

**Ki, hol, mikor és mit**

<b>Cím</b>	Képességfejlesztés
<b>Csapat/csoport</b>	U9-es korosztály
<b>Dátum</b>	Csütörtök, 2015. Március 12.
<b>Idő</b>	14:25 - 15:15
<b>Helyszín</b>	Gödöllő
<b>Teljes időtartam</b>	Játékosok: 50 perc Kapusok: 50 perc
<b>Készítette</b>	MLSZ Edzőképző Központ

**BEMELEGÍTÉS**
**Időtartam: játékosok - 10 perc, kapusok - 10 per**

**Változó**
**Társasági tevékenység**
**PÓKHÁLÓ**

(Kapusok és mezőnyjátékosok számára)

**Időtartam:** 10 perc

**Szervezés:**

- Egy nagy négyzeten belül négy kisebb négyzet van.
- Minden négyzetben van egy fogó, „pók”.
- A többiek, a „legyek” egyenlő létszámban helyezkednek el a négyzeten belül.
- A győztes a „legyek” közül az, aki utoljára marad, a „pókok” közül az, aki a legtöbb „legyet” kapja el.
- A csapatot négy egyenlő részre osztjuk.
- A terület nagysága 20X20 méter, bójákkal határolva.
- A kis területek nagysága 10X10 méter.
- A fogók megkülönböztető színben vannak.
- Akit megfogtak, szoborrá merevedik.

**Edzői tippek:**

- Legyel résen, figyeld a „pókokat”!
- Helyezkedj úgy, hogy a „pók” ne tudjon elkapni!
- Irányváltoztatással, testcsellel járd túl a „pók” eszén!
- Ha „pók” vagy, figyelj oda, hogy minél gyorsabban fogd meg a „legyeket”!

**Variációk:**

Változatok:

1. A „legyek” érintéssel felszabadíthatják társukat
2. Labdával a kézben kell a pókoknak megérinteniük a legyeket
3. Labdavezetéssel
4. A „legyek” átmehetnek egy másik zónába is

**FŐ RÉSZ**
**Időtartam: játékosok - 40 perc, kapusok - 40 per**

**Egyéni technika**
**Változó**
**KOORDINÁCIÓS GYAKORLAT**

(Kapusok és mezőnyjátékosok számára)

**Időtartam:** 10 perc

**Szervezés:**

- Adott területen 3 db. koordinációs létrát helyezünk el úgy, hogy a gyakorlat végrehajtását a létrák közötti távolság ne akadályozza.
- Mindegyik koordinációs létrától 5-8 méterre egy darab bóját helyezünk el.
- A csapatot 3 egyenlő részre osztjuk.

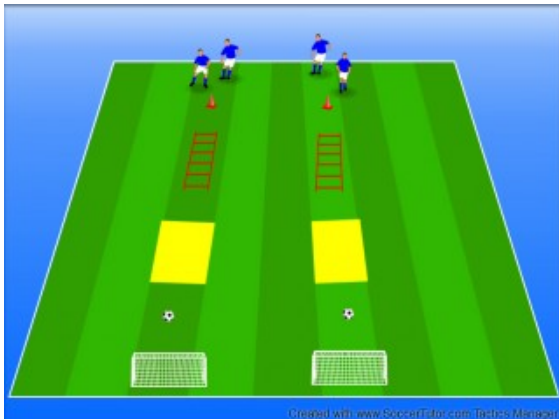
**Tanulnivaló:**

A gyakorlat segítségével

- a játékosok koordinációs képessége hatékonyan fejleszhető,
- a gyorsaságfejlesztés alapjait meg tudjuk teremteni.

#### **Edzői tippek:**

- A helyes végrehajtás érdekében célszerű a gyakorlatokat edzői bemutatással szemléltetni.
- Edzőként úgy helyezkedjünk, hogy legyen rálátásunk mindhárom részre.
- A gyakorlatok végrehajtása közben folyamatosan javítsunk hibát.



#### **Fizikai edzés**

##### **Változó**

#### **KÉPESSÉGFEJLESZTÉS JÁTÉKOS FORMÁBAN**

(Kapusok és mezőnyjátékosok számára)

**Időtartam:** 10 perc

#### **Szervezés:**

- Létszámtól függően 2-3 pályát alakítunk ki.
- A csapatot 2-3 egyenlő létszámú csoportra osztjuk.
- Feladat, az akadálypálya teljesítése különböző nehézségi fokú, első sorban a természetes mozgások és saját testsúlyos gyakorlatok segítségével.

#### **Tanulnivaló:**

- A gyakorlat segítségével a gyerekek motoros képességei kiválóan fejleszhetők.

#### **Edzői tippek:**

- Ügyeljünk a gyakorlatok pontos végrehajtására, folyamatosan javítsunk hibát.
- Úgy helyezkedjünk, hogy legyen rálátásunk minden pályára.

#### **Egyéni technika**

##### **Változó**

#### **KÉPESSÉGFEJLESZTÉS JÁTÉKOS FORMÁBAN**

(Kapusok és mezőnyjátékosok számára)

**Időtartam:** 10 perc

#### **Szervezés:**

- Bójából egy csillag vagy egy "+" alakzatot alakítunk ki.
- Minden "szár" legalább 4 bójából álljon.
- A csapatot 4 egyenlő részre osztjuk.
- Elsősorban saját testsúlyos, koordinációt fejlesztő gyakorlatokat alkalmazzunk.

#### **Tanulnivaló:**

- A gyakorlat segítségével hatékonyan tudjuk fejleszteni a gyerekek koordinációs és kondicionális képességeit.

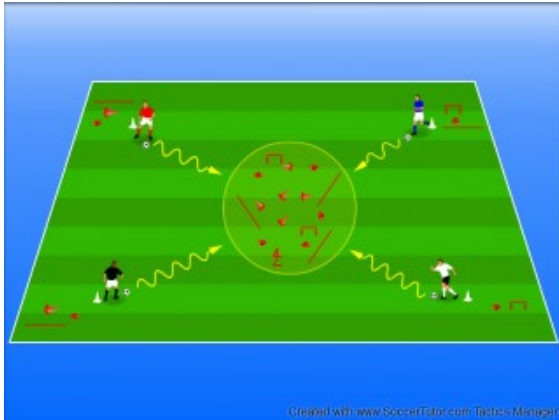
#### **Edzői tippek:**

- Úgy helyezkedjünk, hogy minden gyereket lássunk.
- Folyamatosan javítsuk a hibákat.
- Olyan gyakorlatokat válasszunk (kúszások, mászások, ugrások, szökdelések, stb.), melyek hatékonyan megalapozzák a játékosok fizikai képességeit.

#### **Variációk:**

- A gyakorlatot labdával és labda nélkül is célszerű végeztetni.





## Fizikai edzés

### Változó

### KÉPESSÉGFEJLESZTÉS JÁTÉKOS FORMÁBAN

(Kapusok és mezőnyjátékosok számára)

**Időtartam:** 10 perc

#### Szervezés:

- A terület nagysága 20 X 20 méter.
- A terület közepén egy kisebb területen bójákat, edzéseszközöket helyezünk el.
- Jelöljük ki egy cápát. A játék folyamán mindenki legyen egyszer cápa.
- A területeket bójával jelöljük ki.

- Kijelölt területen „kincset” (bójákat, edzéseszközöket) helyezünk el.
- A gyerekeknek a „kincses szigeten” kívül helyezkednek el.
- Feladat: természetes mozgások (kúszások, mászások, szökdelések, ugrások) alkalmazásával és/vagy labdavezetéssel elhozni a szigetről egy „kincset”.
- Minden körben maximum egy „kincset” szabad elhozni.
- Adott idő alatt ki tud több kincset összegyűjteni?

#### Tanulnivaló:

A játék alkalmazásával fejlődik a gyerekek

- ügyessége,
- gyorsasága, fürgesége,
- relatív ereje.


#### Edzői tippek:

- Úgy helyezkedjünk, hogy az egész gyakorlatot lássuk.
- Figyeljünk a folyamatos hibajavításra.
- Olyan feladatokat használjunk, melyek optimálisan fejlesztik a gyerekek motoros képességeit.

#### Variációk:

- Egy cápa köröz a sziget körül, és akit elkap, annak vissza kell mennie kincs nélkül.
- Labda nélkül és labdával.

## ☐ Részvétel

Név	Akiknek részt kell venniük			Hiányzás oka	
	Igen	-	Nem		
<b>Edzők:</b> MLSZ Edzőképző Központ					