

Feladat A.:

Átadás technika fejlesztése- faljáték

Gyakorlási idő: 25-30 perc

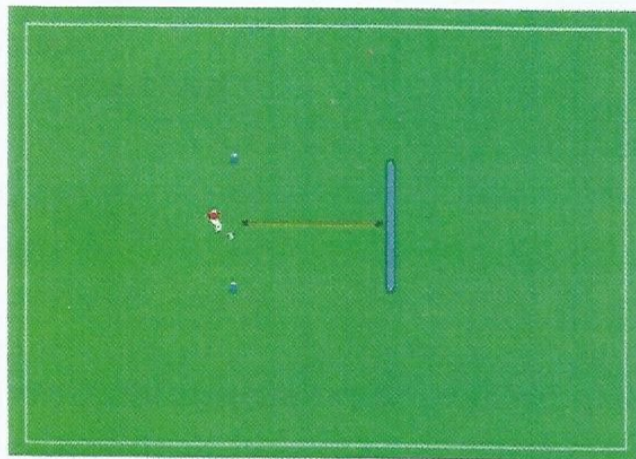
Ehhez a gyakorlathoz szükség lesz egy segítőre (Tesó, Szülő)

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)

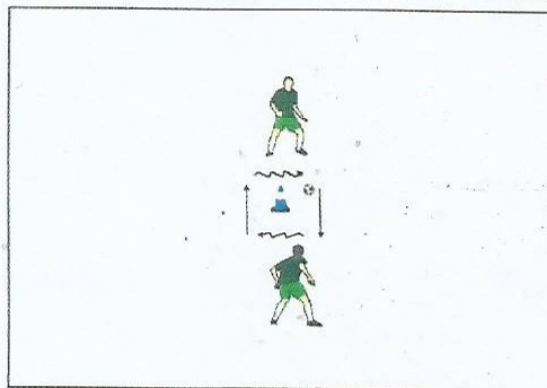
Egymással szemben helyezkedünk el, középre egy bóját helyezünk, (de bármi más megfelel)

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,

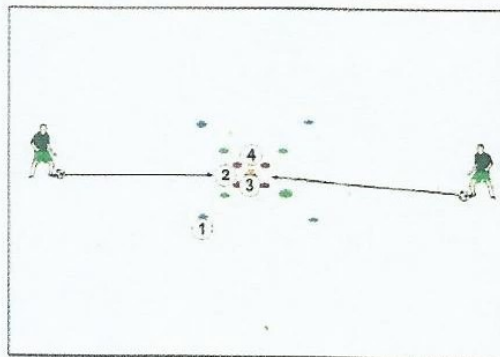
Feladat C.:**Átadás fejlesztés játékosan****Gyakorlási idő: 20 – 30 perc**

Ehhez a gyakorlathoz szükség lesz egy segítőre (Tesor, szülő)
3 darab négyzetet alakítsunk ki, 3 különböző méretben (a méreteket rátok bízom a kivitelezhetőség miatt, de a méretek között legyen különbség), a terület közepére pedig egy bóját helyezünk

- Egymással szemben helyezkednek el, és a felváltva végzik a rúgásokat. A négyzetek különböző pontszámokat érnek (a legnagyobb négyzet éri a legkevesebb pontot, a bója a legtöbbet)

Nehezítések, javaslatok

- ki lehet rúgni egymás labdáját
- végezzük a feladatot, különböző típusú labdákkal (normál labda, gumilabda, szivacs labda)

**Edzői pontok:**

átadások erőssége és pontossága

Feladat D.:**Funkcionális Core- erőfejlesztés:**

Talajon kell elhelyezkedni, lehetőség szerint puhább felületen.
Fűben, szőnyegen, szivacson vagy akár egy törölközőn.

Minden gyakorlatot 3x kell végrehajtani

20mp-es terheléssel,

20mp-es pihenőidővel

Feladatok:

- fekvőtámasztartás
- alkartámasz tartás
- oldaltámasz tartás (mindkét oldal felváltva)
- hátsó fekvőtámasztartás
- fekvőtámasz karhajlítással

Edzői pontok:

íszes, egyenes törzs, lassú végrehajtás, mozgás teljes mozgástartományban, egyensúly megőrzése, dinamikus egyensúly tartása, terhelési idő pontos betartása,

Edzésmunka 3.**Feladat A.:****Labdaérzékelés mozgásban****Gyakorlási idő: 20-30 perc**

Ehhez a feladathoz, csak egy labdára van szükség
A videóban szereplő labdaérzékelés feladatok közül, az **utolsó 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 C.:

Labdaérzékelés helyben és mozgásban reakció idő fejlesztéssel

Gyakorlási idő: 20-30 perc

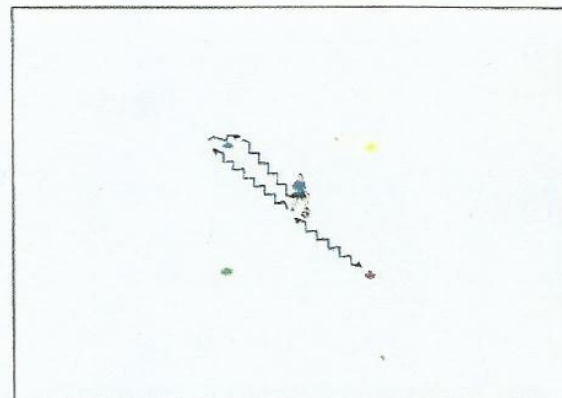
Ehhez a feladathoz szükség van egy segítőre (Tesó, Szülő)
4 darab színes bóját (bármilyen lehet, akár 4 különböző színű póló)

Folyamatos labdaérzékelés van a területen belül, majd amelyik színt bemondja a segítő, azt kell megkerülni

- Helyben tiki-taka előre,
- hátra tiki-taka,
- körbe tiki-taka (egyszer jobbra, utána balra kezdjék az irányt)
- helyben szökdelés a labdára váltott talppal

Nehezítés, javaslat

- Végezzük a gyakorlatot különböző méretű és típusú labdákkal (normál labda, gumilabda, teniszlabda, szivacs labda)
- amelyik színt bemondja a segítő, azt nem lehet megkerülni



Edzői pontok:

figyeljünk a technikai kivitelezésre, gyors reagálás

Feladat D.:

Zsonglörködés, labdafelvételek gyakorlása

A gyakorlás helyben történik.

Gyakorlási idő: 20-30 perc

Ehhez a gyakorlathoz csak egy labdára van szükség, a videóban szereplő labdafelvételek gyakorlása

Nehezítésnek javaslom:

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

<https://www.youtube.com/watch?v=4djDOfTNVJ8>

Edzői pontok:

Helyes technikai kivitelezés, videó készítése ☺