

### Feladat C.:

**Mérkőzésjáték 1:1 vagy 2:2 ellen család létszámától függően**

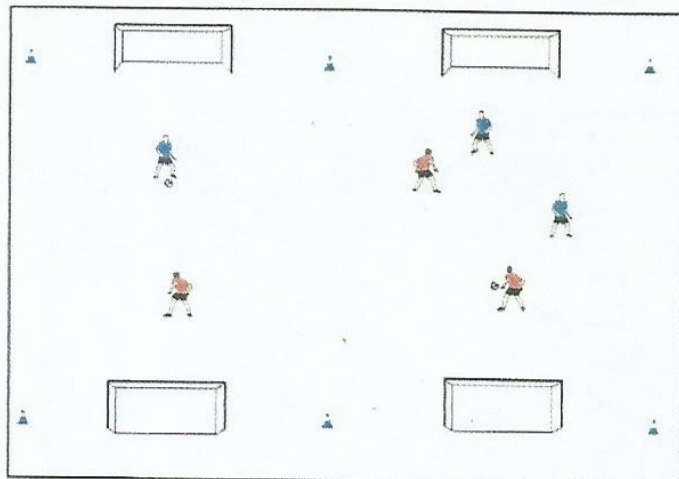
**Játék időtartama: 25-30perc**

#### Szervezés:

- Lakás nagyságától vagy udvar nagyságától függően alakítunk ki egy pályát ( támpont 10x10m vagy 15x15m) legyen, de kisebb az sem gond. A két végében 1-1 kaput helyezünk el, amit bármiből csinálhatunk (palack, tégl, cserép bármiből) ha nincs otthon kapu.

#### Feladat:

- 5 gólos mérkőzések lehetnek, majd cseréljük a kaput és létszámtól függően a párokat is.
- Sokat érjünk a labdába, a tanult cseleket alkalmazzuk, ilyenkor a szülő dicsérje a gyereket, hogy a jó dolgok rögzüljenek.
- Jutalmat is találhatunk ki a győztes számára ( a vesztes énekel egy dalt a győztesnek, vagy akár egy csokit kap a győztes) csak a koncentráció miatt egy kis plusz motiváció.



**Edzői pontok:** cselek jó kivitelezése, lövéseknél helyes lábtartás és megfelelő erő

### Feladat D.:

#### Curling játék

**Verseny a szülők vagy testvér ellen**

**10perc**

#### Szervezés:

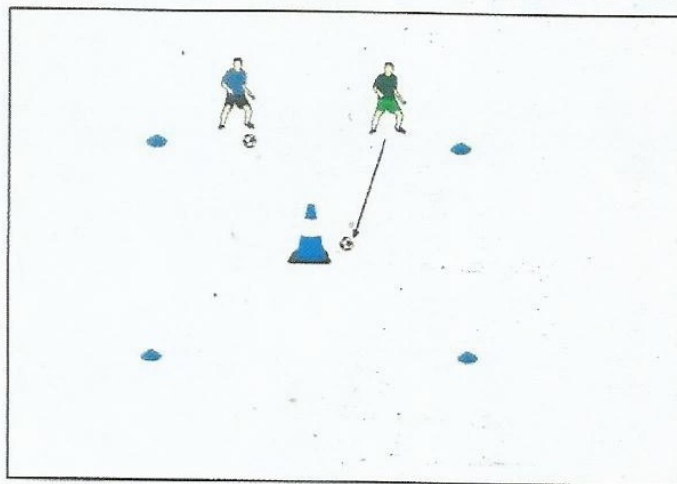
- A játéktér közepére helyezünk el egy bóját (ami lehet egy palack is)
- A terület nagyságát ti dönthetitek el (szobában kisebb, udvaron nagyobb)

#### Feladat:

- A pálya szélén mindenki elhelyezi a saját labdáját és azt egy passzal megpróbálja minél közelebb gurítani a közepén elhelyezett bójához
- az nyer akinek a legközelebb áll meg a bójához a labdája

#### Nehezítés:

- Passzok mindkét lábbal
- Labda típusok váltása (szivacs labda, tenisz labda, gumi labda)



**Edzői pontok:** helyes lábtartás, élvezetes játék

**Feladat C.:****Átvételek Fordulások gyakorlása befejezéssel:****Gyakorlásai idő: 20-25perc.****Szervezés:**

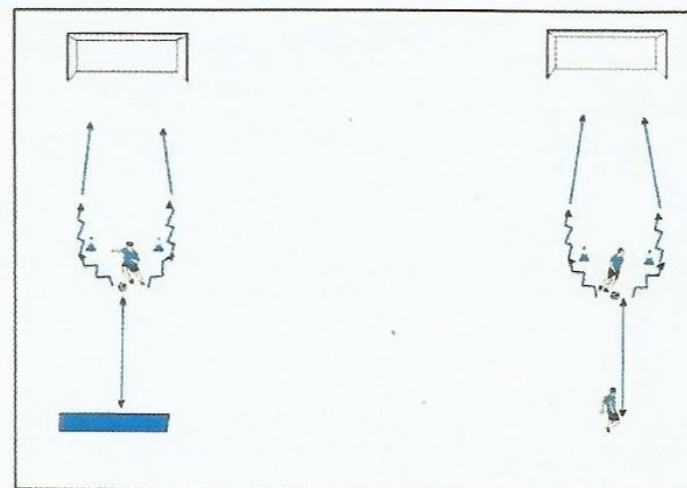
- A pálya nagysága körülbelül 15méter legyen.
- A pálya egyik végében egy kaput helyezünk el a másik végében pedig vagy egy rúgófal van elhelyezve vagy egy szülő vagy testvér áll.
- A pálya közepén pedig két bóját helyezünk el, ahol a játékos fogja végezni a feladatot.

**Feladat:**

- A pálya közepén elhelyezkedő játékos labdát kap a passzoló társtól(rugófalnál ő passzolja rá) és megpróbál több féle módon lefordulni a bójáról, majd azt egy kapura lövéssel befejezni.

**Fordulási és befejezési formák:**

- Jobb és bal belsővel
- jobb és bal külsővel
- sarok mögötti átvételnél pedig lábfejjel való befejezés

**Edzői pontok:** első érintések fontossága, irányba való fordulás, kevés érintés szám, kapura lövés erőssége.**Feladat D.:****Játékos erőfejlesztés szülővel vagy testvérral****gyakorlási idő: 20perc.****Feladat:**

Párban kell egy testvérral vagy szülővel felállni, majd a következő feladatokat végrehajtani:

- egymás kezét megfogni, majd el kell húzni 3m-t
- ugyanez, de csak jobb kézzel fogjuk egymást
- ugyanez, de csak bal kézzel fogjuk egymást
- fekvőtámasz helyzetben, a másik kézfejét kell érinteni, cél: gyorsan elkapni a kezét, hogy ne tudjanak megérinteni, majd támadni, valamint a fekvőtámasz helyzetet megtartani
- kakasviadal: egy lábon állásból a társamat ki kell billenteni vállal, hogy letegye a lábát.
- egymás vállát fogva a társ eltolása 3m-re

**Edzői pontok:**

megfelelő tartások, egyensúly megtartása, erő kifejtés gyorsaság