

OTTHONI EDZÉSTERV

20 . hét

U7 korosztály (heti 3-4 alkalommal)

Bemelegítés:ugráló kötelezés (ha nincs, csinálj egyet, akár köntös kötője)15 perc, futás 15 perc váltakozó intenzitással (gyors, lassú majd sprint a végén) biciklizés, rollerezés, gördeszkázás (ezt akár minden nap) gimnasztika (magas térdemelés, magas sarokemelés, indiászökdelés, vállkörzés, karkörzés, törzsfordítás, szamba, bokakörzés)

1. 30 mp tiki-taki 3x, közben 15 mp szünet, majd tiki-taki közben anya vagy tesó egy párnát dobál neked, utolsó körben még ehhez kedvenc vers szavalása vagy ének dalolása.

Figyelj, ne álljon meg, ne essen le a párna, ne guruljon el, és az ütemre is!!!

2. 4 flakont vagy bójaszerű tárgyat egymás mögé egymástól 50 cm-re lerakod

-labdavezetés : jobb kézzel oda-vissza a bóják között

bal kézzel oda-vissza

jobb és bal lábbal a bóják között

minden feladatot 3x csinálj meg

3. Csináljatok kis focista szobrokat labdával 5 mp-ig: támadó szobor, gólöröm szobor, kapus szobor, lövő szobor, berúgás szobor

4. Cselek tanulása, gyakorlása

<https://www.youtube.com/watch?v=tx6ITwJXNc8&t=194s>

Válassz ki egyet és azt gyakorold 10 percig

- 5 .Koordinációs gyakorlatok

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

6. Csinálj akadály pályát az udvaron vagy a lakásban, használd a lakásban vagy udvaron talált tárgyakat és a fantáziád, labdával menj végig rajta 3x.

Levezetés: 10 fekvőtámasz,20 felülés,10 guggolás, majd nyújtás, hasra fekve mellszélességben kinyomod, magad kicsit kitartod.

Remélem mindenkinek jól telik az otthonlét 😊

Kérés:- a 6. feladatról és még egy tetszőleges feladatról videó készítése és elküldése vasárnapig, a következő három kérdés válaszaival együtt:

Melyik gyakorlatot szereted legjobban az edzéseken?

Melyik feladat az, amit nem szívesen csinálsz meg?

Teremben vagy kint a foci pályán focizol inkább?