



PILISI LABDARÚGÓ KLUB - "MARADJ OTTHON" 2. 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!

2.rész: 2020.május (dekázás, labdafelvétel gyakorlása ; a labda levegőből való levétele majd megjátssza)

Edzésczközök:

1 db labda, 1 db kapu, 4-5 db bója, 1 db kartondoboz + TE mint játékos :) Jó edzést kívánok nektek! Remélem hamarosan a pályán találkozunk!

1. Bemelegítés: Dekázás gyakorlása kezdő és haladó módban.

a. 5 perc	Kezdő mód: kezemben van a labda, leejtem a talajra majd a pattanás után dekázom egyet, a labda visszesik a talajra, majd újra deka és így tovább... tehát a labda útja: talaj-lábfej-talaj-lábfej. Érzéssel csinálom a gyakorlatot és odafigyelek a lábtartásra.
b. 5 perc	Haladó mód: kezemben van a labda, leejtem a talajra majd a pattanás után kezdem a dekázást, folyamatosan a levegőben van a labda, főleg a lábfejemmel emelgetem de a combomat és a fejemet is használhatom. Figyelem, labdaézés, lábtartás! *

* megjegyzés: számoljátok, hogy mennyit tudtok dekázni úgy hogy nem esik le a labda

2. Gyakorlás / 1.rész: Labda felvétele a talajról, kis deka, majd labdalevétel. **

a. 6-8 perc	Próbálom a labdát a talajról felvenni minél több variációban, majd a felvétel után dekázom hármat-négyet és leveszem labdát. Pl.: talppal magam felé hátrahúzom a lasztit, majd lábfejjel felemelem 1-2-3-4 deka és leveszem lábfejjel vagy talppal.
b. 6-8 perc	Hasonló feladat az előzőhöz: a labda talajról való felvétele után 3-4 dekázást követően felrúgom a fejem fölé majd leveszem azt. Pl.: két lábam közé veszem a lasztit, felpöccintem, majd pár deka után felrúgom a fejem fölé, leveszem lábfejjel vagy belsővel.

** megjegyzés: gyakoroljatok mindkét lábbal és lazán, érzéssel érzetek bele a labdába

3. Gyakorlás / 2.rész: Labda felvétele, dekázás, labdalevétel majd kapuralövés.***

a. 8-10 perc	2/a. feladat, a végén kapuralövással befejezve: a talajról lábbal veszem fel a labdát, párat dekázom vele, majd úgy veszem le a levegőből hogy a következő mozdulattal kapuralövök. 10 méterre legyél a kaputól, lábfejjel, belsővel és külsővel is gyakorolj!
b. 8-10 perc	2/b. feladat, a végén egy csel után kapuralövással befejezve: a talajról lábbal felvett labdával dekázom párat, felrúgom a fejem fölé, a levétel után kicselezem a letett kartondobozt, majd kapuralövök. Te 15 méterre legyél a kaputól, a karton 10 méterre

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

4. Levezetés: Pattogó labdát rúgok a kapuba különböző távolságokból.

a. 6-8 perc	A kaputól különböző távolságokra (5-10-15 méterre) tegyetek le bójakat, mindhárom helyről van 4 kapuralövésed a következőképp: kézzel fejem fölé dobom a labdát, majd mielőtt az megállna, a kapuba kell passzolnom. Számold hány gólt rúgsz be a 12-ből!
b. 6-8 perc	Hasonló feladat az előzőhöz, egy kartondoboz felett átívelve 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 ?

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