyik oldalról a másik oldalra **jobb lábról indítjuk az ugrást és jobb lábra érkezünk**
- a pad bal oldalán állunk és átugrunk egyik oldalról a másik oldalra **bal lábról indítjuk az ugrást és bal lábra érkezünk**



Feladat B.:

Labdaérezkelés fejlesztése

Gyakorlási idő: 25-30perc.

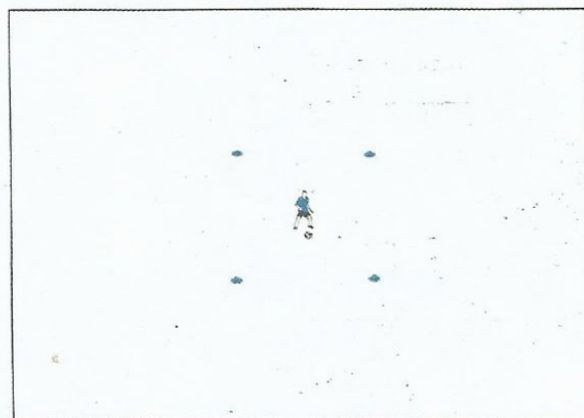
Az ábrán láthatóan elhelyeztek egy négyzet pályát otthon a lakásban vagy az udvaron(eszköz lehet cipő,üdítő palack, virág cserép,játék,bármilyen) rátok van bízva.

Feladat:

- Csatlolom a videót ami alapján kell csinálni a gyakorlatokat .Alapgyakorlatok vannak benne, amiket már gyakoroltunk,így ismerni fogják a gyerekek,de ezeket tökéletesíteni kell.
- Minden gyakorlatot többször ismételjenek a gyerekek minimum 4-5perc legyen/gyakorlat.

Labdaérezkelési formák:

- belső, külső, talp, lábfej
- mindkét lábbal kötelező végrehajtani!



Edzői pontok: sok labdaérintés, helyes lábtartás, megfelelő végrehajtás, mozdulatgyorsaság, emelt fej, ha a végrehajtás jól megy akkor a tempó növelése:

VIDEÓ:<https://www.youtube.com/watch?v=YjHA26M4c2k>

Feladat C.:**Labdavezetés befejezéssel****Gyakorlási idő: 20 perc****Szervezés:**

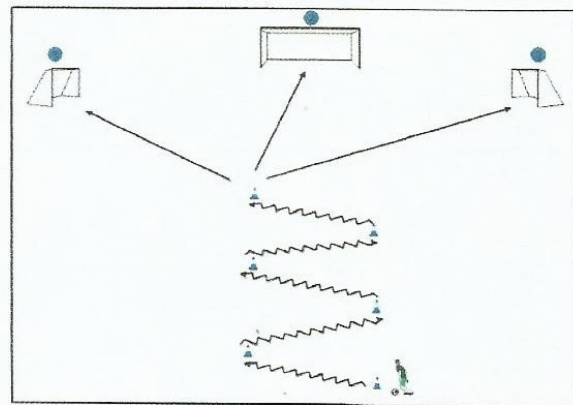
- Az ábrán látható módon felhelyeztek egy cikk-cakk pályát, és három kaput.
- Méretet nem írok pontosan mivel ti tudjátok mekkora terület áll otthon rendelkezésre, csak egy támpontot írok (a bóják távolsága 4-5 lépés és az utolsó bója után a kapuk 5-6 lépésre legyenek) ha nincs ekkora terület akkor nyilván kisebb területen végzitek.
- A kapukat 1,2,3-as kapunak nevezzük el.

Feladat:

- Szlalom labdavezetés a bóják között, majd az utolsó bóját elhagyva a szülő vagy a testvér által bementett számú kapuba gólt kell szerezni.

Labdavezetési és befejezési formák:

- csak belsővel
- csak külsővel
- csak lábfejjel
- csak talppal (csak labdavezetés, befejezés lábfejjel itt)
- Mind két láb használata kötelező!

**Edzői pontok:** sok labdaérintés, megfelelő lábtartás, dinamikus labdavezetés és befejezés**Feladat D.:****Játékos törzs erőfejlesztés:**

Szintén bevonható a játékba testvér vagy szülő

Gyakorlási idő: 15-20perc.**Szervezés:**

- Kialakítunk egy 10m hosszú sávot, ahol versenyezhetünk, mehetnek a versenyek

Feladatok:

- pókjárás
- nyuszi ugrás
- törpejárás
- négykézláb futás
- rákjárás
- foka kúszás
- békaügetés

Minden gyakorlatot végrehajthatunk 2-3x versenyre.
Nehezíthetjük a gyakorlatot a táv meghosszabbításával

Edzői pontok:

megfelelő testtartás, gyorsaság, versenyhelyzet kialakítása, jó hangulat

Edzésmunka 2.

Feladat A.:

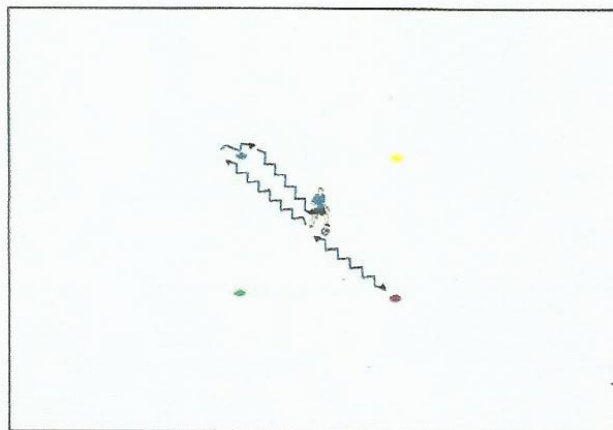
Labdaérzékelés és labdavezetés gyakorlása, reakció gyorsaság fejlesztése:
Gyakorlási idő: 15-20perc.

Szervezés:

- Alakítsunk ki egy négyzet, téglalap vagy akár egy kör alakú pályát.
- A pályán a jelző bóják más színűek legyenek, hogy figyelnie keljen a gyerekeknek, hogy a szülő jelzésére melyik bóját kell kerülnie.

Feladat:

- A gyerekek a kialakított terület közepén helyezkedjenek el, ahol folyamatosan gyakorlatokat végeznek.
- Helyben tiki-taka előre, hátra tiki-taka, körbe tiki-taka (egyszer jobbra, utána balra kezdjék az irányt)
- helyben szökdelés a labdára váltott talppal, majd ugyanez előre-hátra és körbe mindkét irányba
- Ezeket a gyakorlatokat körülbelül 10-15 mp-ig végezzék, majd a szülő mondjon egy színt amit gyors labdavezetéssel meg kell kerülniük, majd vissza kell vezetni a labdát a kiinduló pontba:



Edzői pontok:

sok labdaérintés, megfelelő láb és testtartás, feladat rögzítése, gyors végrehajtás, emelt fej, reakció gyorsaság.

Feladat B:

Labdaérzékelés és átadás gyakorlása
Gyakorlási idő: 20-25perc.

Szervezés:

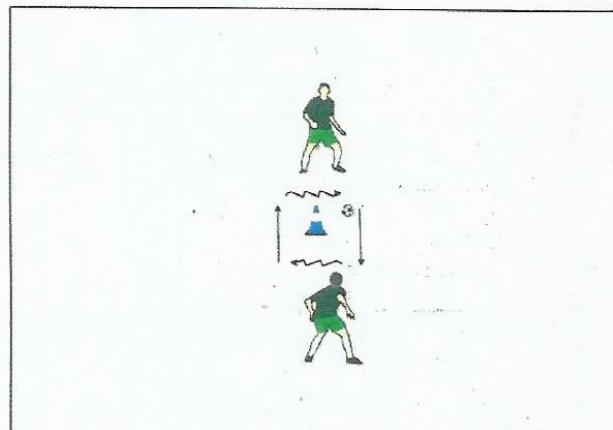
- Itt egy szülőre vagy egy testvérre szükség lesz.
- Egymással szemben állunk körülbelül 5-6 lépés távolságban, középre helyezünk egy bóját.

Feladat:

- Folyamatos átvételeket és átadásokat végzünk a területen úgy, hogy a bóját kerülje a labda.
- Mind két lábbal végrehajtjuk a gyakorlatokat.

Átadási és átvételi formák:

- Jobb talppal átvétel, átadás bal talppal (majd fordítjuk az irányt)
- Jobb belsővel átvétel, átadás bal talppal (majd fordítjuk az irányt)
- Jobb külsővel átvétel, jobb belsővel átadás
- Bal külsővel átvétel, bal belsővel átadás



Edzői pontok: Helyes lábtartás, irányba való átvétel, kevés érintés szám(2-3) max, folyamatosság