

- 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.:

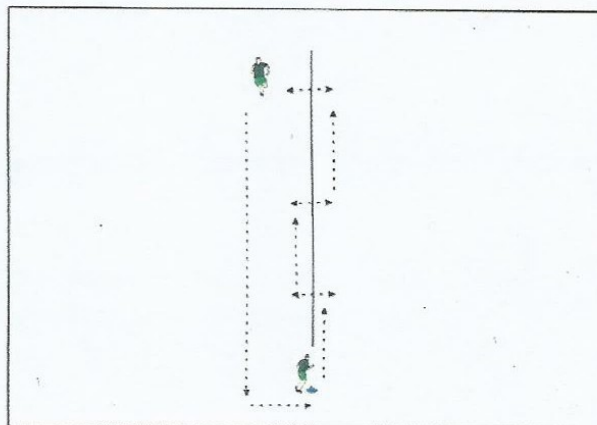
Mozgáskoordináció fejlesztése:

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.

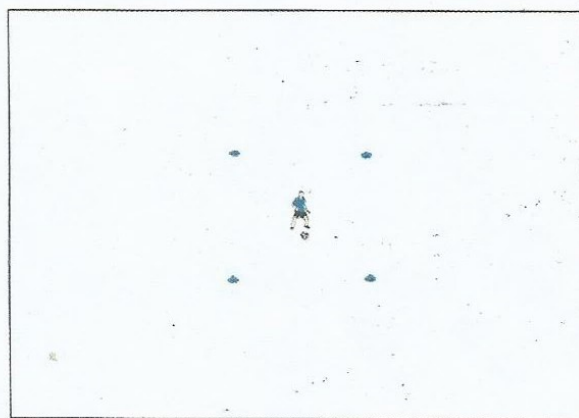
Az ábrán láthatóan elhelyeztek egy négyzet pályát otthon a lakásban vagy az udvaron(eszköz lehet cipő,üdítő palack, virág cserép,játék,bármilyen)játékok van bízva.

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 ismétljenek 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>

Edzőmunka 2.

Feladat A.:

Labdaérzékelés és labdavezetés gyakorlása, reakció gyorsaság fejlesztése:

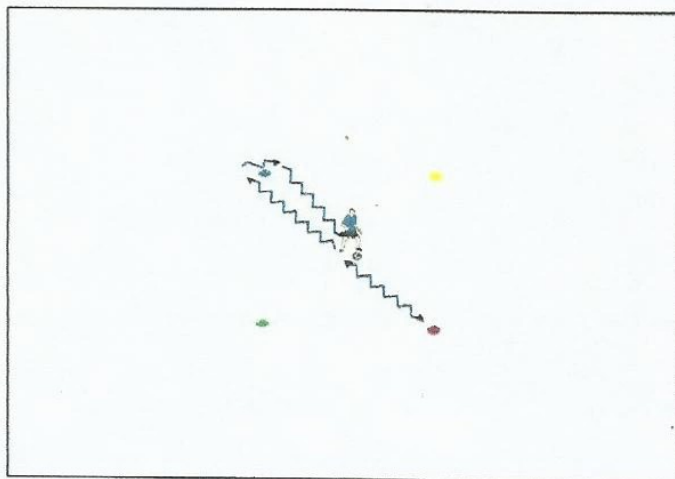
Gyakorlási idő: 15-20perc.

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:

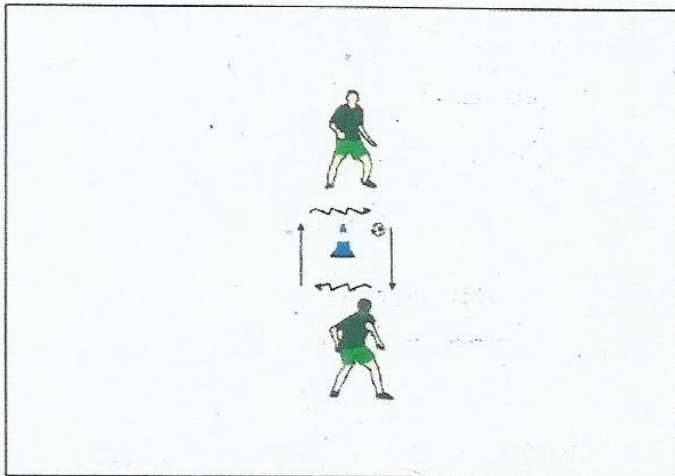
- Itt egy szülőre vagy egy testvérré szükség lesz.
- Egymással szemben állunk körülbelül 5-6 lépés távolságban, középre helyezünk egy bóját.

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

Feladat A.:

Mozgáskoordináció játékosan

Akadálypálya változatosan

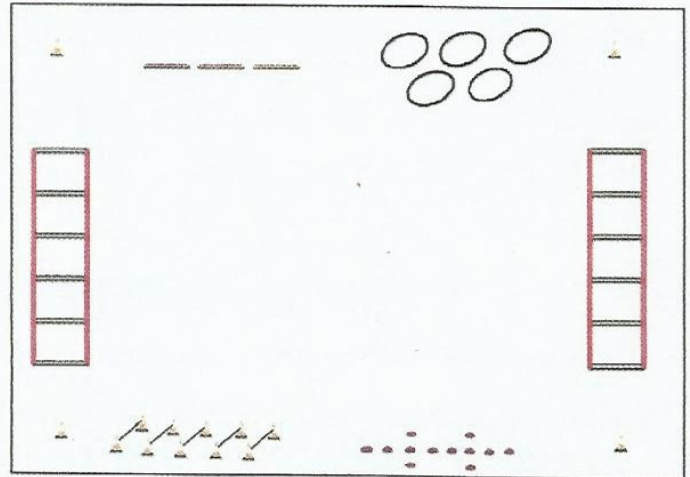
10perc

Szervezés:

- Alakítsunk ki egy pályát ahol a gyerekeknek végezni tudják a gyakorlatokat.
- Használjunk eszköznek létrát, bóját, gátat nyilván ha nincs akkor használjunk(párnákat, dobozokat, vágjunk ki lapokból köröket stb)

Feladat:

- Járások a pályán: Lábujjon, sarkon, külső talpélen, térdemeléssel, sarokemeléssel
- Futások a pályán: apró, frekvenciára törekvő vagy hosszú, elnyújtott lépésekkel.
- Támaszhelyzetekben a pályán: térdelőtámaszban, mászás tenyéren talpon (négykézláb járás) rákjárással, pókjárással mehetnek.
- Bátran variáljuk és változtassuk a haladási irányokat és módokat az egyensúlyérzék hatékonyabb fejlesztése érdekében.



Edzői pontok: helyes testtartás, fent a fej, dinamika

Feladat B.:

Labdaérzékelés fejlesztése 2

Gyakorlási idő: 25-30 perc

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:

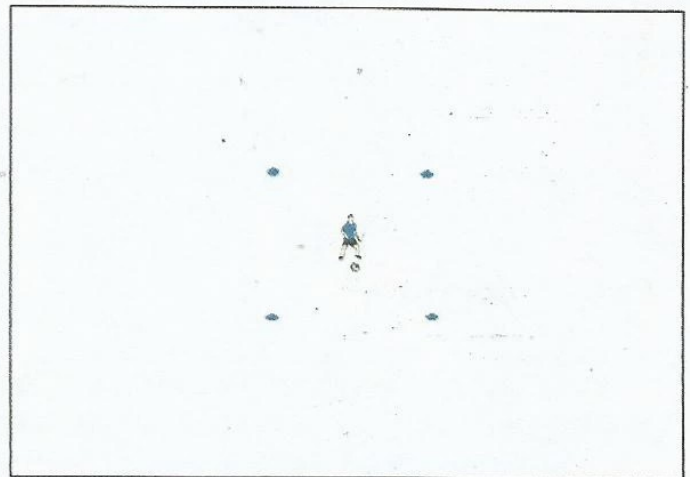
- Csatolom a videót ami alapján kellene csinálni a gyakorlatokat. Alapgyakorlatok vannak benne, amiket már gyakoroltunk, így ismerni fogják a gyerekek, de ezeket tökéletesíteni kell. Minden gyakorlatot többször ismétljenek a gyerekek minimum 4-5perc legyen.

Labdaérzékelési formák:

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

Nehezítés:

- különböző típusú labdákat is használjunk (gumilabda, teniszlabda, szivacs labda)
- jó végrehajtás esetén a feladat gyorsítása.



Edzői pontok: sok labdaérintés, helyes lábtartás, megfelelő végrehajtás, jó végrehajtás esetén gyorsabb tempó, emelt fej

VIDEÓ: Az első 10 feladat gyakorlása

<https://www.youtube.com/watch?v=leMYh7roBjk>