

OTTHONI EDZÉSTERV

21. HÉT

U-9 Korosztály (hetente 3-4 alkalommal)

Bemelegítés

10 perc futás (ha egyhelyben, akkor jogging), óriásjárás, külső- és belső talpélen séta, sarkon járás, bokakörzés, keresztberakott nyújtott lábbal padlóérintés, szamba (amiket edzésen szoktuk csinálni).

1. feladat

Amire szükséged lesz: 1 db labda

A lakás/ház bejárati ajtajából indulva tiki-takiban járd körbe minden helyiséget és számold meg, hogy hány képet találtál a falon!

FIGYELJ, HOGY NE DÖNTS FEL SEMMIT ÉS A FALNAK VAGY A BÚTORNAK SE MENJ NEKI! NE VESZÍTSD EL A LABDÁT, HA A FEJEDET FELEMELED ÉS A FALAT NÉZED! SOK LABDAÉRINTÉS LEGYEN!

2. feladat

Labdavezetési gyakorlatok

Szlalompálya kialakítása bármilyen kis tárgyakból, majd kapu kialakítása, akár egy pár cipővel.

Szlalom labdavezetés az elhelyezett bóják között, majd középen egy gát alatt átgurítjuk a labdát (ez nem kötelező), majd eltoljuk az utolsó bója mellett is a labdát, és kapura lövés.

Labdavezetési formák:

- csak talppal, csak külsővel, csak belsővel

Befejezési formák kapura: csak belsővel, csak külsővel, mindkét lábat használd!



3. feladat

Cselek gyakorlása

Időtartam: kb. 20 perc

Ha van, kérhetsz segítséget (tesó, szülő,...), de egyedül is lehet gyakorolni.

A videón szereplő tetszőleges három cselet kell gyakorolni, megtanulni (egy nap egyet is lehet, de azt álmodból felkeltve is 😊).

<https://www.youtube.com/watch?v=1sr8zc8nP9YA>

Javaslatok, nehezítések:

Mindkét lábbal és mindkét irányban végezd el a feladatokat! A három alapvető csel gyakorlása is jó lesz (lövőcsel, bicikli vagy átlépős csel, testcsel).

4. feladat

10 db fekvőtámasz (SZABÁLYOSAN!), 3x15 felülés és nyújtás, hasra fekszel és kinyomod magad mellszélességben.

Egészségetekre!

Várom a videókat! Természetesen nem kötelező! Vigyázzatok Magatokra!

Hamarosan hozom a következő heti feladatokat.

Ildikó