

**Feladat C.:**

**Labdavezetés befejezéssel**

**Gyakorlási idő: 20 perc**

**Szervezés:**

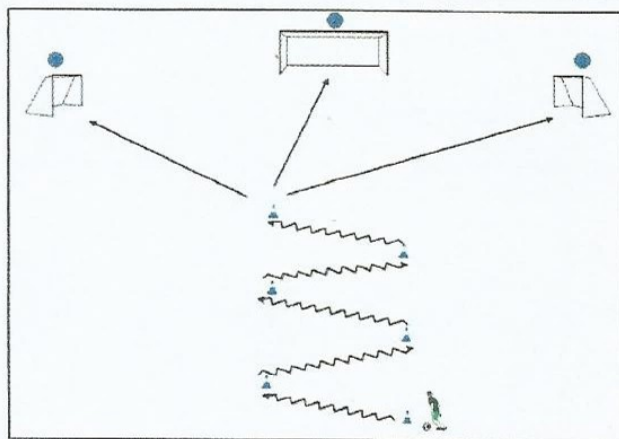
- Az ábrán látható módon felhelyeztek egy cikk-cakk pályát, és három kaput.
- Méretet nem írok pontosan mivel ti tudjátok mekkora terület áll otthon rendelkezésre, csak egy támpontot írok (a bóják távolsága 4-5 lépés és az utolsó bója után a kapuk 5-6 lépésre legyenek) ha nincs ekkora terület akkor nyilván 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 bemondott 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

## Edzőmunka 2.

### Feladat A.:

**Labdaérezékelés és labdavezetés gyakorlása, reakció gyorsaság fejlesztése:**

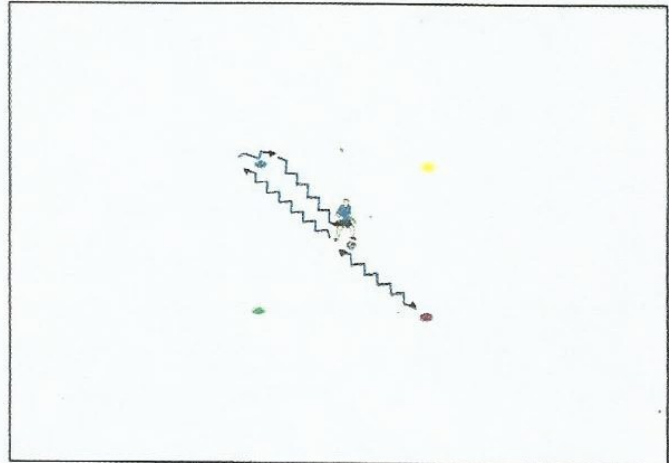
**Gyakorlási idő: 15-20perc.**

#### 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 kezdjük 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:

**Labdaérezékelés és átadás gyakorlása**

**Gyakorlási idő: 20-25perc.**

#### Szervezés:

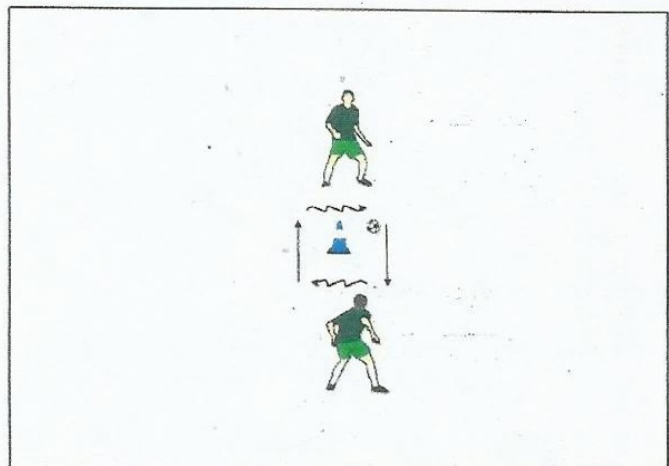
- Itt egy szülőre vagy egy testvérre szükség lesz.
- Egymással szemben állunk körülbelül 5-6 lépés távolságban, középre helyezünk egy bóját.

#### 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