

- 3 x 30 mp. tiki - taka

- a harmadik sorozatnál szülő, testvér a gyakorlat közben kislabdát vagy kispárnát dobál a kezébe ,te pedig visszadobod (ez folyamatos)

- 3 x 8 fekvőtámasz

- 3 x 8 páros lábemelés 90 fokig (háton fekve)

Feladat B.:

Technikafejlesztés, dobott labda utáni combbal való átvétel

Ehhez a gyakorlathoz ismét csak szükség van egy segítőre (Tesó, Szülő), dobás után, combbal kell átvenni a labdát és visszaadni a segítőnek

Két féle módon történik a dobás és a visszafejelés is:

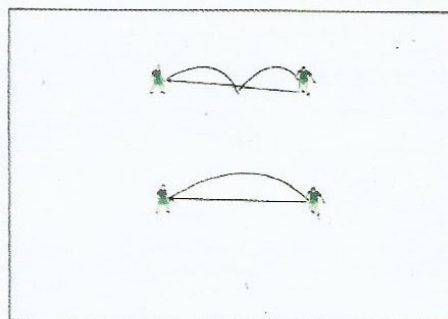
- Földre pattintva
- levegőből

Visszaadások:

- belsővel
- lábfejjel

Nehezítések, javaslatok:

- Különböző méretű és típusú labdákkal való kivitelezés (szivacs labda, teniszlabda)
- Mindkét lábbal hajtsuk végre a gyakorlatot



Edzői pontok:

tiszta felülettel való visszaadás, átvételnél megfelelő technikai kivitelezés

Feladat C.:

Technikafejlesztés, játékosan lábtenisz

Ehhez a gyakorlathoz ismét csak szükség van egy segítőre (Tesó, Szülő)

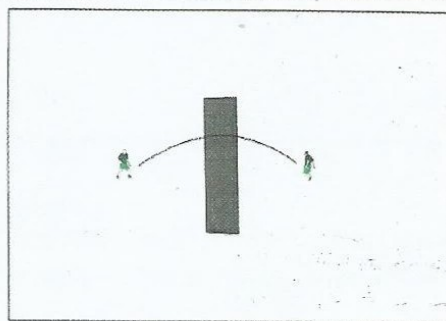
Egymással szemben helyezkedünk el, középre, egy hálót bármilyen tárgyat elhelyezhetünk, akár széket stb.) rakunk, és fölötte kell átjuttatni a labdát különböző megkötésekkel (a segítőnek szabadjáték, nincs megkötés ☺). Normál lábtenisz szabályok szerint zajlik a gyakorlat

Megkötések:

- bármilyen testrészrel át lehet adni a labdát, viszont kötelező előtte combbal beleérni

Nehezítés, javaslat:

- Különböző méretű és típusú labdákkal való kivitelezés (szivacs labda, teniszlabda)
- ne csak az erősebbik lábbal próbáljuk, átadni és átvenni



Edzői pontok:

átadás- átvételfejlesztés, első érintés gyakorlása, technikai kivitelezés fejlesztés

Feladat D.:

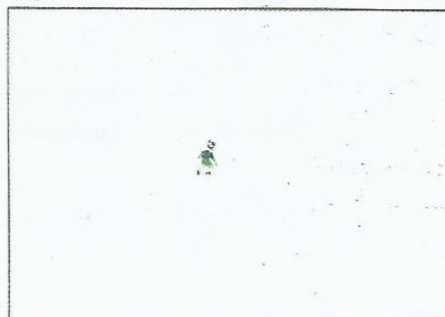
Dekázás comb használatának gyakorlásával

Ehhez a gyakorlathoz egy labdára van szükség váltott módokon próbáljuk a levegőben tartani a labdát, a comb és láb használatával:

- előre meghatározott érintésszámmal (pl. 4 láb után 2 comb stb.)
- abszolút a játékosokra van bízva, viszont arra figyeljünk, hogy ne csak az egyik testrészrel érjünk bele folyamatosan

Nehezítések:

- 1láb 1 comb



Edzői pontok:

mindkét láb használata, lábtartás, nyitott szemmel való fejelés

Edzésmunka 1.

Feladat A.:

Mozgáskoordináció gyakorlása:

Gyakorlási idő: 25-30perc.

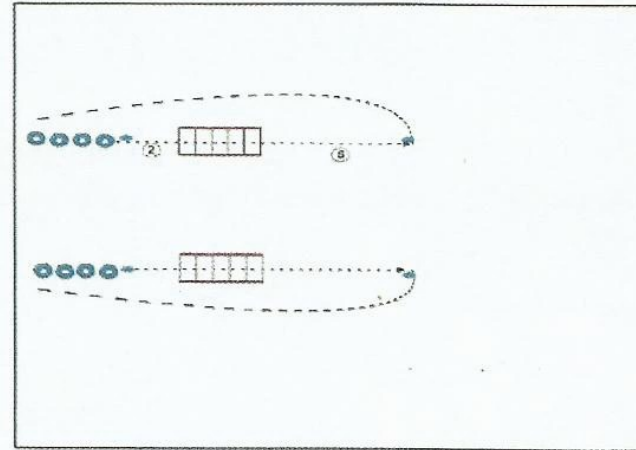
Többféleképpen lehet ezt a pályát is kialakítani annak, akinek nincs koordinációs létrája. pl.: csempék felosztásának használata, udvaron krétával felrajzolás, A4-es lapok leragasztása a földre.

Feladatsor:

- minden négyzetbe egyszer belépés
- minden négyzetbe mindkét lábbal belépés
- páros lábon szökdelés
- egy lábon szökdelés, jobb-bal
- terpesz-zár szökdelés
- mindkét lábbal belépés minden négyzetbe oldalra haladással

(Ezeket biztosan ismerik a gyerekek)

Első körben minden gyakorlatot lassan hajtsanak végre a gyerekek, hogy rögzüljön a feladat, majd jó végrehajtás esetén gyorsíthatjuk a feladatokat.



Edzői pontok:

megfelelő testtartás, feladat rögzítése, gyorsítás jó végrehajtás esetén, emelt fej, kéz és láb összhangja

Feladat B.:

Labdaérzékelés mozgásban

Gyakorlási idő: 20-30 perc

Ehhez a feladathoz, csak egy labdára van szükség

A videóban szereplő labdaérzékelés feladatok közül, az első 5 gyakorlatot kell végrehajtani, különösen figyelni a helyes technikai kivitelezésre

Nehezítések, javaslatok

- lehetőség szerint próbáljuk kivitelezni a gyakorlatot különböző méretű és típusú labdákkal (focilabda, gumilabda, teniszlabda)
- próbáljuk kivitelezni a feladatokat, úgy, hogy közben nem a labdát nézzük

<https://www.youtube.com/watch?v=vA8Jg7EJk2w>

Edzői pontok:

helyes technikai végrehajtás

Feladat A.:

Átadás technika fejlesztése- faljáték

Gyakorlási idő: 25-30 perc

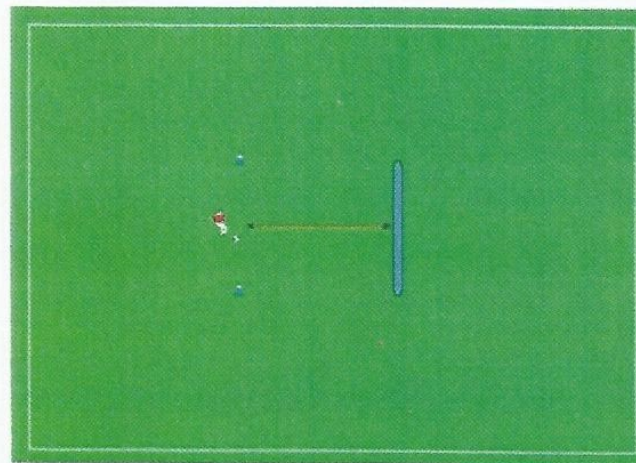
Ehhez a gyakorlathoz szükség lesz egy segítőre (Tesó, Szülő)

1. játék:

- **falra vagy palánkra átadások különböző módon 4-5m-re helyezkedjünk a faltól**
 - **belsővel passz talajon, kötelező átvétel belsővel vagy talppal**
 - **lábfejjel passz talajon, kötelező átvétel belsővel vagy talppal**
 - **egy érintőben belsővel átadás**

2. játék: egy érintős játék 2 fővel

- **játék célja:** csak egy érintéssel lehet falra rúgni a labdát, kötelező falat érinteni a labdának a megadott sávban és kötelezően visszakell róla pattannia. Aki átveszi a labdát, vagy nem találja el a falat a megadott helyen, az a másik játékosnak pont. 5 pont után hirdetünk győztest!



Edzői pontok

tiszta felülettel való átadás, földön történő átadások, megfelelő erősségű átadások

Feladat B:

Átadás – átvétel gyakorlása

Gyakorlási idő: 20-30 perc

Ehhez a gyakorlathoz szükség van egy segítőre (Tesó, Szülő)

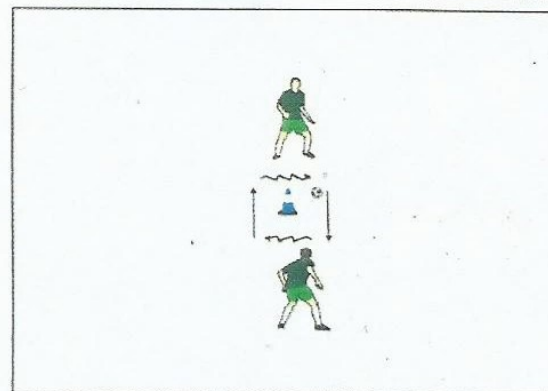
Egymással szemben helyezkedünk el, középre egy bóját helyezünk, (de bármi más megfelel)

Átadási és átvétel:

- **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**

Nehezítés, javaslat:

- **különböző típusú labdákkal hajtsátok végre (normál labda, gumilabda, szivacs labda)**



Edzői pontok: első érintés fontossága, átadások pontossága,