



## PILISI LABDARÚGÓ KLUB - "MARADJ OTTHON" EDZÉSTERV

Mottó: "Edz otthon, mozogj a szabadban, légy fitt és egészséges"

Az edzésterv minden Bozsik korosztályos gyermek számára ajánlott, hetente minimum 3 alkalommal, de akár minden nap elvégezhető!

### 1.rész: 2020.április (labdaérezkelés, passzok-átvételek gyakorlása)

Edzésszközök:

1 db labda, 1 db kapu, 4-5 db bója, 1 db kartondoboz + TE mint játékos :)

Mindenkinek jó edzést kívánok!

#### 1. Bemelegítés: Labdás bemelegítés lábbal illetve kézzel is.

<b>a.</b> <b>5 perc</b>	Kocogás labdavezetéssel, szabadon választott területen és irányba: Akár bójákat is lehet kerülni, felváltva mindkét lábbal vezetjük a labdát. A láb minden részével érintjük a játékszert - külső, belső, lábfej, talp.
<b>b.</b> <b>5 perc</b>	Gimnasztikai, koordinációs bemelegítés labdával a kézben: Törzshajlítás, törzsdöntés, törzsfordítás, törzs- és derékkörzés, térdemelés, sarokemelés, lábkörzés, láblendítés. Váltakozva csináljátok a gyakorlatokat.

#### 2. Gyakorlás / 1.rész: Passzok és labdaátvételek gyakorlása. \*

<b>a.</b> <b>8-10 perc</b>	Egy rúgófalra vagy a ház falára passzoljátok rá majd vegyétek át a labdát a következőképpen: passz jobb>átvétel jobb, passz bal>átvétel bal, passz jobb>átvétel bal, passz bal>átvétel jobb. Változtassátok a passztávolságot (2, 3, 4 méter)
<b>b.</b> <b>8-10 perc</b>	Hasonló feladat 1 bóját kikerülve, az átvétel után elmozogsz balra illetve jobbra: Passz jobb>átvétel jobb>elmozgás balra. Passz bal>átvétel bal>elmozgás jobbra. Passz jobb>átvétel bal>elmozgás balra. Passz bal>átvétel jobb>elmozgás jobbra.

\* megjegyzés: lehetőleg itt is használjátok a láb minden részét (belső,külső,lábfej,talp)!

#### 3. Gyakorlás / 2.rész: Labdaátvétel utáni kapuralövés. \*\*

<b>a.</b> <b>8-10 perc</b>	Gyakorlás / 1.rész folytatása! A falra passz majd az átvétel után rúgjátok be a kihelyezett kapuba a labdát: passz > átvétel a kapu irányába > kapuralövés. A passz és átvétel bármely lábbal történhet,ha lehet változtassátok a kapu helyét!
<b>b.</b> <b>8-10 perc</b>	Hasonló feladat 1 kartondobozt kikerülve, az átvétel után egy csel a doboz előtt, majd kapuralövés: Passz > átvétel a kapu irányába > kicselezed a dobozt (jobbra vagy balra) > kapuralövés. Bal, jobb lábat variáljátok, kaput helyét változtassátok!

\*\* megjegyzés: minden nap számoljátok hogy a 8-10 percek alatt hány gólt rúgtok!

#### 4. Levezetés: Passzolás a kapuba különböző távolságokból.

<b>a.</b> <b>5 perc</b>	A kaputól különböző távolságokra (5 - 10 -15 méterre) tegyetek le bójákat (ha nincs bója, akkor valamilyen tárgyat). Mindhárom helyről van 4 kapuralövésed: állított labdát kell a kapuba passzolnod, számold hány gólt rúgsz be a 12-ből!
<b>b.</b> <b>5 perc</b>	Előzőhöz hasonló feladat, 1 kartondoboz felett kell átrúgnod a labdát a kapuba szintén mindhárom helyről van 4-4-4 próbálkozásod, a kartondobozt a kapu és a labda közé tedd le pontosan félútra. Számold itt is a góljaidat: 12 lövés / ..... gól ?

**EGÉSZSÉGTEKRE!**

#### Megjegyzés az edzéshez:

A gyakorlatok részeit naponta lehet váltogatni, de a sorrendet tartsátok be( **1. , 2. , 3. , 4. )**  
Amennyiben végig csináltok minden feladatot akkor 1 órát, ha csak 1 feladatot végeztok el gyakorlatonként, akkor is 30 percet fociztatok! Ügyeskedjétek, mindent bele, HAJRÁ PILISI!

Kerepeszki Zoltán - Pilisi LK - Utánpótlás Szakosztályvezető