

Edzésterv 2019/2020 szezon tavasz

Ekker József

Heti 2 edzés, összesen 26 edzés. 8 különböző edzés, 3 hetente ismétlés. Az utolsó 2 edzés választható a 8 különböző közül.

1. Bemelegítés:

- Fejkörzés
- Bokakörzés
- Térdörzés
- Csípödöntés
- Harántrugózás
- Váltott térdhajlítás
- Helyben futás
- Sarokemelés
- Nyújtás

Cél 1: 5 ismétlés 2 perces pihenővel

- Guggolás 10 db
- Kitörés 10db/láb
- Váltot lábú szökdelés 10 db
- 4 ütemű fekvőtámasz 10 db

Cél 2:

- Tegyéle 4 cipőt, mintha a négyzet sarkai lennének, 5 méterre egymástól. Labdavezetés egyik cipőtől a másikig: jobb talppal, bal talppal, bal belső, jobb belső, bal külső, jobb külső

Levezetés:

- dekázás 2 lábbal 50 db

2. Bemelegítés:

- Fejkörzés
- Bokakörzés
- Térdörzés
- Csípödöntés
- Harántrugózás
- Váltott térdhajlítás
- Helyben futás
- Sarokemelés
- Nyújtás

Cél 1: 5 ismétlés/ 2 perc pihenő

- Egy lábas láblendítés 10 db
- Lábfelhúzás a mellkashoz, kézzel átölelve 10 db
- Ingaállás 20 mp/láb
- Zárt állás, egyik láb oldalra nyújt, kéz mellső középtartásba lendül 10 db/láb

Cél 2:

- Műanyag flakonok egymástól két méterre egy vonalban 6 darab, labdavezetés szlalomban 5x (sebességnövelés)
- Két flakon egymástól 10 méterre tempós labdavezetés, cselek gyakorlása 10x

Levezetés:

- Fejjel dekázás, amennyit tudsz

3. Bemelegítés: egyénileg

Cél 1: 5 ismétlés/2 perc pihenő

- Kitörés oldalra, visszalépésnél láblendítés 5 db/láb
- Kitörés oldalra, majd egyből hátra azonos lábbal 5db/láb
- Kitörés előre, majd ugyanazzal a lábbal, hátrafele oldal kitörés 5db/láb

Cél 2:

- 1v1 elleni labdatartás családtaggal

Levezetés:

- Feküdj hanyatt, lazulj el és gondold át miben segíthetsz otthon

4. Bemelegítés: Laza labdavezetés udvaron, jobb és bal lábbal felváltva

Cél 1:

- Hegymászás fekvőtámaszból 30 db
- Kis terpesz, kezek az arc előtt, guggolás, majd váltott lábemelés a kinyújtott két kézhez 15db
- Zárt láb, kéz törzs mellett terpeszbe ugrás, taps a fej felett 40 db
- Fekvőtámasz 15 db

Cél 2:

- Labdakezelés gyakorlása, feldobás után labdalevétel
- Ha jól megy, hirtelen irányváltás
- Ha még jobban rúgd fel magasba magadnak

Levezetés:

- 10 perc futás, nyújtás

5. Bemelegítés: egyénileg

Cél 1: 50/40/30/20/10 mp

- Haránt szökdelés, kis terpesz, majd guggolás, két kéz a fej előtt
- Helyben futás, magas térd
- 4 ütemű felugrás
- Zárt állásból terpesz, kezek a fej fölé

Cél 2: Labdaérezékelés

- Váltott talppal áthúzás, tikitaki, told és húzd, tikitaki belső átlépéssel, labdagörgetés, görgetés és megállítás.

Levezetés:

- 10 perc kocogás, nyújtás

6. Bemelegítés:

- Fejkörzés
- Bokakörzés
- Térdkörzés
- Csípődöntés
- Harántrugózás
- Váltott térdhajlítás
- Helyben futás
- Sarokemelés

Cél 1:

- Kisterpesz, guggolás, majd hátra kitörés 10 db
- Kisterpesz rogyasztott térd, kilépés nyújtott lábbal oldalra majd hátra 10db/láb
- Térd fekvőtámasz 10 db/láb

Cél 2: Labdaérezékelés

- Nagy „V”
- Hátra húzós csel
- Labdapofozás
- 1 belső, 1 külső lábváltással
- Talppal be-ki lábcserével

Levezetés:

- Egészségügyi séta 20 perc

7. Bemelegítés:

- Páros karkörzés
- Könyökhúzás

- Indián szökdelés
- Apró lépés, majd passzmozdulat
- Hátra kocogás
- Támadó mozgás
- Védekező mozgás
- Előre mozgás nyújtott lábbal
- Combtekerés

Cél 1: Állóképesség fejlesztés 2-3 kör

<https://www.youtube.com/watch?v=TGhA0WK92TI>

Cél 2: <https://www.youtube.com/watch?v=L8lrF9tSYSM> 20 percig, a videóban látott gyakorlatok elvégzése

Levezetés:

- Nézz egy profi meccset és figyeld a posztodon játszó játékos hogyan mozog, mit csinál

8. Bemelegítés: egyénileg

Cél 1:

- https://www.youtube.com/watch?v=RrIKxw_3J3M

Cél 2:

- <https://www.youtube.com/watch?v=0DxCVtaCEQg>

Levezetés:

- Futás 10 perc, nyújtás

