

U9 Házi edzőmunka: 2020.04.13 - 2020.04.17

- 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)

Edzőmunka 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 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:

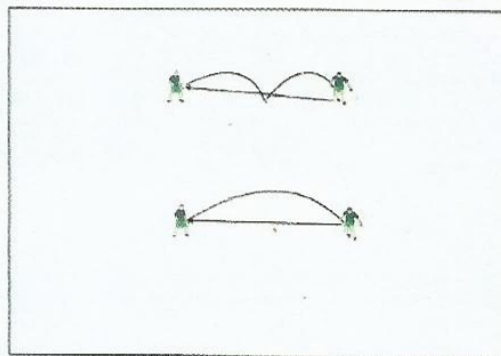
- Földre pattintva
- levegőből

Visszaadások:

- belsővel
- lábfejjel

Nehezítések, javaslatok:

- Különböző méretű és típusú labdákkal való kivitelezés (szivacsabda, 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)

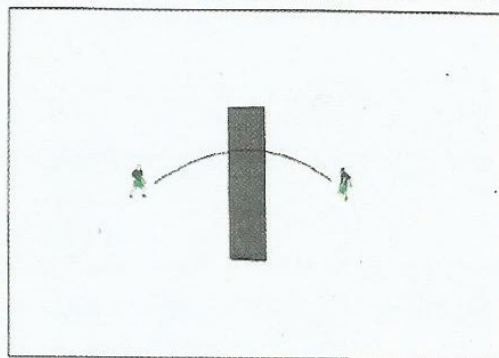
Egymással szemben helyezkedünk el, középre, egy hálót bármilyen tárgyat elhelyezhetünk, akár széket stb.) rakunk, és fölötté kell átjuttatni a labdát különböző megkötésekkel (a segítőnek szabadjáték, nincs megkötés ☺). Normál lábtenisz szabályok szerint zajlik a gyakorlat

Megkötések:

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

Nehezítés, javaslat:

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



Edzői pontok:

átadás- átvételfejlesztés, első érintés gyakorlása, technikai kivitelezés fejlesztés

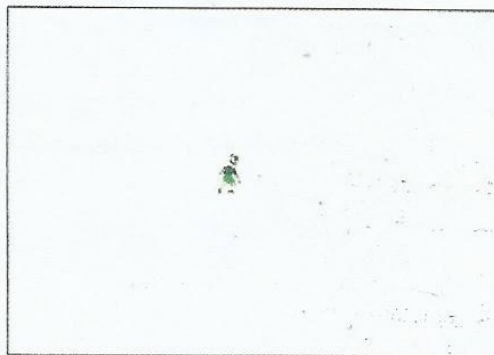
Feladat D.:**Dekázás comb használatának gyakorlásával**

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 érijünk bele folyamatosan

Nehezítések:

- 1láb 1 comb



Edzői pontok:

mindkét láb használata, lábtartás, nyitott szemmel való fejelés

Feladat C.:

Labdaérzékelés helyben és mozgásban reakció idő fejlesztéssel

Gyakorlási idő: 20-30 perc

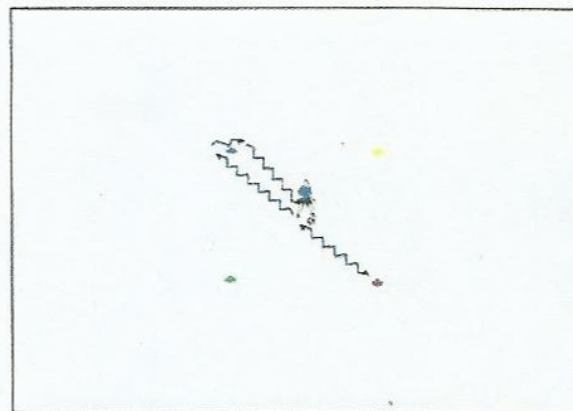
Ehhez a feladathoz szükség van egy segítőre (Tesó, Szülő)
4 darab színes bóját (bármilyen, akár 4 különböző színű póló)

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.:

Zsonglőrködés, 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 ☺