

- 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.:

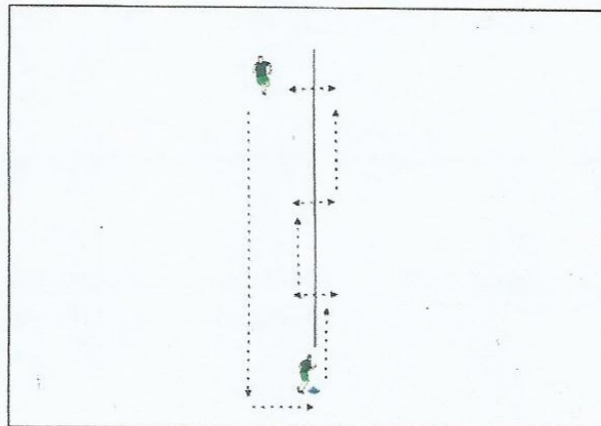
Mozgáskoordináció fejlesztése:

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.:

Labdaérzékelés fejlesztése

Gyakorlási idő: 25-30perc.

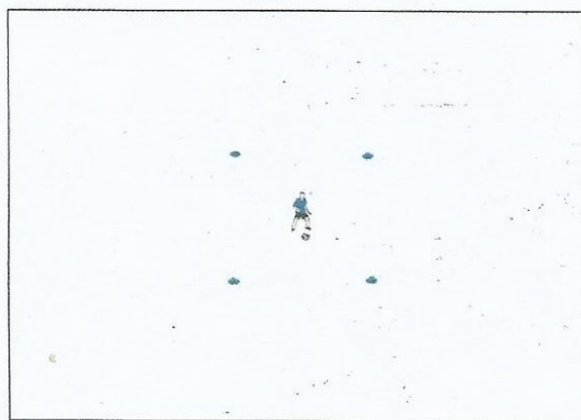
Az ábrán láthatóan elhelyeztek egy négyzet pályát otthon a lakásban vagy az udvaron(eszköz lehet cipő,üdítő palack,virág cserép,játék,bármirátok van bízva.

Feladat:

- Csatolom 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.

Labdaérzékelési 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:**

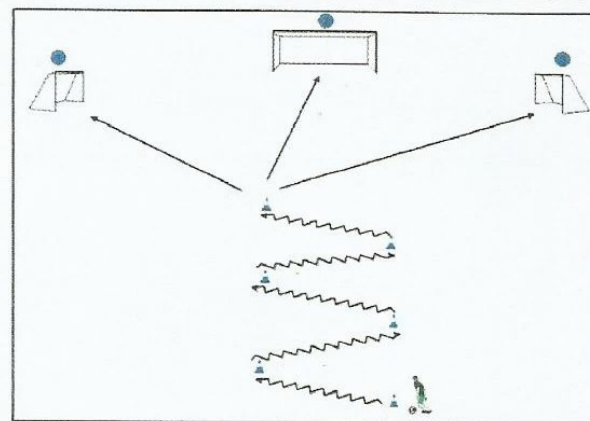
- Az ábrán látható módon felhelyeztek egy cikk-cakk pályát, és három kaput.
- Méretet nem írok pontosan mivel ti tudjátok mekkora terület áll otthon rendelkezésre, csak egy támpontot írok (a bóják távolsága 4-5 lépés és az utolsó bója után a kapuk 5-6 lépésre legyenek) ha nincs ekkora terület akkor nyilván 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: 15-20 perc.****Szervezés:**

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

Feladatok:

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

Minden gyakorlatot végrehajthatunk 2-3x versenyre.

Nehezíthetjük a gyakorlatot a táv meghosszabbításával

Edzői pontok:

megfelelő testtartás, gyorsaság, versenyhelyzet kialakítása, jó hangulat

Feladat C.:

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

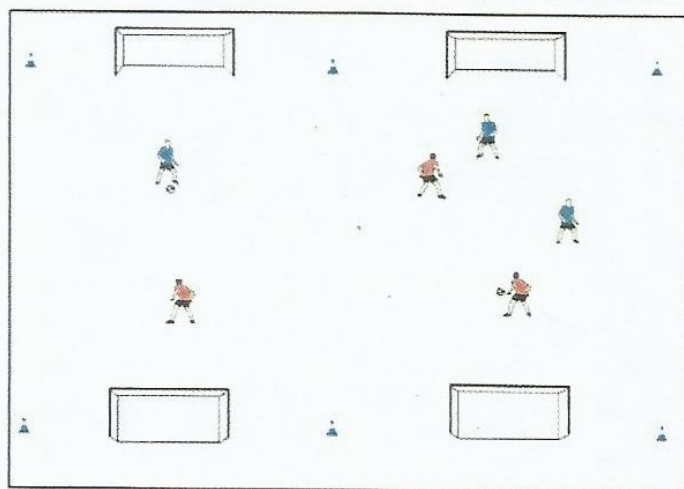
Játék időtartama: 25-30perc

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:

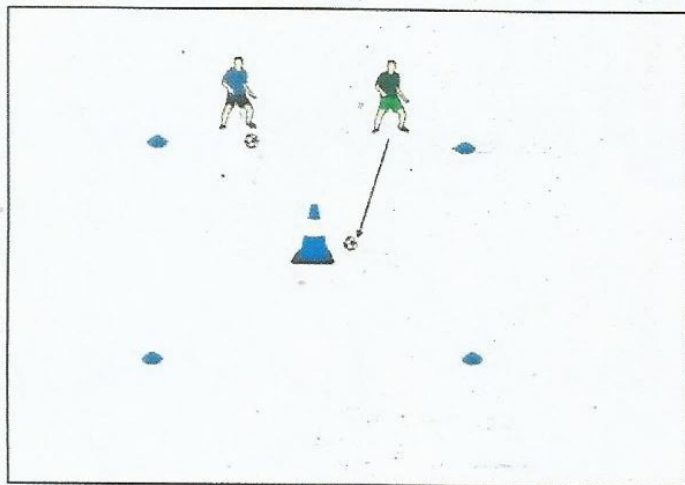
- A játéktér közepére helyezzünk el egy bóját (ami lehet egy palack is)
- A terület nagyságát ti dönthetitek el (szobában kisebb, udvaron nagyobb)

Feladat:

- A pálya szélén mindenki elhelyezi a saját labdáját és azt egy passzal megpróbálja minél közelebb gurítani a középben 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