



# HOKISULI KEZDŐKNEK

„Learn To Play Program”

## A-LECKE





Készült a Nemzetközi Jégkorong Szövetség engedélyével  
a „Learn To Play Program” felhasználásával

Fordította : Spiller István

Kiadja: Magyar Jégkorong Szövetség

Folpress Nyomdaipari Kft.  
1145 Budapest, Bosnyák u. 20.

2019. május





# EDZÉS KÉZIKÖNYV

Az edzés kézikönyv négy fejezete (A, B, C, és D) azonos irányelvek szerint készült. A képzés elemei, az elvégzendő gyakorlatok olyan sorrendbe vannak rendezve, hogy segítsék az LTP edző munkáját az eredményes edzésre történő felkészülésben és annak sikeres levezetésében. A feladatok négy összetevője:

1. Meghatározott, specifikus célok
2. Az oktatás kulcspontjai
3. Szükséges segédeszközök
4. Edzésterv

Az LTP edző a foglalkozásokra történő felkészülés során az edzéstervező lapokon tervezheti meg az edzéseket. Az elkészült edzéstervet az edző egy műanyag tartóban, vagy kemény lapra rögzítve kifüggesztheti a pályán a palánkon, amely gyors segítséget jelenthet az edzés levezetése során.

Az edzés gyakorlatok leírásánál vannak rajzok, árnyalakok (sziluettek), és ábrák a jégen történő mozgásokról, melyek bemutatják és illusztrálják az elvégzendő gyakorlatok helyes kivitelezését. Ha egy gyakorlat, vagy testtartás illusztrációja először jelenik meg a kézikönyvben, akkor az mindig vonalrajzban látható.



Ha ugyanaz a rajz sziluett formában ismét megjelenik a kézikönyvben, az azt jelenti, hogy már korábban is volt olyan oktatási feladat vagy gyakorlat, mely ugyanazt a technikai kivitelezést igényli.



A kézikönyv ezen fejezetének utolsó oldalán található az a készség lista, melynek segítségével az edző meg tudja ítélni, hogy azok sikeres elsajátítása esetén a játékos eggyel magasabb, jelen esetben az A-ról a B képzési szintre léphet.



# A - LECKE

## A kezdet

### Hogyan kezdjük?

Az első jégre lépés traumatikus élményt okozhat a tapasztalatlan fiatalnak.

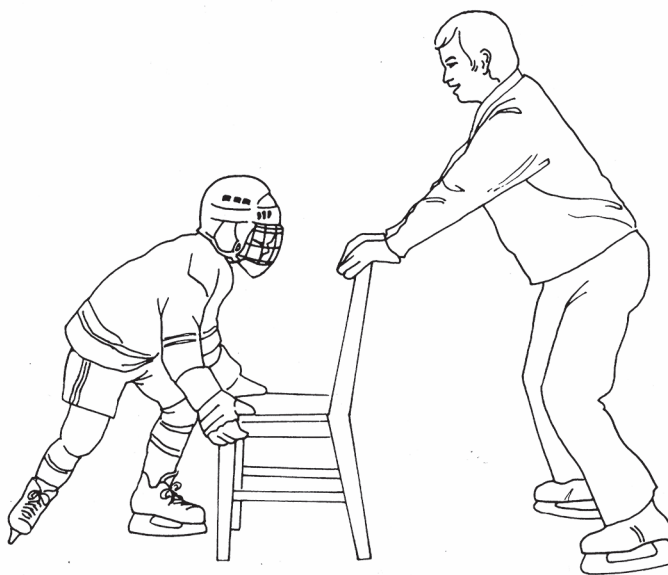
Ezért minden edzőnek ajánljuk, hogy

- biztassa a gyereket,
- figyelmeztesse a gyereket,
- adjon segítő kezet,
- legyen nyugodt és
- dicsérjen!

### Az első lépések

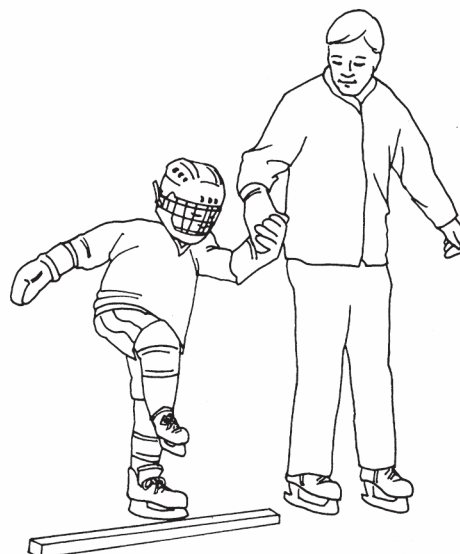
Az egyensúly megérzéséhez és biztosításához használjunk széket.

A gyerek tegye a két kezét a szék ülő részére, és fogja meg. Az edző a szék támláját ragadja meg. Biztos állásnál a gyerek kezdje el tolni a széket előre, miközben az edző szép lassan hátrafelé csúszik. A gyerek a szék fogása miatt sokkal biztosabban áll a lábán még menet közben is. Csúszás közben adjunk utasításokat a korcsolyázónak, és biztassuk!



### Az első csúszások

- Alapvető, hogy kezdésnél egyik, illetve másik lábon is tudjon megállni a gyerek (akár segítséggel, például a palánk mellett).
- Két lábon állás, térdelés és fél ülő (guggoló) pozíció felvétele.
- Séta a korcsolyában, fogjuk az edző kezét.
- Séta keresztbe a pályán, miközben egy játékosárs kezét fogjuk.
- Sok gyakorlás, hogy a gyerek minél biztosabban érezze a mozgást.
- Attól függően, hogy milyen ütemben haladnak a gyerekek, ügyességi és egyensúlyi gyakorlatokat is be lehet iktatni a programba.



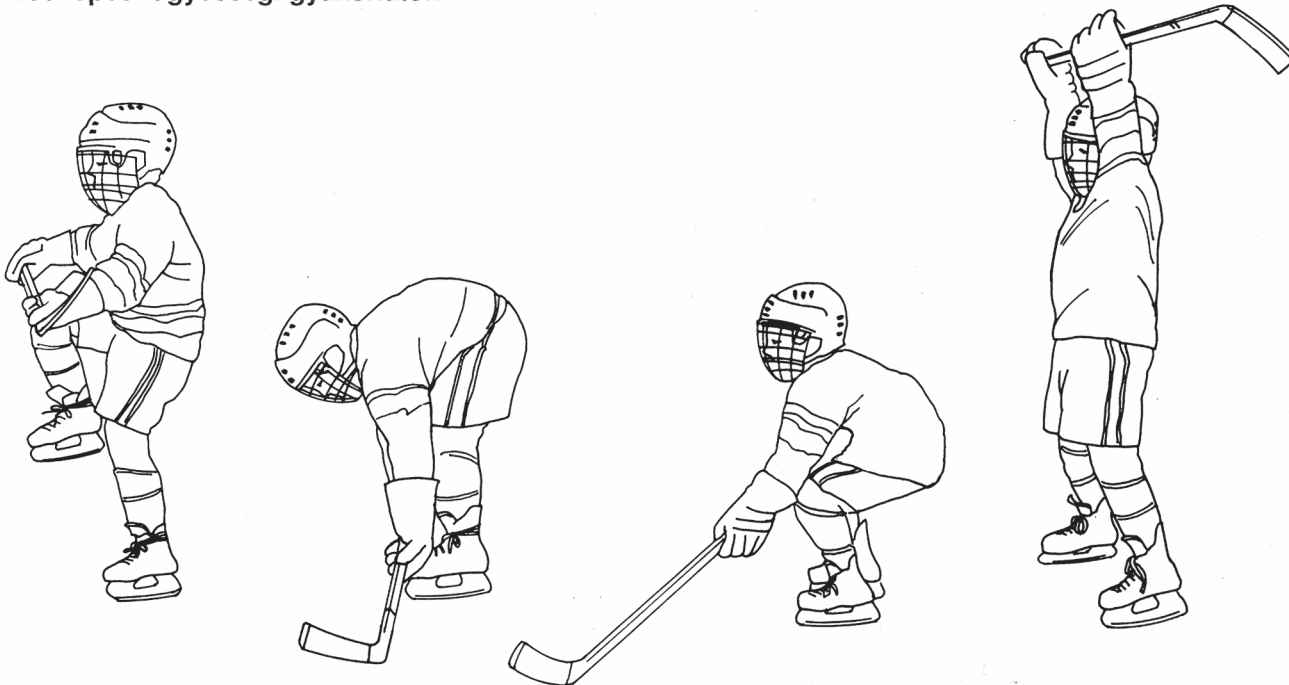


# A - LECKE



## ÜGYESSÉGI ÉS EGYENSÚLYI GYAKORLATOK

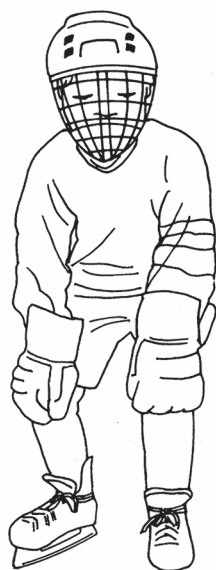
### Első lépés: ügyességi gyakorlatok



- térdemelés, lehetőleg minél magasabbra,
- majd a lábujj megérintése

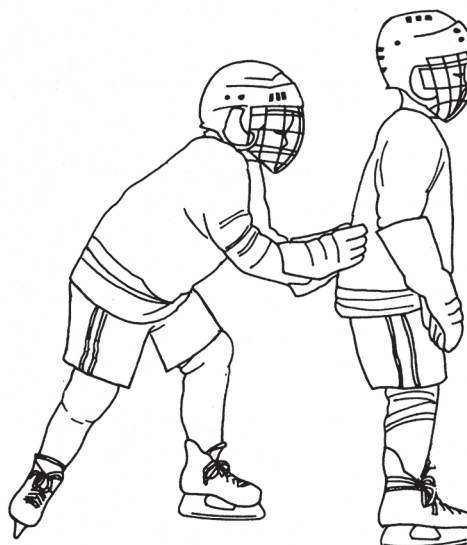
- felvenni az ülő (guggoló) pozíciót,
- karemelés a fej fölé

### Második lépés: alapállás



- térdek behajlítva,
- kezek a térden, elindulásnál kézzel lendületvétel, elrugaszkodás, korcsolyák oldalra fordításával

### Páros gyakorlat!



- A társ előretolása,
- miközben a derekát fogjuk





# A - LECKE



## Harmadik lépés: tenisz- és focilabda használata



teniszlabda a jégen, a korcsolyák előtt, kézzel tereljük előre, behajlított térdek, korcsolyák oldalra fordításával



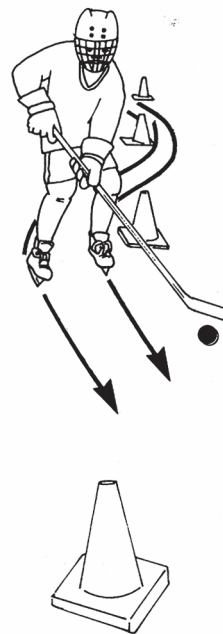
focilabda a jégen, a korcsolyák előtt, lágy, rúgó mozdulatokkal tereljük előre, ezzel elérjük, hogy a korcsolyát oldal irányba is mozgassuk

## Negyedik lépés: akadály feletti átlépés



kis deszkát fektessünk a jégre, amit a gyerekeknek át kell lépniük, a deszkákat egymástól 3-4 méterre helyezzük el  
megjegyzés: ha valakin félelmet látunk, akkor segítsünk neki, hadd fogja meg a kezünket

## Ötödik lépés: fordulás, irányváltoztatás



bóják felállítása, megkerülése lehet egyenes vonalban felállítani, és lehet oldalirányban, kikerülni, vagy fordulni körülötte

Hogy az öt lépésből álló sorozat minél sikeresebb legyen, egyszer csak egy kisebb csoporttal foglalkozzunk!





## SPECIÁLIS GYAKORLATOK

1. Fejlesszük a gyerekek egyensúlyérzékét és ügyességüket
2. Mutassuk be, hogyan lehet felkelni a jégről
3. Mutassuk be az alapállást

## LÉNYEGES PONTOK, GYAKORLATOK

### Egyensúly

Az egyensúly alapvető fontosságú a korcsolyázásban, a jégkorongozásban. Ezt nagyon meg kell tanulni. Akinek jó az egyensúlyozása, az tud hatékonyan korongot vezetni, passzolni és könnyebben is lő.

### Jégről felkelés



- a) minden átmegy a mozgássorozat a térdelésen



- b) ne legyen a kéz a jégen felállás közben



- c) a két térdről először menjen át a mozgássor a féltérdelésen, a jégen csúszó korcsolya előre felé néz

### Alapállás



- a) korcsolyák párhuzamosan állnak, váll előredöntve
- b) egyensúly egy kicsit a talp elülső részén
- c) térdék behajlítva, a talp, a térd és a váll egy síkba kerül
- d) felsőtest előre néz
- e) fej fenn
- f) mindkét kéz az ütőt fogja, a bot tolla a jégen

## EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

1. teniszlabda, 2. keresztpálya palánkja





# EDZÉSTERVEZÉS A-1












EDZŐ: \_\_\_\_\_

CSAPAT: \_\_\_\_\_

DÁTUM: \_\_\_\_\_

IDŐ: \_\_\_\_\_







GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
<b>Bemelegítés</b>	1. Óra járásával azonos és ellentétes irány 2. Váltakozó sebesség  Ügyességi gyakorlatok: a) térdemelés,                      c) ülés, b) lábujj érintés,                    d) karemelés	10 perc 
<b>Alapállás</b>   A-4 old.	1. Az edző elmondja, mire kell figyelni 2. A gyerekek alapállást vesznek fel 3. Egyensúly ellenőrzése: a) csak bal lábon állás b) csak jobb lábon állás c) 5-10 cm-re felugrások, térd behajlítva jégre érkezéskor d) talpon változtatni az egyensúlyi helyzetet, előre, majd a sarok felé többszöri ismétlés	10 perc 
<b>Ügyesség</b>   A-4 old.	1. Edzői bemutatja a felkelés technikáját 2. Gyerekek térdre esnek, majd vissza alapállásba 3. Gyerekek hasra esnek, ütő mindig két kézben könyök a jégen. térdelésbe menni, onnan pedig alapállás	5 perc 
<b>Egyensúly</b>   A-2 old.	1. Séta a jégen, térdemelés az ütőt megérintve, többszöri ismétlés	5 perc 
<b>Játék</b>   A-3 old.	1. Mindenki teniszlabdát kap 2. Labdaterelgetés 3. Játékosok egymással szemben 3-4 méterre, labda gurítása a társhoz, közben vissza alapállás 4. Belsővel egymáshoz rúgni a labdát	10 perc 





# EDZÉSTERVEZÉS A-1



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Egyensúly és ügyesség I.	1. Edző korcsolyázás közben gyakorlatokat mutat, és a gyerekek utánozzák. Lassan, türelmesen vezessük a gyakorlatokat.	5 perc 
Egyensúly és ügyesség II. 	1. Rajt a palánktól, keresztbe lábujjhegyen járás.	5 perc 
Játék	1. Fogócska A játékosok felállnak a palánk mentén, egy hokis a pálya közepén. Cél: úgy átmenni a túloldalra, hogy a fogó ne tudjon megérinteni, a megfogottak csatlakoznak a fogóhoz, az a győztes, akit utoljára fognak meg.	10 perc 

## ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Javítani kell még: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Nagyszerű volt az első edzés"



„Jól éreztem magam!”





# A - 2 LECKE



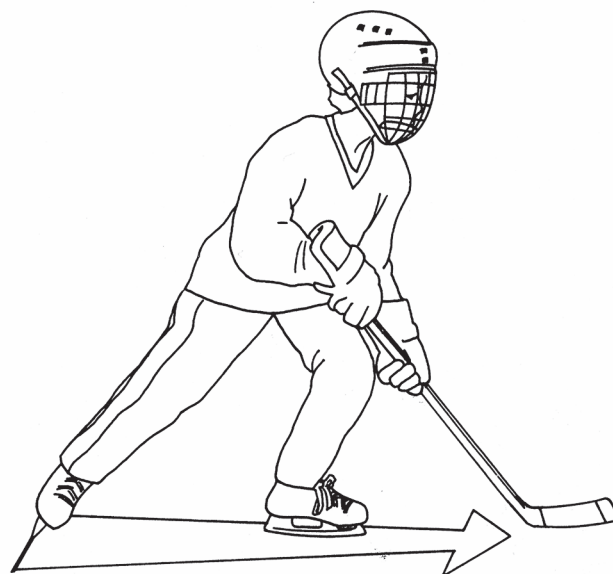
## SPECIÁLIS GYAKORLATOK

1. Emlékezzünk az alapállásra, az egyensúlyra és az ügyességre.
2. Mutassuk be a T-siklást.
3. Mutassuk be a két korcsolyás siklást.
4. Mutassuk be az egykorcsolyás siklást.

## LÉNYEGES PONTOK, GYAKORLATOK

### 1. Alapállás, lásd A-1

### 2. T-siklás



- a) Az elől lévő korcsolyát fordítsuk a cél felé.
- b) A hátul lévő korit tegyük szorosan az elől lévő mögé, így egy T-betűt formáltunk, a pengék teljes mértékben a jégen, tartsuk a testsúlyt a hátsó lábon

- c) Erőteljes elrugaszkodás, a hátsó láb szilárdan marad a helyén, az elől lévő láb pedig csúszik.
- d) Térdek behajlítva, fenn a fej, kemény lábtartás

### 3. Két lábon siklás



- a) Bemutatás, két lábon állás,
- b) Alapállás,
- c) Általános hibák:
  1. boka ki-be jár,
  2. térdek berognak, egymáshoz közelítenek,
  3. merev lábak,
  4. kicsavart felsőtest,
  5. túl előredőlő felsőtest,
  6. fejek a jégre néznek,
  7. nem fogja két kézzel az ütőt,
  8. az ütő nincs a jéghez közel.





# A - 2 LECKE



## 4. Egy lábon siklás



a) Az egy lábon siklásnál különösen fontos az egyensúly. A testnek biztosan kell állnia, hogy valaki igazi hokijátékos legyen, ez alapvetően fontos pont.

1. Bemutatás, egy lábon állás.
2. Megtalálni az egyensúlyt a talpon
  - a) támaszkodó láb helyzete,
  - b) siklás.
3. Általános hibák:
  - a) rossz állás,
  - b) rossz súlypont elosztás,
  - c) billegés a pengén.

## EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

1. Teniszlabda
2. Keresztpálya palánkja
3. Akadályok





# A - 2 LECKE



EDZŐ: \_\_\_\_\_

CSAPAT: \_\_\_\_\_

DÁTUM: \_\_\_\_\_

IDŐ: \_\_\_\_\_








GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
<b>Korcsolyázás</b>	1. Óra járásával azonos irány	2 perc 
<b>Bemelegítés</b>	1. lásd A-1	5 perc 
<b>Alapállás és ügyesség</b> 	1. Emlékezzünk az alapállásra és a jégre esésre, valamint felkelésre. 2. A játékosok a hátukon fekszenek. 3. Jelre hasra fordulnak, majd feltérdelnek, majd alapállás, 4-5-szöri ismétlés.	7 perc 
<b>Egyensúly</b> 	1. Átlépés akadály felett, akadályok 1 méterre egymástól, váltott lábbal lépkedés.	7 perc 
<b>T-siklás</b> 	1. Játékosok a palánknál. 2. Formáljanak T-betűt a korival. 3. Jobb láb a bal mögött, elrugaszkodás. 4. Siklás ismétlés: bal láb hátul, jobb elől.	5 perc 
<b>Két lábon siklás</b> 	1. Bemutató. 2. Játékosok a palánk mentén állnak. 3. Két lábon állás, alapállásból rajt. 4. Többszöri ismétlés.	7 perc 





# A - 2 LECKE



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
<b>Játék</b> 	1. Mindenkinél teniszlabda. 2. Előre gurítás a) bal kézzel, b) jobb kézzel, c) két kézzel. 3. Rúgás belsővel: bal láb, jobb láb, váltott láb.	10 perc 
<b>Egy lábon siklás</b> 	1. Bemutató, játékosok a palánk mentén állnak. 2. Egy lábon állás. 3. Egyensúly megtalálása, ha kell a palánk segíthet. 4. Néhány lépés előre, minél hosszabb csúszások, többszöri ismétlések, ugyanaz a másik lábbal is.	10 perc 
<b>Játék</b>	1. Fordulások: a) edző a pálya egyik végén, a játékosok a másikon, b) jelre a gyerekek különféle siklásban elindulnak az edző felé, c) újabb jelre visszafordulnak, d) és így tovább, az nyer, aki előbb ér át a túoldalra.	7 perc 

## ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Javítani kell még: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





# A - 3 LECKE



## SPECIÁLIS GYAKORLATOK

1. Ismételjük át a T-siklásról, a kétlábás siklásról, az egylábás siklásról és az egyensúlyozásról tanultakat
2. Mutassuk be a rollerező mozdulatot
3. Mutassuk be a kétlábás kanyarodást
4. Mutassuk be a fordulás közbeni megállást, fékezést

## LÉNYEGES PONTOK, GYAKORLATOK

### 1. T-siklás

Lásd A-2

### 2. Rollerezés



A rollerezés T-siklással kezdődik, csak a továbbiakban több szerep jut a lábra és az erőre.

- a) Tegyük a bal korit a jobb mögé, és formáljunk T-alakzatot
- b) Rúgjuk el magunkat a bal lábbal, és csúszunk a jobbal előre
- c) Húzzuk vissza gyorsan a bal lábat a jobb mögé, s újra T-formát kapunk. Ezután ismételjük meg az elrúgást
- d) Ezután váltsunk elrugaszkodó lábat, és így is sokszor gyakoroljunk

### 3. Irányváltoztatások



- a) Korcsolyák vállszélességben egymástól
- b) Vezessük előre a kanyarodó oldali korcsolyát
- c) A fej és a váll el kezd fordulni
- d) Hajlítsuk a térdeket
- e) A testsúly lassan vigyük hátrafelé a talpon a sarok irányába
- f) Az ütővel kövessük a mozgást
- g) Mindkét irányba sokszor gyakoroljuk



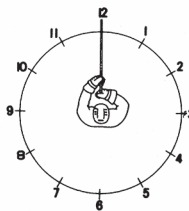
# A - 3 LECKE



## 4. Fordulások közbeni megállás

(Képzeljünk el egy órát, az előre álló ütő mutatja a 12 órát. A bal láb van 11 óránál, a jobb 1 óránál.)

- Fékezésnél a játékos továbbra is előre tekint.
- Alapállásban maradunk, és fordulás közben is mindkét láb a jégen van.
- Jobbra fékezésnél a jobb láb sarkát fordítsuk kifelé, a lábujjakat befelé, és a képzeletbeli 1 órához fékezzen.
- Ügyeljünk a testsúly elosztásra, testsúly a láb elülső felén, a talppárnán.
- Térdek mindig behajlítva.



Mindkét irányba ismételjük meg sokszor a gyakorlatot

## EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

- Teniszlabda.
- Keresztpálya palánkja.
- Szék, bója, ütők.







# EDZÉSTERVEZÉS A - 3











EDZŐ: \_\_\_\_\_

CSAPAT: \_\_\_\_\_

DÁTUM: \_\_\_\_\_

IDŐ: \_\_\_\_\_

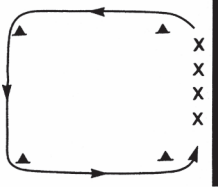


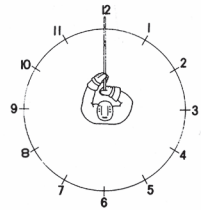





GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
<b>Korcsolyázás</b>	Óra járásával azonos irány	2 perc 
<b>Bemelegítés, egyben egyensúly és ügyességi gyakorlatok</b> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Séta a jégen, lábemelések.</li> <li>2. Belső és külső élen járás.</li> <li>3. Csúszások, korcsolyázás.</li> <li>4. Térdre esés, felkelés.</li> <li>5. Korcsolyázás közben bóják, székek kerülgetése, fordulások, kanyarodások.</li> </ol>	10 perc 
<b>Két lábon csúszás</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mutassuk be, emlékeztessük a gyakorlatra,</li> <li>a) két lábon állás,</li> <li>b) lábak együtt, vállszélességben,</li> <li>c) lábak vállszélességnél távolabb,</li> <li>d) ülések, guggolások,</li> <li>e) 3-4-szeri ismétlések.</li> </ol>	5 perc 
<b>T-siklás</b> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lásd A-2 lecke.</li> <li>2. Palánk mellett vegyük fel a T-formát.</li> <li>3. Jelre egy rugaszkodásra ki milyen messze jut, három kísérletre milyen messze jut.</li> <li>4. Mindkét láb legyen elrugaszkodó.</li> </ol>	4 perc 
<b>Rollerezés</b> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mutassuk meg és emlékeztessünk a lényeges dolgokra.</li> <li>2. Kezdjük T-siklással.</li> <li>3. Mindig ugyanaz a láb legyen az elrúgó.</li> <li>4. Gyors visszahúzó mozdulat, amennyire csak lehet.</li> <li>5. Egyszer csak ballal, egyszer csak jobbal.</li> <li>6. Ismétlés 4-5-ször mindkét lábbal.</li> </ol>	7 perc 



# EDZÉSTERVEZÉS A - 3



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
<b>Fordulás</b>  A-11 old. 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gyerekek a palánk mentén,</li> <li>2. Jelre az első 7 métert előrekorcsolyáznak és 90 fokos, két lábas fordulatot tesznek balra, a következő bójánál megint, etc.</li> <li>3. A következő akkor indul, ha az előtte lévő eljutott az első bójáig.</li> <li>4. Egyszer balra, egyszer jobbra legyen 4 fordulás.</li> </ol>	7 perc 
<b>Játék</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Két csoportra osztjuk a gyerekeket. mindkét csapat saját térélfelén marad mindenkinél van egy teniszlabda.</li> <li>2. Feladat, minden labdát rúgjunk át a túloldalra.</li> <li>3. Az a csoport a győztes, amelyiknél adott időpontban kevesebb labda van.</li> <li>4. Ismételjük háromszor.</li> </ol>	7 perc 
<b>Fordulás közbeni fékezés I.</b>  	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mutassuk be, és emlékeztessünk a fontos dolgokra.</li> <li>2. Alapállás.</li> <li>3. Jobb sarok kifelé, jobb lábujjak befelé fordulnak.</li> <li>4. Jobb láb 1 órához fékez, bal láb 11 órához fékez.</li> <li>5. Cél: kis havat spriccelni a pengével.</li> <li>6. 15 mp-ként láb váltás.</li> </ol>	3 perc 
<b>Fordulás közbeni fékezés II.</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Játékosok a palánk mentén, jelre előrekorcsolyáznak.</li> <li>2. Menet közben jobb sarok kifordítása, jobb lábujjak befelé.</li> <li>3. Fékezés jobb lábbal.</li> <li>4. Ismételjük meg bal lábbal is.</li> </ol>	6 perc 
<b>Játék</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Edzők vagy játékosok a fogók.</li> <li>2. Akihez hozzáérnek, megáll terpeszben.</li> <li>3. Akiket még nem fogtak meg, felszabadíthatják őket, ha hason átcsúsznak a lábuk között.</li> <li>4. Nehezítés: csak előlről lehet átcsúszni a társ lába között.</li> </ol>	9 perc 

## ÖSSZEĞZÉS

Sikeres volt: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Javítani kell még: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





# A - 4 LECKE

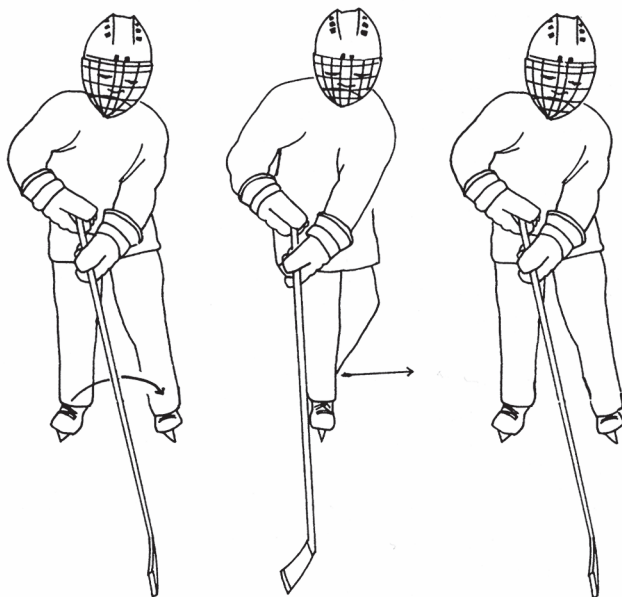


## SPECIÁLIS GYAKORLATOK

1. Az A-1, A-2 és A-3 átismétlése
2. Mutassuk be az oldal irányba tett lépésmozdulatokat
3. Mutassuk be a nagy lépéses korcsolyázást

## LÉNYEGES PONTOK, GYAKORLATOK

### 1. Oldal irányú lépésmozdulatok

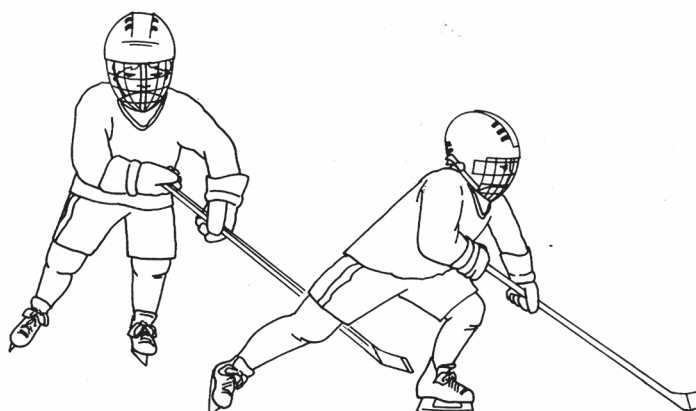


- a) Kiindulás: alapállás
- b) A test a mozgás irányába megdől, de nem fordul el felé!
- c) Lépések oldalirányba, teljes talpfelülettel
- d) Az ütő mindig előttünk
- e) Először lassú sétalépés, ahogy magabiztosabb a játékos, lehet növelni az iramot
- f) További haladás:
  1. Tegyük a jobb lábunkat keresztbe a bal elé
  2. Tegyük a bal lábunkat keresztbe a jobb mögé, majd vissza alapállás
3. Az előbbi két pontot minél többször ismételjük

### 2. Előrekorcsolyázás nagy lépéssel

Az erőt, a lendületet a kezdeti gyors, rövid lépésekkel szerezzük meg, ahogy gyorsulunk, a frekvencia, a lépésszám csökken, és növekedik az egy lábon megtett csúszó út, ekkor már a sebesség megtartása a cél

- a) Rajtnál a lábak közel vannak egymáshoz, elrugaszkodásnál nagyon nagy erő kifejtés
- b) A lábak egymással 35-40 fokot zárnak be, az elrúgás lefelé és oldalra irányul, a pengét jó mélyen nyomjuk bele a jégbe
- c) Ahogy megindul az elrúgás, a másik láb térdje előre fordul



- d) Addig nyomjuk a lábukat, amíg csak lehet, így több erőt tudunk kifejteni, nagyobb lesz a kezdeti sebesség, a helyes boka-, térd- és lábtartásra figyeljünk: az elrúgás végpontjánál a láb nyújtva a korcsolya utoljára a lábujjhegygel hagyja el a jégfelületet
- e) Amikor a rúgó mozdulat befejeződött, a testsúly áthelyeződik a másik, az elől lévő lábra, közben az előbb még elrúgó láb szépen előre jön
- f) A hátul lévő láb térdje, hajlítás közben előre felé fordul, és előrefelé jön, közelít a másik lábhoz, a lábukat tartsuk közel a jéghez
- g) A következő elrúgásnál az előbb még elől lévő láb lesz a hátsó, és azzal ugyanúgy meg kell ismételni az elrúgó mozdulatsort

## EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

1. Teniszlabda
2. Keresztpálya palánkja,
3. Bója,
4. Akadályok



# EDZÉSTERVEZÉS A - 4



EDZŐ: \_\_\_\_\_

CSAPAT: \_\_\_\_\_

DÁTUM: \_\_\_\_\_

IDŐ: \_\_\_\_\_










GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Korcsolyázás	1. Órajrásával azonos irány	2 perc 
Bemelegítés 	1. Órajrásával azonos irányban, közben gyakorlatok: előredöntés lábujjhegy megérintése, ülések, guggolások, magastartás, ugrások, ugyanezek ellentétes irányban	5 perc 
Fékezések 	1. Mutassuk be és emlékeztessük a fontos dolgokra a fordulás közbeni fékezésnél 2. Játékosok két sorban a palánk mellett állnak: az elől lévő játékos két ütővel húzza a társát 3. A hátsó közben fékez az ismert módon (tekéző mozdulattal), végig keresztbe a pályán 4. Visszafelé szerepcsere 5. Egyszer egyik lábbal fékezzünk, egyszer a másikkal	5 perc 
Előrekorcsolyázás nagy lépéssel 	1. Játékosok a palánk mentén felsorakoznak 2. Alapállás, rajt adott jelre, elrugaszkodás bal lábbal, megállás, elrugaszkodás jobb lábbal 3. Többszöri ismétlés	5 perc 
Kanyarodások, fordulások 	1. Emlékeztessünk a fontos dolgokra 2. Állítsuk fel a bójákat 3. Fordulások, kanyarodások a bóják között, és visszatérni a sor végére	5 perc 





# EDZÉSTERVEZÉS A - 4



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
<b>Játék</b> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>Minden játékosnál teniszlabda</li> <li>A játékosok előrekorcsolyázás közbe feldobják labdát, és elkapják</li> <li>Labdaterelgetés kézzel körben a pályán</li> <li>Labdaterelgetés lábbal körben a pályán, belsővel</li> </ol>	5 perc 
<b>Állomás feladatok</b> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>I. Állomás               <ol style="list-style-type: none"> <li>Akadály és bóják felállítása:                   <ol style="list-style-type: none"> <li>akadály átlépése,</li> <li>akadály láb közé vétele,</li> <li>akadály között átcsúszás</li> </ol> </li> </ol> </li> <li>II. Állomás               <ol style="list-style-type: none"> <li>Akadály és bóják felállítása:                   <ol style="list-style-type: none"> <li>bóják kerülgetése,</li> <li>akadály átlépése,</li> <li>átcsúszás az akadály alatt</li> </ol> </li> </ol> </li> <li>III. Állomás               <ol style="list-style-type: none"> <li>Emlékeztessünk a jégről felkelés fontos mozdulataira                   <ol style="list-style-type: none"> <li>egy helyben állás:                       <ol style="list-style-type: none"> <li>térdre esés, felkelés</li> <li>térdre esés, hasra esés és felállás</li> <li>háton fekvés, hasrafordulás, és felállás</li> </ol> </li> <li>minden állomás</li> </ol> </li> </ol> </li> </ol>	5 perc: összesen 15 perc 
<b>Oldalra irányú lépések</b> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges dolgokat</li> <li>A játékosok felállnak a palánk mentén, szemben a túlóddal, számozzuk be őket: 1, 2, 3, 1, 2, 3, etc. A 3-as számúak előrecsúsznak 3 métert, a 2-esek 2 métert, az 1-esek 1 métert</li> <li>Játékosok alapállásban, és:               <ol style="list-style-type: none"> <li>egy lépés jobbra, egy lépés balra</li> <li>két lépés jobbra, két lépés balra</li> <li>három lépés jobbra, három lépés balra</li> </ol> </li> </ol>	10 perc 
<b>Játék</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Egyik játékos a fogó, a többiek megpróbálnak elmenekülni előle               <ol style="list-style-type: none"> <li>ahogy a fogó közeledik az „áldozathoz”, csak akkor nem lehet elkapni, ha mozdulatlanul megáll.</li> <li>csak azt lehet megfogni, aki mozog, a megfogott játékos lesz a fogó, a korábbi fogó pedig újra „szabad” lesz</li> </ol> </li> </ol>	8 perc 

## ÖSSZEZGÉS

Sikeres volt: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Javítani kell még: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# A 5 - LECKE

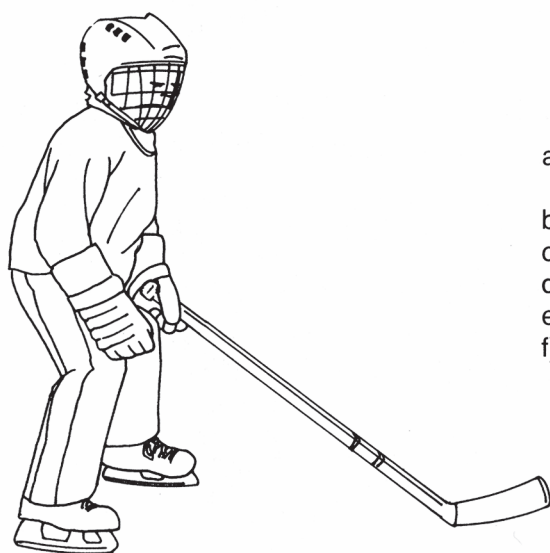


## SPECIÁLIS GYAKORLATOK

1. Emlékeztessünk az A-4-ben tanultakra
2. Mutassuk be a hátrakorcsolyázás alapállását
3. Mutassuk be a hátralépéseket
4. Mutassuk be a kétlábás hátrakorcsolyázást

## LÉNYEGES PONTOK, GYAKORLATOK

### 1. Hátrakorcsolyázás alapállása



- a) a hátrakorcsolyás indító mozdulata hasonlít a széken ülésre
- b) térdék behajlítva
- c) térdék és a lábak válszélességre nyitva
- d) a testsúly a fenékvonalában
- e) fenn a fej, mell előre néz
- f) a testsúly a penge teljes felületén megoszlik

## EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

1. Teniszlabda
2. Keresztpálya palánkja
3. Bója
4. Akadályok
5. Könnyűsúlyú korong



# EDZÉSTERVEZÉS A - 5










EDZŐ: \_\_\_\_\_

CSAPAT: \_\_\_\_\_

DÁTUM: \_\_\_\_\_

IDŐ: \_\_\_\_\_



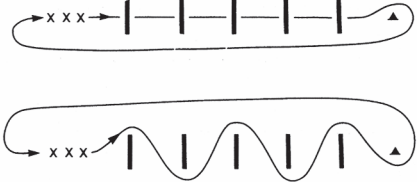





GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Korcsolyázás	1. Órajárásával megegyező irány	2 perc 
Bemelegítés	1. Egyensúlyozó feladatok (statikus): a) állás lábujjon b) állás a sarkunkon c) egyik, illetve másik lábon állás d) előre és hátra lépések 2. Ügyességi feladatok: a) lábujjhegyen járás keresztbe a pályán b) sarokjárás keresztbe a pályán c) keresztbefutás a pályán d) térdemeléssel átmenni a pályán keresztbe e) egy lábás csúszás keresztbe, váltakozó lábbal, ismétlések	10 perc 
Oldal irányú lépések	1. Emlékeztessünk, és mutassuk be a lényeges dolgokat (A-4) 2. Három lépés jobbra, három lépés balra 3. Játékosok között megfelelő távolság, ismétlések 4. Edző mondja a lépés irányát, a játékosok követik az utasításokat	7 perc 
Hátrakorcsolyázás alapállása 	1. Emlékeztessünk, és mutassuk be a lényeges dolgokat 2. Alapállás felvétele 3-4-szer egymás után 3. Térdre esés után alapállás felvétele	6 perc 
Hátrafelé sétálás 	1. Játékosok a palánk mentén sorakozna fel, arccal a palánk felé, 1 méterre attól 2. Alapállás felvétele 3. Hátrafelé lépések keresztbe a pályán: első mozdulat korcsolyával fordított V-alak felvétele, egyik korcsolyát felemeljük, ezzel egy időben a másik lábra helyeződik a testsúly, a két láb egymással nem párhuzamos, tartani a fordított V-alakot 4. Többszöri ismétlés	5 perc 



# EDZÉSTERVEZÉS A - 5



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
<b>Hátracsúszás</b> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>Játékosok arccal a palánk felé</li> <li>Jelre saját magukat ellökik a palánktól két kézzel, hagyja magát csúszni</li> <li>Többszöri ismétlés</li> </ol>	5 perc 
<b>Játék</b> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>Váltó               <ol style="list-style-type: none"> <li>Állítsuk fel a bójákat és az akadályokat, játékosok átlépik az akadályokat, majd a sor végén lévő bója megkerülésével vissza a társakhoz, a következő akkor indul, ha a másik megérinti</li> <li>Ugyanez a felállítás, csak most az akadályokat kerülni kell</li> </ol> </li> </ol>	10 perc 
<b>Egyensúly és ügyesség</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rajt az oldalpalánktól, játékosok párban, egyik tolja a másikat, akit tollnak, egy lábon csúszik, a másik kb. 10 cm magasra emelik, szerepcsere</li> </ol>	5 perc 
<b>Játék</b> ▲ 1 ▲ _____ ▲ 2 ▲ _____ ▲ 3 ▲	<ol style="list-style-type: none"> <li>„Minimérvőzés”, három a három ellen teniszlabdával, vagy könnyűsúlyú koronggal               <ol style="list-style-type: none"> <li>kis területen játszunk</li> <li>bóják a kapuk</li> <li>gól, ha a labda eltalálja a bóját</li> <li>nincs kapus</li> </ol> </li> </ol>	10 perc 

## ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Javítani kell még: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_







# A - 6 LECKE

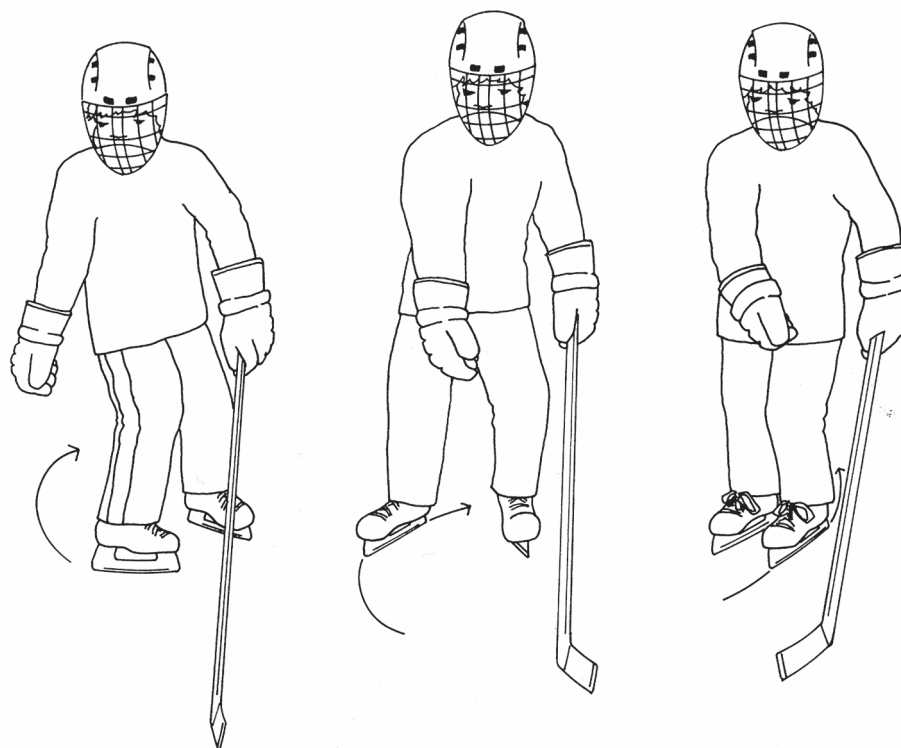


## SPECIÁLIS GYAKORLATOK

1. Emlékeztessünk a hátrakorcsolyázás alapállására (A-5-ös lecke)
2. Emlékeztessünk a hátrafelé lépésekre (A-5-ös lecke)
3. Emlékeztessünk a hátrafelé csúszásra (A-5-ös lecke)
4. Mutassuk be a C-formája hátraindulást
5. Mutassuk be a V-formájú megállást

## LÉNYEGES PONTOK, GYAKORLATOK

### 1. C-alakú hátraindulás



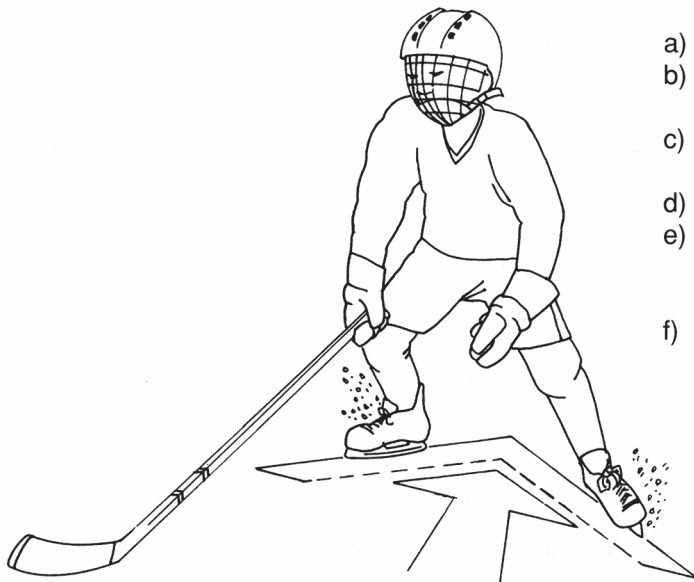
- a) Kezdjük az alapállásból
- b) Fordítsuk el kifelé minél jobban a jobb korcsolya pengéjének sarokrészét (ez lesz a vezető láb), A láb elfordításával együtt jár a derék fordulása is
- c) Hajlított térd-pozíció, erőteljes mozdulattal egy félkört (C-formát) írunk le a pengével a jégre. A vezető lábon biztosan álljon a testsúly
- d) Az utolsó mozdulatsorban a lábujjhely (a penge legelső része) érintkezik a jéggel, boka laza marad
- e) A jobb láb megérkezik a bal láb mellé
- f) A bal láb (ekkor még támasztó láb) a törzs alatt kell elhelyezkednie
- g) Ezután a teljes mozdulatsort megismételjük a bal lábbal



# A - 6 LECKE



## 2. V-formájú megállás



- A lábak vállszéllességből indulnak
- Mindkét láb ujjrésze kifelé fordul, a bokarészek pedig befelé
- A test előretekint, enyhén előredőlve, így a pengék belső élével történik majd a fékezés
- A fékezés első fázisában a térdék enyhén hajlítva
- Később a lábakat a vállszéllességnél jobban nyitjuk, széttoljuk őket, közben a belső éllel fékezzünk
- A sikeres megállást követően a játékosnak fel kell vennie az alapállást, hogy minél gyorsabban újabb mozgásba kezdhesen

## EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

- Teniszlabda
- Keresztpálya palánkja





# EDZÉSTERVEZÉS A - 6




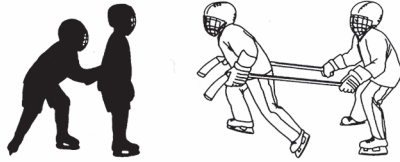

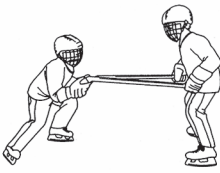

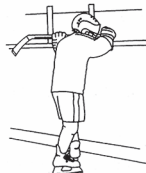

EDZŐ: \_\_\_\_\_

CSAPAT: \_\_\_\_\_

DÁTUM: \_\_\_\_\_

IDŐ: \_\_\_\_\_










GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
<p><b>Korcsolyázás</b></p>	<p>1. Minden játékos kapjon teniszlabdát. Szabad területen egyéni mozgások a labdával</p>	<p>5 perc</p> 
<p><b>Egyensúly és ügyesség</b></p> 	<p>1. A játékosok felállnak társukkal az oldalsó palánk mentén a hátsó hokis az előtte lévő derekára teszi a kezét, és átolja a túloldalra. Az elől lévő játékos választhat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>két vagy egy lábon csúszik</li> <li>esetleg egyik lábbal csúszik, másik lábbal fékez</li> </ol> <p>2. Hasonló helyzet, csak két ütő segítségével most az elől lévő húzza a hátulsót. Az ütő tolla az elől lévő játékos felé legyen</p>	<p>10 perc</p> 
<p><b>Hátrafelé korcsolyázás alapállása, séta, csúszás</b></p> 	<p>1. Emlékeztessünk a lényeges pontokra. 2. Játékosok az alapállással kezdenek.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Hátrafelé átsétálás a túloldalra <ol style="list-style-type: none"> <li>egyensúly váltások egyik lábról a másikra.</li> <li>Korcsolya emelgetések.</li> <li>Koncentráljunk a súlyponthelyezésekre, és arra, hogy minél hatékonyabb legyen az elrugaszkodás.</li> </ol> </li> <li>Játékosok párban. A társat az ütők segítségével hátrafelé toljuk. A tolt játékos próbálja megőrizni az alapállást</li> </ol>	<p>5 perc</p> 
<p><b>C-formájú hátraindulás</b></p> 	<p>1. Mutassuk be és emlékeztessünk a lényeges pontokra. 2. A játékosok megfogják a palánk felső szélét vállszéllességben.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Gyakorolják a C-forma jégbeírását mindkét lábbal</li> </ol> <p>3. A játékosok eljönnek a palánktól.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Felveszik az alapállást.</li> <li>Egyik lábat beforgatják. Lábujjak befelé, sarok kifelé.</li> <li>Testsúly elosztás.</li> <li>Ellökés, közben C-forma jégbeírása.</li> <li>Korcsolya visszahozása eredeti pozícióba.</li> <li>Hátrakorcsolyázása keresztbe a pályán. Odafelé jobb lábbal írunk C-formát, vissza ballal</li> </ol>	<p>10 perc</p> 



# EDZÉSTERVEZÉS A - 6



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
<p><b>Játék</b></p> <p><b>Kéz-láb koordináció</b></p>  <p><b>Váll használat fejlesztése</b></p>  <p><b>Karerősítés</b></p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>A játékosok állatokat utánoznak. <ol style="list-style-type: none"> <li>Futó medve a jégen.</li> <li>Csúszni-mászni a jégen, mint egy giliszta</li> <li>Fókamászás.</li> <li>Átmászás az ütők felett, hogy ne érintsük meg</li> </ol> </li> </ol>	<p>10 perc</p> 
<p><b>V-formájú megállás</b></p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mutassuk be és emlékeztessünk a lényeges pontokra.</li> <li>A játékosok arccal a palánk felé alapállással felsorakoznak. <ol style="list-style-type: none"> <li>Jelre ellökik magukat, és csúsznak hátrafelé.</li> <li>Megállás kifordított lábakkal. V-alakot formázva.</li> <li>4-5-szöri ismétlés</li> </ol> </li> <li>Játékosok párban. Toljuk hátrafelé a társat egyetlen ütővel. A tolt játékos hátrafelé csúszás közben gyakorolja a láb kifordítását. Visszafelé szerepcseré.</li> </ol>	<p>10 perc</p> 
<p><b>Játék</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rabló-pandúr. <ol style="list-style-type: none"> <li>A középső harmadban lévő kör a börtön</li> <li>A másik négy kör a rablók számára a menedék.</li> <li>Itt azonban legfeljebb öt másodpercig lehet tartózkodni egyszerre.</li> <li>És nem lehet visszamenni ugyanoda, hanem egy másikba.</li> <li>Ekkor el lehet őket kapni.</li> <li>Az elfogott rablókat akkor lehet felszabadítani, ha egy szabad rabló megérinti őket.</li> </ol> </li> </ol>	<p>10 perc</p> 

## ÖSSZEZGÉS

Sikeres volt: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Javítani kell még: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





# A - 7 LECKE



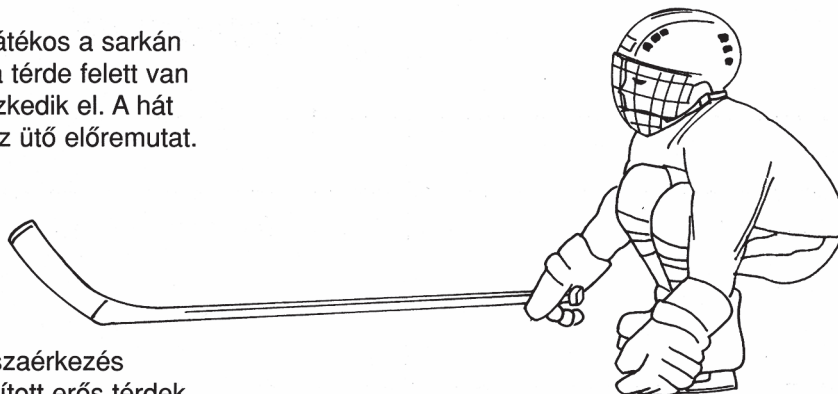
## SPECIÁLIS GYAKORLATOK

1. Emlékeztessünk a C-formájú elindulásra (A-6-os lecke)
2. Emlékeztessünk a V-formájú megállásra (A-6-os lecke)
3. Emlékeztessünk a korábban tanultakra (A-1-től A-6-ig)

## LÉNYEGES PONTOK, GYAKORLATOK

### 1. Guggolás

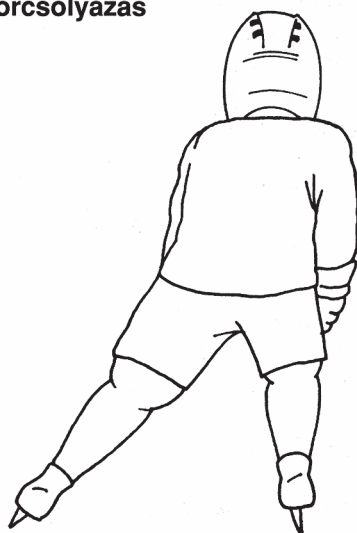
- a) Akkor helyes a tartás, ha a játékos a sarkán tud ülni, a válla közvetlenül a térde felett van és a keze a törzs előtt helyezkedik el. A hát egyenes és a fej fenn van. Az ütő előremutat.



### 2. Egyhelyben ugrálás

- a) Alapállásból felugrás, és visszaérkezés alapállásba. Fontos, a behajlított erős térdek.

### 3. Hátrafelé korcsolyázás



- a) Alapállás
- b) A testsúly az egyik lábon. Elindulás előtt a lábak szorosan egymás mellett
- c) Használjuk a penge elülső részét. Oldalra nyomás addig, amíg a láb ki nem egyenesedik.
- d) Amikor a rúgó mozdulat befejeződött, visszalépés a másik lábhoz. Az újabb elrugaszkodás előtt a rúgó láb felemelése
- e) A nem elrúgó lába térde behajlítva, és enyhén a másik láb felé húzzuk, miközben végig a jég közelében tartjuk.
- f) Ahogy a szabad láb közelít az elrúgó lábhoz, elkezdjük a csúszást az ellentétes lábbal.
- g) Folytassuk a mozdulatsort váltott lábbal. A testsúly mindig a csúszó láb felett

## EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

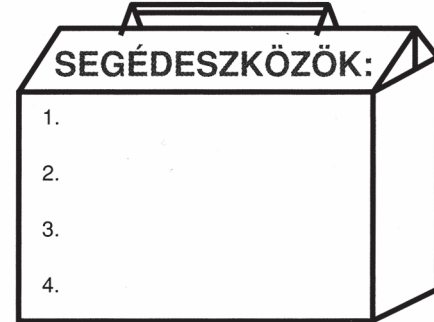
1. Teniszlabda
2. Keresztpálya palánkja
3. 5-6 méter hosszú kötél





# EDZÉSTERVEZÉS A - 7



EDZŐ: \_\_\_\_\_  
 CSAPAT: \_\_\_\_\_  
 DÁTUM: \_\_\_\_\_  
 IDŐ: \_\_\_\_\_





GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
<b>Korcsolyázás</b>	1. Az órajárásával megegyező irányban	2 perc 
<b>Bemelegítés, egyensúly és ügyesség</b>  <b>Fékezések a pálya minden részében</b>	   <ol style="list-style-type: none"> <li>Guggolás           <ol style="list-style-type: none"> <li>2-3 lépés után csúszás, majd leguggolás, minél tovább így maradni</li> </ol> </li> <li>Egyhelyben ugrálás           <ol style="list-style-type: none"> <li>Vezényszóra felugrás minél magasabbra, egyszer előrekorcsolyázkor egyszer hátrafelé menetben. Egyszer jobbra, egyszer balra.</li> </ol> </li> <li>Statikus egyensúlyozó gyakorlat           <ol style="list-style-type: none"> <li>Egyensúlyozás egy lábon minél tovább. Ismétlés a másik lábbal</li> </ol> </li> <li>Keresztbe futás a pályán</li> <li>Keresztbe korcsolyázás a pályán, térdre esés, felkelés</li> <li>Háton fekvés, hasonfordulás, felkelés és átkorcsolyázás a túloldalra</li> <li>3-4 lépés, hasra vágódás, egyszer 360 fokos megfordulás, felkelés, és átkorcsolyázás a túloldalra</li> <li>Teniszlabdás gyakorlat           <ol style="list-style-type: none"> <li>labdatolás a jégen váltott kézzel</li> <li>labdarúgás belsővel</li> </ol> </li> </ol> <p>Mindegyik gyakorlatok többször, lehetőleg 2-3-szor ismételjünk meg</p>	20 perc 
<b>Oldalirányú mozgások</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Játékosok elszórtan, az edző az ütőjének mozdításával jelzi a mozgások irányát, oldalra általában 3-4 lépés</li> <li>Hátrafelé mozgásnál több időt adjunk</li> </ol>	5 perc 
<b>Hátrafelé indulás és megállás, előre korcsolyázás és megállás</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Hátra rajt, keresztbe a pályán, és megállás a V-formát használva. Ezután rajt előre, és használjuk az ekéző megállást. Többszöri ismétlés</li> </ol>	5 perc 



# EDZÉSTERVEZÉS A - 7



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Hátrafelé csúszás	<ol style="list-style-type: none"> <li>Játékosok a palánk mentén felsorakoznak.</li> <li>Jelre C-formával elindulnak hátrafelé. Végig így a pályán keresztbe, egyszer egyik, majd másik láb ír le C-alakot a jégbe.</li> <li>Többszöri ismétlés</li> </ol>	5 perc 
Játék, has- és láberősítés, penge használat, jégről felkelés  	<ol style="list-style-type: none"> <li>Minél gyorsabb mozdulatok <ol style="list-style-type: none"> <li>Háton fekvés, hasra fordulás, felkelés, előrekorcsolyázás 4 métert, megállást, hátrakorcsolyázás 4 métert, fékezés, oldalirányú lépés: három jobbra, három balra.</li> <li>Háton fekvés, test előtt kezek keresztben. A kéz segítése nélkül fel kell állni</li> <li>Törökülés, kezek kulcsba kötve a test előtt. Megpróbálni felállni a kezek segítségével, illetve a korcsolyák pozíciójának megváltoztatása nélkül</li> </ol> </li> </ol>	8 perc 
T-siklás	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mindegyik játékos úgy sorakozik fel, hogy megérinti a palánkot és az egyik lába párhuzamosan áll a palánkkal. A másik láb erre merőleges, Ellökés után 1-2 méter siklás előre keresztbe a pályán. Utána megint elrúgó mozdulat. Visszafelé a másik lábbal rúgjuk el magunkat</li> </ol>	5 perc 
Játék	<ol style="list-style-type: none"> <li>Átugrás a kötélén: <ol style="list-style-type: none"> <li>Az edzőnél, aki a középső bedobóponton áll, van egy 5-6 méter hosszú kötél,</li> <li>El kezd forogni körben, miközben a kötél egyik vége a kezében, a másik pedig a jégen csúszik.</li> <li>A játékosoknak fel kell ugraniuk, amikor hozzájuk közelít a kötél. Kiesik, aki miatt megszakad a kötél körkörös mozgása</li> </ol> </li> </ol>	8 perc 
Szabad korcsolyázás	<ol style="list-style-type: none"> <li>A játék része: kiesett játékosoknak még egy korcsolyázó feladatot meg kell csinálniuk, mielőtt elhagyják a jeget</li> </ol>	2 perc 

## ÖSSZEZÉS

Sikeres volt: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Javítani kell még: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





# A - 8 LECKE

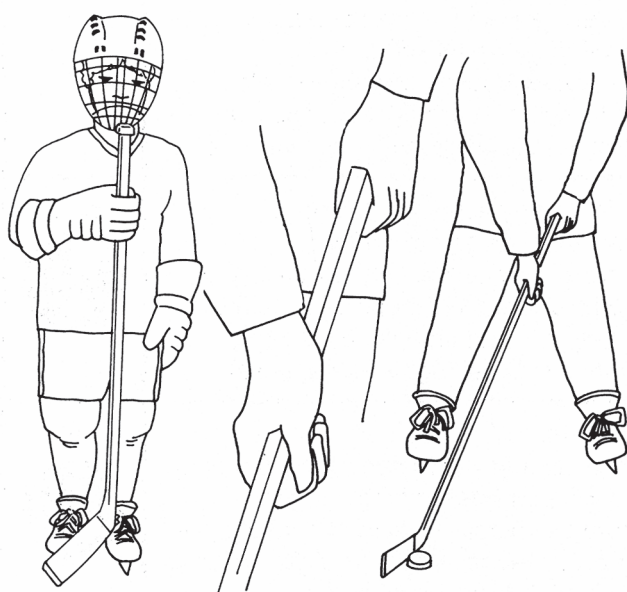


## SPECIÁLIS GYAKORLATOK

1. Emlékeztessünk az egyensúlyi gyakorlatokra
2. Emlékeztessünk a hátrafelé korcsolyázásra
3. Mutassuk be a korongvezetés alapállását
4. Mutassuk be az egyhelyben való korongterelgetést
5. Mutassuk be a korcsolyázás közbeni korongvezetést

## LÉNYEGES PONTOK, GYAKORLATOK

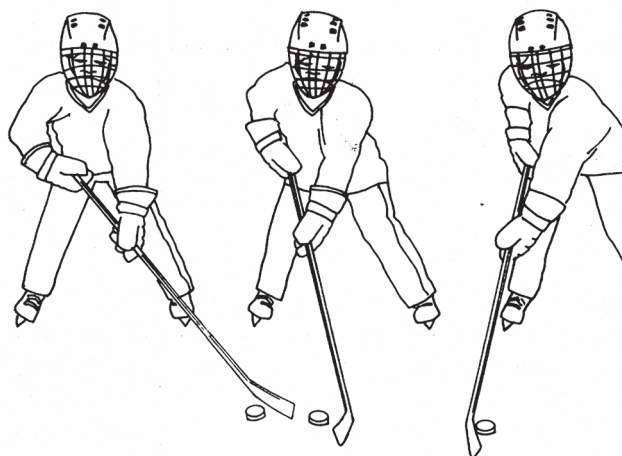
### 1. A korongvezetés alapállása



- a) Az ütő hossza
  1. Korcsolyában állva, az ütő tolla a jeget érinti, az ütő végének a kulcscsont és az ál közötti területen kell végződnie.  
Ez biztosítja a kéz szabad mozgását a test előtt korongvezetés közben
- b) Az ütő felfekvése
  1. A helyes alapállás felvételekor az ütő tolla az ütő tolla felfekszik a jégre
- c) Fiatalabb játékosoknak junior ütőket javasolunk, vékonyabb nyéllel és rövidebb tollrészsel.
- d) Az ütő megfogása
  1. A felső kéz az ütő végét fogja
  2. Az alul lévő kéz 20-30 cm-re lejjebb a nyélen
  3. A hüvelykujjal és a mutatóujjal V-a alakban közrefogjuk a nyelet
  4. Az ütő tolla a jégen fekszik
  5. Fej fenn, és a korong helyét csak a perifériás látással ellenőrizzük. A fiatalabb játékosoknak megenged

### 2. Korongterelgetés egyhelyben

- a) Vegyük fel az alapállást
- b) A korong oldalirányú mozgásában, a kontroll miatt a csukló játszik fontos szerepet.
- c) A korongot az egyik oldalra az ütő tenyeres (forehand) oldalával, vissza a fonák (backhand) oldalával húzzuk. Közben a csukló ide-oda fordul.
- d) A korong a toll középső részén mozog
- e) A kezek és a felső test elernyedve, nem feszítve
- f) Lágy, halk ritmusos mozdulatok



## EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

1. Ütők
2. Keresztpálya palánkja
3. Bója
4. Akadályok
5. Két színben teniszlabdák
6. Könnyűsúlyú korong





# EDZÉSTERVEZÉS A - 8







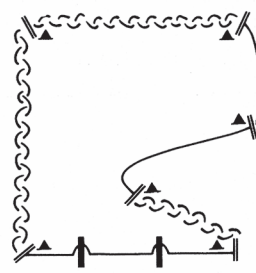

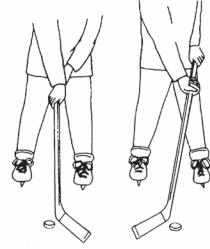

EDZŐ: \_\_\_\_\_

CSAPAT: \_\_\_\_\_

DÁTUM: \_\_\_\_\_

IDŐ: \_\_\_\_\_


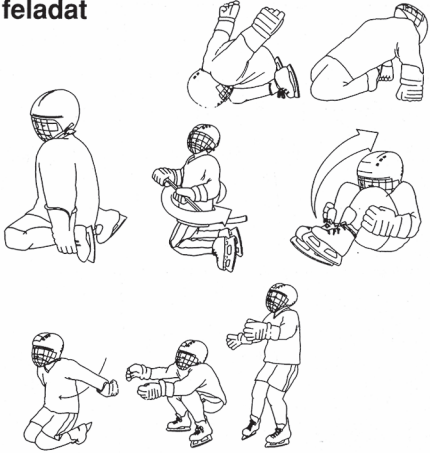




GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Szabad korcsolyázás	1. Adjunk minden játékosnak teniszlabdát, bárhova lehet korcsolyázni, közben az ütővel, illetve korcsolyával teregetik a labdát	5 perc 
Egyensúly és ügyesség  	1. Átlépés az akadály felett, majd átcsúszás hason az akadály alatt. Az akadály két bójából és a rajtuk keresztbe fektetett ütőből áll. 2. Átlépés (átfutás) az akadály felett, majd átugrás az akadály felett. Mindig emlékeztessünk, hogy a jégre érkezéskor a térd behajlítva!	5 perc 
Hátrafelé korcsolyázás és megállás, előrekorcsolyázás és megállás 	1. Állítsunk fel egy akadálypályát, és minden szakaszon más-más legyen a feladat	5 perc 
Korongterelgetés egyhelyben 	1. Mutassuk be és emlékeztessünk a lényeges pontokra 2. Játékosok alapállásban, és javítsuk ki az esetleges hibákat 3. A játékosok sorban, egymás mellett felállnak korongterelgető mozgásra, korong a test előtt. Először még csak a mozdulat rögzítése következik. Az ütőt 2-4 cm-re a korong felett vezetjük, a koronghoz nem nyúlunk. a csukló forgatása a cél. 4. Mutassuk be és emlékeztessünk a korongterelgetés lényeges pontjaira 5. Most már a játékosok ténylegesen terelgethetik maguk előtt a korongot 6. Többszöri ismétlés. A fiatal hokisok néha a korongot, néha az edzőt figyelik	15 perc 



# EDZÉSTERVEZÉS A - 8



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
<b>Korongvezetés korcsolyázás közben</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mutassuk be és emlékeztessünk a lényeges pontokra</li> <li>2. Játékosok a koronggal felsorakoznak a palánk mentén. keresztbe a pályán korongvezetés. sokszori ismétlés</li> <li>3. Korongvezetés a végig a pálya teljes területén, tetszőleges irányban. lényeg a korongvezetés, bármerre lehet menni</li> </ol>	10 perc 
<b>Ügyességi feladat</b> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Térdelés a jégen, fejjel megérinteni a jeget előre, hátra pedig a sarkunkat</li> <li>2. Térdelve haladni előre a jégen, nehezítés: úgy haladni, hogy közben a bokánkat fogjuk</li> <li>3. Térdelve tudsz-e mindkét irányban legalább 180 fokos fordulatot tenni?</li> <li>4. Ülés a jégen, térdek felhúzva az állig. ebből a helyzetből tudsz-e hátra bukócet csinálni? és ha igen, mennyit?</li> <li>5. Fel tudsz-e állni térdelésből karlendítéssel? a kar nem érintheti a jeget</li> </ol>	10 perc 
<b>Játék</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Minden játékosnál van egy korong vagy a kétszínű teniszlabdák sorozatából az egyik szín</li> <li>2. A játékosok körbe korcsolyáznak a pályán korong- vagy labdavezetéssel</li> <li>3. Jelre egy másik tárgyat kell tovább vezetni</li> </ol>	5 perc 

## ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Javítani kell még: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





# A - 9 LECKE



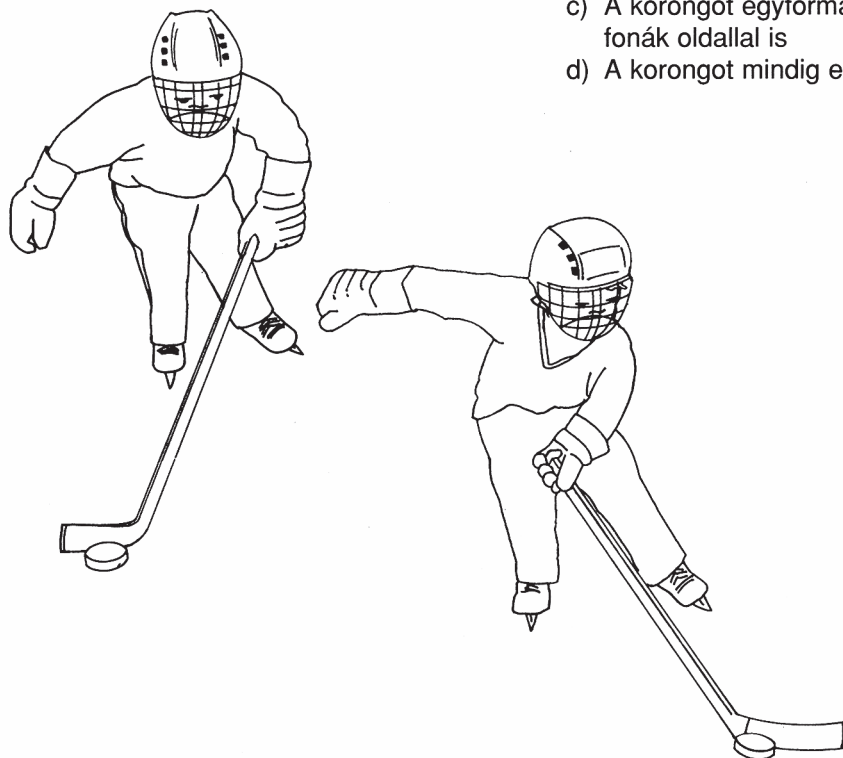
## SPECIÁLIS GYAKORLATOK

1. Emlékeztessünk az egyensúlyozó és ügyességi feladatokra
2. Emlékeztessünk az egyhelyben való korongterelgetésre
3. Emlékeztessünk a korongvezetésre
4. Mutassuk be az egykezes korongvezetést
5. Mutassuk be az egykezes korongvezetés kiindulási helyzetét

## LÉNYEGES PONTOK, GYAKORLATOK

### 1. Egykezes korongvezetés

- a) A korong előretolása az ütő tollával
- b) A kézmunka lágy, viszont erős alkar tartás és behajlított könyök kell hozzá
- c) A korongot egyformán kell tudni tolni tenyeres és fonák oldallal is
- d) A korongot mindig előre felé toljuk



## EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

1. Keresztpálya palánkjá
2. Bója
3. Könnyűsúlyú korong
4. Gyerekkapu



# EDZÉSTERVEZÉS A - 9




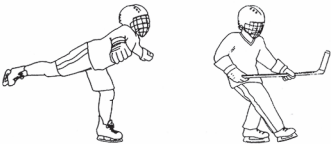





EDZŐ: \_\_\_\_\_

CSAPAT: \_\_\_\_\_

DÁTUM: \_\_\_\_\_

IDŐ: \_\_\_\_\_





GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Szabad korcsolyázás	1. Minden játékosnál van korong. bárhová lehet korcsolyázni, közben korongvezetés	3 perc 
Egyensúlyozó és ügyességi gyakorlatok 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Csúszás keresztbe két lábon</li> <li>2. Csúszás keresztbe egy lábon, egyszer bal lábbal, egyszer jobbal</li> <li>3. Csúszás keresztbe, guggoló testhelyzetben</li> <li>4. Csúszás keresztbe, egy lábon, másik láb közben hátra vízszintesen</li> <li>5. Csúszás keresztbe, egy lábon, másik láb közben test elé emelve</li> <li>6. Csúszás keresztbe, két lábon, közben megérinteni mindkét sarkunkat</li> <li>7. Csúszás keresztbe, két lábon, a táv feléig széles terpeszben, utána zárt lábbal</li> </ol>	10 perc 
Korongterelgetés	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mindenkinél korong <ol style="list-style-type: none"> <li>a) test előtt a korong, mozgás jobbra és balra</li> <li>b) az a) pont ismétlése, de a lépés számokat az edző mutatja be (nem mondja, hanem mutatja, hogy közben a gyerekek felnézzenek!)</li> </ol> </li> <li>2. Széles mozdulatok az egyik oldalról a másikra, előlről hátrulra, az oldalsó részen keresztül</li> </ol>	10 perc 
Egykezes korongvezetés	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Keresztbe korcsolyázás koronggal, az ütő tartására összpontosítva (3-4-szeri ismétlés)</li> <li>2. Keresztbe korcsolyázás, a korong tolása magunk előtt az ütő tollával (3-4-szeri ismétlés)</li> </ol>	5 perc 
Ügyességi gyakorlat 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Terpeszállás, kezek a vállon, könyök felhúzva, törzsfordítás jobbra és balra, így haladni előre</li> <li>2. Haladás közben felugrások, visszaérkezés, leguggolás, és ezeket ismételni (jumping jack)</li> <li>3. Keresztbe korcsolyázás, kézből feldobott korong elkapása ugyancsak kézzel, ne essen le a jégre!</li> <li>4. A 3-as pont ismétlése csak éppen hátrakorcsolyázva</li> </ol>	8 perc 



# EDZÉSTERVEZÉS A - 9



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Egykezes korongvezetés kiindulási helyzete	1. Lágyan toljuk magunk elé a korongot, a toló mozdulat során lépünk a korong után, ezzel tulajdonképpen beindul a korongvezetés. úgy menjünk keresztbe a pályán, hogy állandóan csak a kiindulási mozdulatot ismételjük	5 perc 
Játék	1. Meccs 4 a 4 ellen 2. Közel azonos képességűk játszanak egymás ellen 3. A gól ha eltaláljuk a bóját, vagy pedig gyerekkaput használunk	19 perc 

## ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Javítani kell még: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





# A - 10 LECKE



## SPECIÁLIS GYAKORLATOK

1. Emlékeztessünk az egyensúlyozó és ügyességi gyakorlatokra
2. Emlékeztessünk a korongvezetésre
3. Mutassuk be a nem egyenesvonalú korongvezetést

## LÉNYEGES PONTOK, GYAKORLATOK

### 1. Nem egyenesvonalú korongvezetés

- a) Emlékeztessünk a siklásra (A-2-es lecke)
- b) Emlékeztessünk az egykezes korongvezetésre (A-9-es lecke)
- c) Emlékeztessünk a korongvezetésre (A-8-as lecke)



A játékosok a bójákat kerülgetik

- a bóják egyenesvonalban vannak felállítva
- a bóják változatos elrendezésben vannak felállítva

## EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

1. Teniszlabda
2. Könnyűsúlyú korong
3. Keresztpálya palánkja
4. Bója
5. 8 méter átmérőjű ernyő



# EDZÉSTERVEZÉS A - 10








EDZŐ: \_\_\_\_\_

CSAPAT: \_\_\_\_\_

DÁTUM: \_\_\_\_\_

IDŐ: \_\_\_\_\_



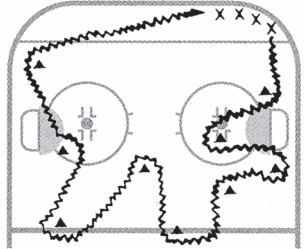


GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Szabad korcsolyázás	1. Minden játékosnál korong, órajárásával megegyező irányba korongvezetés	3 perc 
Bemelegítés	1. Játékosok a palánk mentén sorakoznak, bóják kb 10 méterre a palánktól a) Indulás T-siklással b) Rollerező mozdulat, megkerülni a bóját, és vissza. Ismétlés váltott lábbal 2. Oldalsó mozgás, négy lépés jobbra, négy lépés balra 3. Négy lépés előre, fékezés négy lépés hátra 4. Társ előrefelé húzása. a hátsó játékos kismértékű ellenállást fejt ki 5. Társ húzása hátrafelé	10 perc 
Egyensúlyozó és ügyességi gyakorlatok	1. Keresztbe korcsolyázás, bal térd jégre, vissza, jobb térd jégre, vissza 2. Indulás T-siklással, majd egylábon siklás. Váltott lábbal ismétlés, oda-vissza 3. Helyben állás, térdre esés, hasra fekvés, könyök a jégen, ütő az arc előtt, fekvőtámasz, vissza térdre, felállás 4. Ugyanaz mint a 3-as pont, csak éppen előrekorcsolyázás közben	10 perc 
Korongvezetés	1. Minden játékosnál teniszlabda vagy könnyűsúlyú korong 2. Játékosok az edzőt nézik, és közben jobbról balra, balról jobbra vezetik a korongot 3. Keresztbekorcsolyázás úgy, hogy lehetőleg a korong vagy labda minél többet érintkezzen az ütő tollával 4. Keresztbe korcsolyázás, közben egykezes korongvezetés	5 perc 
Ügyességi gyakorlat	1. A 8 méter átmérő ernyőt a szélén megfogják a játékosok 2. Feladat: a) ernyő felemelése fej fölé, közben a törzs jó magasra kinyújtva b) mélyülés, guggolás c) forgás az óra járásával megegyező irányba d) forgás az óra járásával ellenkező irányba	7 perc 





# EDZÉSTERVEZÉS A - 10



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
<p><b>Nem egyenesvonalú korongvezetés</b></p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>Emlékeztessünk a korongvezetésre</li> <li>Állítsuk fel egy akadálypályát, a bójákat változatosan helyezzük el, hogy a játékosoknak ne legyen lehetőségük egyenes vonalban haladni. Mutassuk be az irányt</li> </ol>	<p>10 perc</p> 
<p><b>Játék</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Minimeccs <ol style="list-style-type: none"> <li>4 a 4 ellen, gól</li> <li>Ha a korong a bóját éri</li> <li>Közel azonos képességűek játszanak egymás ellen</li> <li>Nincs kapus</li> </ol> </li> </ol>	<p>15 perc</p> 

## ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt:

---



---

Javítani kell még:

---



---







# A - 11 LECKE



## SPECIÁLIS GYAKORLATOK

1. Emlékeztessünk az ügyességi feladatokra az A-5-ös leckétől az A-10-ig

## EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

1. Keresztpálya palánkja
2. Bója
3. Akadályok
4. Könnyűsúlyú korong
5. Festékszóró




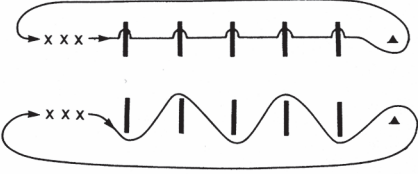

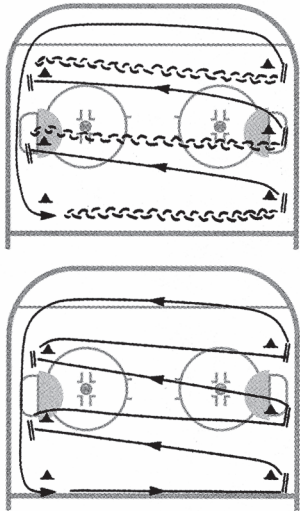



# EDZÉSTERVEZÉS A - 11



EDZŐ: \_\_\_\_\_  
 CSAPAT: \_\_\_\_\_  
 DÁTUM: \_\_\_\_\_  
 IDŐ: \_\_\_\_\_



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
<b>Bemelegítés</b>	1. Korcsolyázás óra járásával ellentétes irányban, és közben hat gyakorlat: a) lábujj érintés b) térd felhúzás mellhez c) guggolás d) egyik majd másik térd jégre e) korcsolya végig a jégen marad. menet közben teresz és összezárás. f) futás a korcsolyában	4 perc 
<b>Ügyességi és egyensúlyozó feladat</b> 	1. Játékosok felsorakoznak a palánk mentén, 3-4 lépés után a következőket teszik: a) két lábon csúszás b) egy lábon csúszás, egyszer ballal, egyszer jobbal c) csúszás két lábon, megkerülni a bóját, egyszer az egyik, másszor a másik irányba kerülje meg a bóját 2. Indulás T-siklással, majd rollerező mozdulat keresztbe a pályán 3. Használjunk bóját és akadályokat a) akadály felett két lábon átugrás, majd a bóját megkerülve vissza b) szlalomozni az akadályok között, majd a bóját megkerülve vissza	15 perc 
<b>Hátra- és előrekorcsolyázó ügyességi gyakorlatok</b> 	1. Használjuk bójákat a képen látható módon. Rajt hátrafelé korcsolyázva, fékezés, előrekorcsolyázás, ekézős fékezés, megint hátra, etc. sokszori ismétlés 2. Ugyanez a pálya, de csak előrekorcsolyázva	10 perc 



# EDZÉSTERVEZÉS A - 11



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Játék (A-4-es lecke)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Egyik játékos a fogó, a többiek megpróbálnak elmenekülni előle</li> <li>2. Ahogy a fogó közeledik az „áldozathoz”, csak akkor nem lehet elkapni, ha mozdulatlanul megáll.</li> <li>3. Csak azt lehet megfogni, aki mozog, a megfogott játékos lesz a fogó, a korábbi fogó pedig újra „szabad” lesz</li> </ol>	6 perc 
Korongvezetés	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Statikus:               <ol style="list-style-type: none"> <li>a) minden játékosnál korong, és megpróbálja követni az edző mozgását (jobbra-balra-előre-hátra)</li> </ol> </li> <li>2. A játékosok lassan keresztbe korcsolyáznak, közben korongvezetés</li> <li>3. Játékosok egy meghatározott területen belül véletlenszerűen, maguk választják meg az irányt</li> <li>4. Játékosok felsorakoznak a palánk mentén               <ol style="list-style-type: none"> <li>a) 1-2 méterre maguk elé lökik a korongot, utána korcsolyáznak, megszerzi, és vezeti tovább, úgy, hogy lehetőleg minél többet találkozzon a korong az ütő tollával</li> <li>b) ugyanaz, mint az „a” pontban, de most egy kézzel vezeti tovább</li> <li>c) ugyanaz, mint az „a” pontban, de most nem egyenesen előre, hanem a szabad keze (vagyis az ütőt normális esetben alul fogó keze) felé löki előre</li> <li>d) ugyanaz, mint a „c” pontban, de most maga elé rúgja a korongot belsővel</li> </ol> </li> </ol>	15 perc 
Játék  $x \ x \ x' \ \uparrow \quad \quad \uparrow \ \ x' \ x \ x$	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Váltóverseny               <ol style="list-style-type: none"> <li>a) a festékszóró sprével tegyünk egy-egy pontot 1.5 méterre a két játékosától a képen látható módon                   <ol style="list-style-type: none"> <li>1. az X1-es játékos átvezeti a korongot a pályán, és otthagyja a jelölt ponton, majd megérinti X2-öt. Ezután X2 az otthagyt korongot átvezeti a túloldalra, és otthagyja a másik ponton. És így tovább...</li> <li>2. X1 átkorcsolyázik a pályán – ezúttal nincs korong -, bal térdével megérinti a pontot, majd jobb térdével a másik pontot, majd váltja X2-öt, aki ugyanezt megismétli</li> <li>3. X1 elkorcsolyázik előrefelé menet a távolabbi pontig, és megáll. Ezután hátrafelé menet visszatér az első ponthoz, majd váltja X2-öt</li> </ol> </li> </ol> </li> </ol>	10 perc 

## ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Javítani kell még: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





# A - 12 LECKE

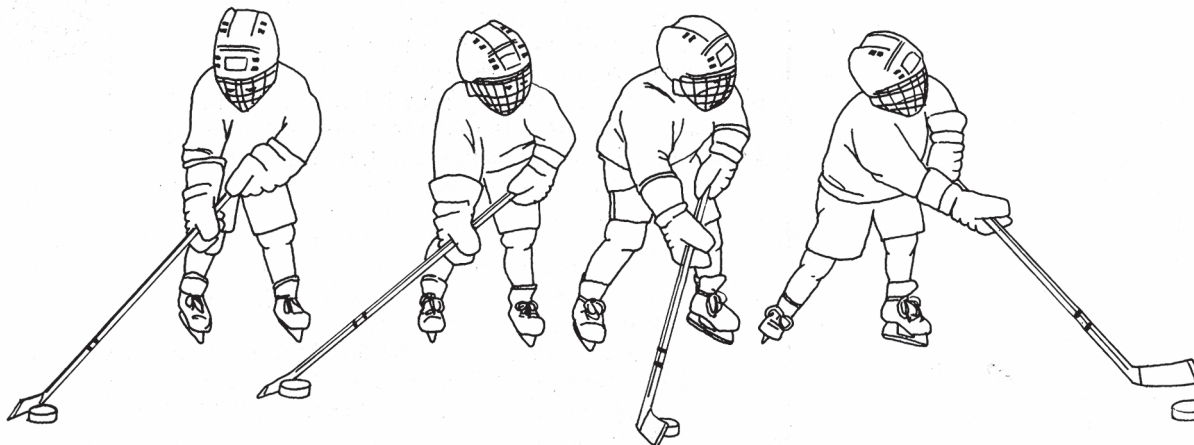


## SPECIÁLIS GYAKORLATOK

1. Emlékeztessünk a korongvezetésre
2. Mutassuk be a tenyeres passzolást
3. Mutassuk be a passz lekezelését az ütő tenyeres oldalával

## LÉNYEGES PONTOK, GYAKORLATOK

### 1. Passzolás tenyeres oldalról

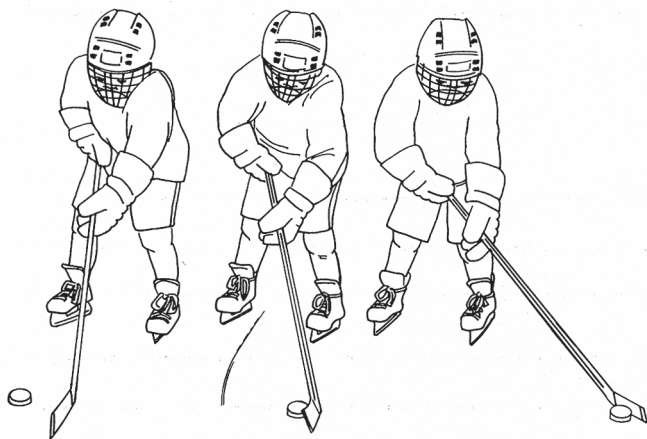


Megjegyzés: nagyon lényeges, hogy a játékosoknak ne legyen a megkívántnál hosszabb ütője (A-8-as lecke)

- a) Játékos a normál korongvezető alapállásban
- b) Seprő mozdulattal húzzuk a korongot a test síkja elé, korong az ütő tollának középső részén helyezkedik
- c) Az ütő tolla a célpont felé néz
- d) Testsúly a hátsó lábon
- e) Fej fenn, a célra néz, szemkontaktus a megcélzott társsal

- f) A seprőmozdulat folytatásával és a kézerő kihasználásával a korongot a társ felé passzoljuk. A felső kéz húz, az alsó tol.
- g) Ahogy a korong elhagyta az ütőt, a testsúly áthelyeződik a hátsó lábról az elülsőre
- h) Kövessük a mozdulatot, és nézzünk továbbra is a célra
- i) Készüljünk fel passz fogadására, hiszen mi már nem birtokoljuk azt, és legközelebb csak így kerülhetünk vele kapcsolatba

### 2. Passz lekezelése



- a) A korongot nézzük, szemkontaktus a passzolóval
- b) Mutatjuk a célpontot: ütő tolla a jégen
- c) Az ütő tolla merőleges a korong útjára
- d) Ahogy a korong hozzáér az ütőhöz, vissza kell engedni egy picit, hogy tompítsuk az érkezés erejét
- e) Legyünk készek a passzolásra

## EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

1. Teniszlabda
2. Kereszpálya palánkja
3. Könnyűsúlyú korong



# EDZÉSTERVEZÉS A - 12




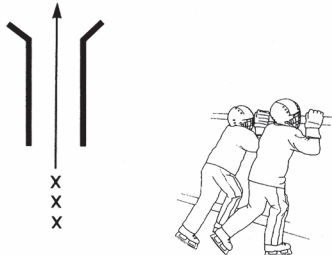




EDZŐ: \_\_\_\_\_

CSAPAT: \_\_\_\_\_

DÁTUM: \_\_\_\_\_

IDŐ: \_\_\_\_\_





GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
<b>Bemelegítés</b>	1. Minden játékosnál korong, korongvezetés gyakorlása	5 perc 
<b>Egyensúlyozási és ügyességi gyakorlatok</b> 	1. Rajt az oldalsó palánktól, keresztbe a pályán séta lábujjhegyen, sarkunkon és futás 2. Játékosok arccal az edző felé, és követik az ütővel végzett jelzéseket, korcsolyázás előre, hátra, jobbra, balra, térdre esés, felkelés 3. Fektesünk le két ütőt a jégre a képen látható módon, egymástól 1 méterre. a játékosok közöttük átsiklanak, először bal lábbal, aztán jobbal, etc. 4. Rajt az oldalsó palánktól, a játékosok kézzel maguk előtt tolják a korongot keresztbe a pályán 5. Játékosok felsorakoznak a palánk mentén, arccal a palánk felé. kezüket felteszik a palánk tetejére, és futó mozdulattal megpróbálják eltolni a palánkot. 15-20 mp-ig tartson, kis szünet, 3-4-szeri ismétlés	15 perc 
<b>Korongvezetés</b> 	1. Két játékos egymással szemben kb. 2 méter távolságban, mind a kettőnél van korong, egyhelyben korongterelgetés, közben egymás szemét nézik 2. Két játékos egymással szemben, de most kb 10 méter távolságban, X1 elkorcsolyázik X2-ig, megkerüli őt, majd visszatér a kiindulási helyére, X2 megismétli ezt. 3. A játékosok az oldalsó palánktól elindulnak koronggal keresztbe, rajt: maguk elé rúgják a korongot kb. 1 méterre bal lábbal, aztán ahogy utoléri a korongot, a szabad kezükkel újabb 2 méterre ellökik a korongot, az út hátralévő részében az ütővel vezetik a pakkot, visszafelé jobb lábbal történjen a rúgás	10 perc 
<b>Tenyeres passz és lekezelése</b>	1. Emlékeztessünk a tenyeres passzolás lényeges pontjaira 2. Játékosok korongvezetési alapállásban, egyelőre korong nélkül gyakorolják a mozdulat sort, testsúly, ütőtartása, helyes testtartás 3. Játékosok 5 méterre felállnak a palánktól, mindenkinél van korong, és a palánkkal passzolgatnak, a visszapattanó korongot, újra és újra visszapasszolják, az ütő tolla végig a jég közelében 4. Emlékeztessünk és mutassuk be a passz lekezelését 5. Játékosok egymással szemben 5-6 méterre, passzolás és lekezelés gyakorlása	15 perc 



# EDZÉSTERVEZÉS A - 12



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Ügyességi gyakorlat	(lásd A-3-as lecke) 1. Két csoportra osszuk a gyerekeket, mindkét csapat saját térfelén marad mindenkinél van egy teniszlabda. Feladat, minden labdát átrúgjunk a túloldalra, az a csoport a győztes, amelyiknél adott időpontban kevesebb labda van. Két győzelemig megy.	5 perc 
Játék	1. Minimeccs keresztben a harmadon belül.	10 perc 

## ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Javítani kell még: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



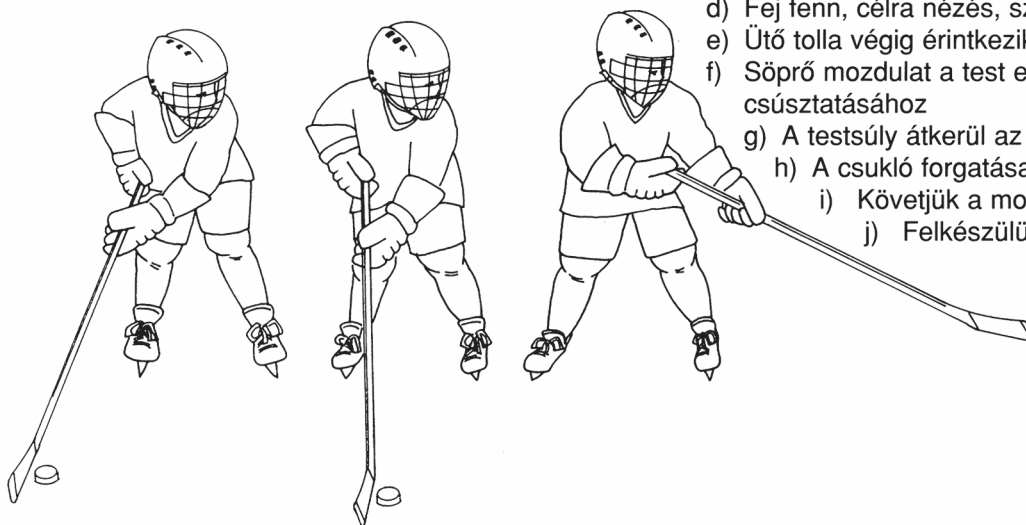
# A - 13 LECKE

## SPECIÁLIS GYAKORLATOK

1. Emlékeztessünk az egyensúlyozó és ügyességi gyakorlatokra
2. Emlékeztessünk a tenyeres passzolásra és a passz lekezelésére
3. Emlékeztessünk a korongvezetésre
4. Mutassuk be a fonákpaszolást
5. Mutassuk be a passz lekezelését fonákkal

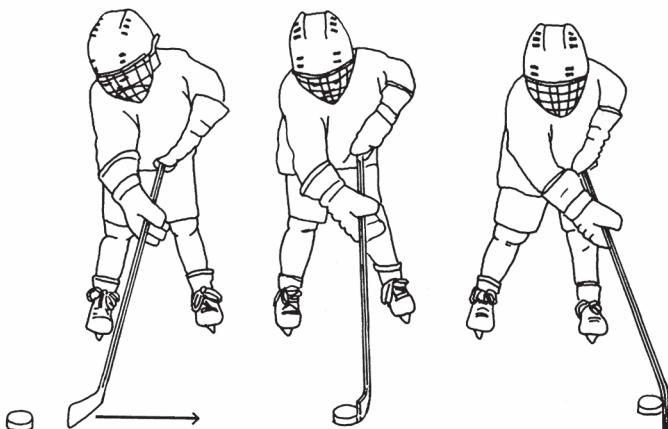
## LÉNYEGES PONTOK, GYAKORLATOK

### 1. Fonákpaszolás



- a) A test jó messze a testtől
- b) Húzzuk előre a korongot a test síkja elé
- c) Vigyük a testsúlyt a hátsó lábra
- d) Fej fenn, célra nézés, szemkontaktus a céllal
- e) Ütő tolla végig érintkezik a koronggal
- f) Söprő mozdulat a test előtt keresztbe a korong csúsztatásához
- g) A testsúly átkerül az elülső lábra
- h) A csukló forgatása
- i) Követjük a mozdulatot
- j) Felkészülünk a passz fogadására

### 2. A passz átvétele fonákkal



- a) Figyelünk a korongra és szemkontaktus a passzolóval
- b) Az ütő tolla a jégen, ez a célpont
- c) Lazán tartott ütő, laza csukló, amikor érkezik a korong, visszarántó mozdulat, hogy tompítsuk a becsapódást, és ne pattanjon el a pakk
- d) Felkészülés a passzolásra

## EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

1. Teniszlabda
2. Keresztpálya palánkja
3. Bója
4. Akadályok
5. Könnyűsúlyú korong



# EDZÉSTERVEZÉS A - 13



**EDZŐ:** \_\_\_\_\_  
**CSAPAT:** \_\_\_\_\_  
**DÁTUM:** \_\_\_\_\_  
**IDŐ:** \_\_\_\_\_



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
<b>Bemelegítés</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Minden játékosnál korong, a különféle korongvezetést gyakorolják (egyhelyben, egy kézzel, két kézzel)</li> <li>Fordulások (A-3-as lecke)</li> </ol>	10 perc 
<b>Egyensúlyozó és ügyességi gyakorlatok</b> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>Játékosok a palánktól indulnak, 3-4 lépés után, aztán: <ol style="list-style-type: none"> <li>keresztbe csúszás bal lábon</li> <li>keresztbe csúszás jobb lábon</li> <li>keresztbe csúszás bal lábon, (belső és külső élen váltakozva)</li> <li>keresztbe csúszás jobb lábon, (belső és külső élen váltakozva)</li> </ol> </li> <li>Akadályok és bóják felállítása, képen látható gyakorlat</li> </ol>	10 perc 
<b>Tenyeres passzolás és lekezelés</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat</li> <li>Játékosok párban egymástól 5 méterre <ol style="list-style-type: none"> <li>először csak a mozdulat a fontos (korong nélkül),</li> <li>majd koronggal</li> </ol> </li> </ol>	10 perc 
<b>Ügyességi feladat</b> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>Váltó: <ol style="list-style-type: none"> <li>X1 a bóják között szlalomozva viszi a korongot, majd passzol X2-höz, aki indul vissza, X1 közben beáll a sor végére, és várja, hogy újra sorra kerüljön</li> </ol> </li> </ol>	10 perc 
<b>Fonák passzolás, és a passz lekezelése fonákkal</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat</li> <li>Lásd A-12, mint a tenyeres passzolásnál</li> </ol>	15 perc 





# EDZÉSTERVEZÉS A - 13



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Játék	1. Minimeccs keresztbe a pályán	5 perc ●

## ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Javítani kell még: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





# A - 14 LECKE



## SPECIÁLIS GYAKORLATOK

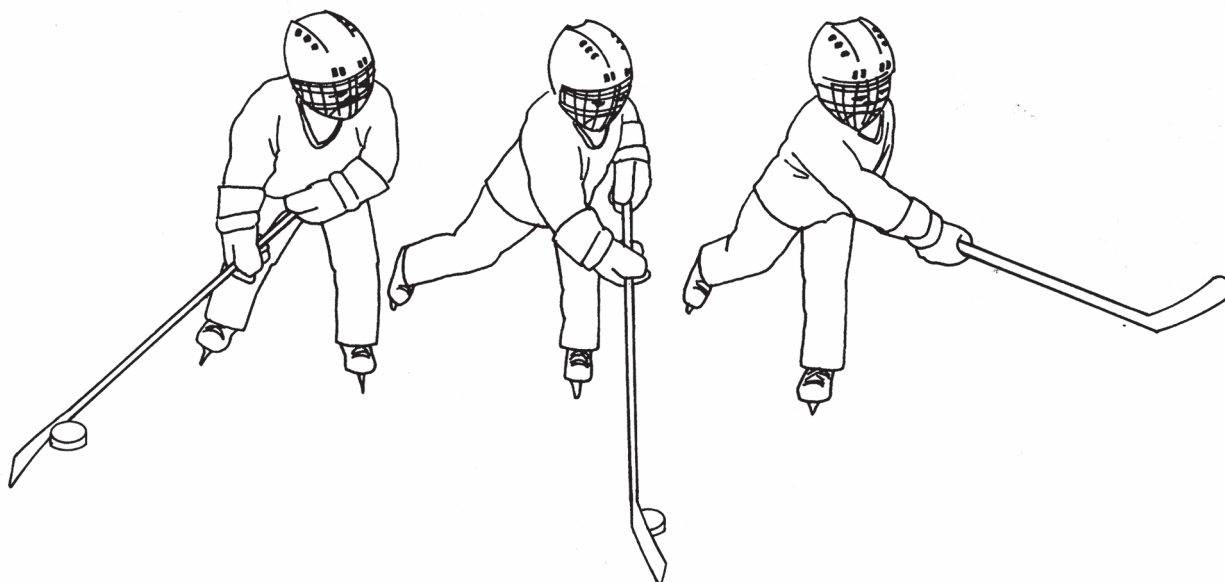
1. Emlékeztessünk az egyensúlyozó gyakorlatokra
2. Emlékeztessünk a korongvezetésre
3. Emlékeztessünk a tenyeres és fonákpaszsolásra, valamint a passz lekezelésére
4. Mutassuk be a menet közbeni passzolást
5. Mutassuk be a tenyeres húzott lövést

## LÉNYEGES PONTOK, GYAKORLATOK

### 1. Menet közbeni passzolás

- a) emlékeztessünk az egykezes korongvezetésre (A-9-es lecke)
- b) emlékeztessünk a tenyeres (A-12) és fonák (A-13) passzolásra

### 2. Tenyeres húzott lövés



- a) kiindulási pont ugyanaz, mint a tenyeres passzolásnál
- b) húzzuk a korongot a test síkja elé
- c) maradjon a korong az ütő tollán
- d) testsúly a hátsó lábon
- e) ahogy megy előre a korong, úgy kerül át a testsúly az elülső lábra
- f) csukló fordítása, a felül lévő kéz felhúzása, az alsó kéz pedig kinyomva, kinyújtva
- g) követjük a mozdulatot, magasra felvitt ütő: magas lövés, alacsonyan tartott ütő, alacsony lövés

## EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

1. Teniszlabda
2. Keresztpálya palánkja
3. Könnyűsúlyú korong
4. Bandylabda





# EDZÉSTERVEZÉS A - 14








EDZŐ: \_\_\_\_\_

CSAPAT: \_\_\_\_\_

DÁTUM: \_\_\_\_\_

IDŐ: \_\_\_\_\_






GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
<b>Bemelegítés</b>	1. A játékosok koronggal vagy teniszlabdával vagy bandylabdával, a játékszer vezetése minden irányban, sokféle módon, jelre irányváltás	5 perc 
<b>Egyensúlyozó és ügyességi gyakorlatok</b>	1. Statikus a) térdre esés, felkelés, alapállás b) has – térd – alapállás c) hát – has – térd – alapállás 2. Mozgás közben a) bal térd jégre, vissza, jobb térd jégre, vissza b) mindkét térd jégre, vissza c) mindkét térd jégre, 180 fokos fordulat, felkelés, hátrafelé korcsolyázás d) hasracsúzás, felkelés 3. Hátrafelé keresztben, megállás, vissza előre, megállás, vissza 4. Oldal irányú mozgások	15 perc 
<b>Tenyeres és fonák passzolások, és passzok lekezelése</b>	1. Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat 2. Párban, egymástól 5 méterre, passzolások 3. Egyszer tenyeres passz, egyszer fonák passz, egyszer tenyeresrel kezeljük le, egyszer fonákkal	7 perc 
<b>Menet közbeni passzolások</b>	1. Rajt a palánktól, körbe korcsolyázás, passz a palánknak, és a visszapattanót újra meg lehet játszani 2. Emlékeztessünk az egykezes korongvezetésre	7 perc 
<b>Tenyeres húzott lövés</b>	1. Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokra 2. Játékosok felállnak a palánktól 3-4 méterre a) először a mozdulata lényeg, korong vagy labda nélküli lövések b) majd jöhet a játékszer	12 perc 



# EDZÉSTERVEZÉS A - 14



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
<p><b>Korcsolyázás – passzolások</b></p> 	<p>1. Felállási formáció az ábra az alapján</p> <p>X1 vezeti a korongot a pálya közepéig, majd passzol a túl oldalról induló X2-nek, aki szintén vezeti, majd adja X3-nak, etc</p>	<p>5 perc</p> 
<p><b>Játék</b></p>	<p>1. Edző a pálya egyik végén, a játékosok a másikon, jelre a gyerekek különféle siklásban elindulnak az edző felé, újabb jelre visszafordulnak, és így tovább az nyer, aki előbb ér át a túoldalra</p>	<p>9 perc</p> 

## ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Javítani kell még: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





# A - 15 LECKE

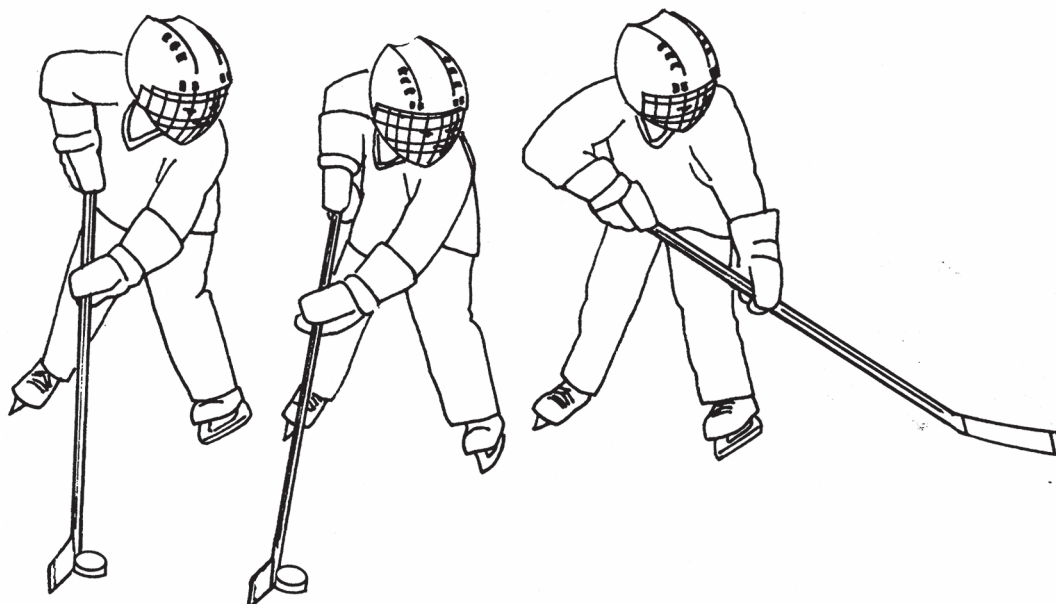


## SPECIÁLIS GYAKORLATOK

1. Emlékeztessünk a korongvezetésre
2. Emlékeztessünk a tenyeres és fonákpaszsolásra, és a passzok lekezelésére
3. Emlékeztessünk a tenyeres húzott lövésre
4. Mutassuk be a fonák húzott lövést
5. Mutassuk be a menet közbeni lövést a palánknál

## LÉNYEGES PONTOK, GYAKORLATOK

### 1. Fonák húzott lövés



- |  |  |
|--|--|
| a) Az alapfelállás ugyanaz, mint a passzolásnál                                | e) Fej fenn  |
| b) Húzzuk a korongot a test síkja elé  | f) Csuklófordítás, a felső kéz felhúzva, az alsó kéz kinyomva, kiegyenesedve |
| c) Testsúly a hátsó lábon  | g) Kövessük a mozgulatot   |
| d) A söprő mozgulat kezdeténél a testsúly fokozatosan áttevődik az előlő lábra |  |

## EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

1. Teniszlabda
2. Keresztpálya palánkjá
3. Bója
4. Festékszóró
5. Székek
6. Könnyűsúlyú korong



# EDZÉSTERVEZÉS A - 15



EDZŐ: \_\_\_\_\_

CSAPAT: \_\_\_\_\_

DÁTUM: \_\_\_\_\_

IDŐ: \_\_\_\_\_



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
<b>Bemelegítés</b>	1. Játékosok óra járásával megegyező irányba korcsolyáznak, és közben a következő hat gyakorlatot végzik: a) lábujj érintés b) leguggolás c) térdfelhúzója mellig d) egyik térd jégre e) terpesz, zárt korcsolyázás közben f) futás	5 perc 
<b>Egyensúlyozó és ügyességi gyakorlatok</b> 	1. A játékosok felállnak a palánk mentén, akadálypálya (bója, szék, ütő, kesztyű) a képen látható módon, az edző bemutatja a pályát, akadályok kerülgetése, ütők átlépése	5 perc 
<b>Korongvezetés</b>	1. Minden játékos koronggal a palánknál, majd indulás a túloldalra: a) egyre többet találkozzon az ütő tolla a koronggal b) egykezes korongvezetés c) korong 3-4 cm-re a palánktól, játékos érte megy és elhossa d) korong 3-4 cm-re a palánktól, rajt térdelő testhelyzetből, felállás, korizás a koronghoz, megszerzés, és vissza, rajt lehet hasról és hátról	10 perc 
<b>Tenyeres és fonák passzolások és a passzok lekezelése</b> 	1. Három játékos feláll háromszög alakba, egymástól 4 méterre. egyhelyben maradnak, és passzolgatnak egymás között egyszer fonákkal, egyszer tenyeressel, lekezelés egyszer fonákkal, egyszer tenyeressel 2. Játékosok korcsolyáznak a palánk mentén, 2 m-re a palánktól, passzolgatás a palánkkal, visszapattanó korong lekezelése, egyszer óra járásával megegyező, egyszer ellenkező irányban	10 perc 





# EDZÉSTERVEZÉS A - 15



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
<b>Tenyeres húzott lövés</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat</li> <li>Játékosok koronggal 3-4 méterre a palánktól, lövés a palánkra</li> </ol>	7 perc 
<b>Fonák húzott lövés</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat</li> <li>Először korong nélkül gyakoroltassuk a mozdulatot</li> <li>Majd jöhet a pakk</li> </ol>	8 perc 
<b>Menet közbeni lövés</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Játékosok koronggal a palánk mentén</li> <li>Korcsolyázás a palánk mentén, és lövés a palánkra</li> </ol>	2 perc 
<b>Játék</b> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>Játékosokat két csoportja osszuk, sorban állnak egymástól 20 méterre, (a vonalat húzzuk meg festékszóróval), a 3x3x40 cm-es fa helyezzük egyenlő távolságra a két csoporttól. minden játékosnál van korong, jelre a hokisok megpróbálják eltalálni a fát, az a győztes, amelyik csoport át tudja juttatni a fát a másik csoport vonala mögé</li> <li>A játékosok nem mehetnek át saját vonalukon</li> <li>Az edző a szabad korongokat egyenlő arányban visszaüti a csoportokhoz</li> </ol>	8 perc 

## ÖSSZEZÉS

Sikeres volt: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Javítani kell még: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





# A - 16 – 20 LECKE



## SPECIÁLIS GYAKORLATOK

1. Ezek a leckék az edzők számára készültek
2. A következő 5 lecke átveszi az A-1-től az A-15-ig terjedő részeket
3. A leckék során az időt a következőkre is használhatjuk
  - a) felmérő
  - b) szórakozás
  - c) szülők bevonása

## LÉNYEGES PONTOK, GYAKORLATOK

1. Nagyon fontos, hogy az edző megfelelően felkészüljön az edzésre a tervek segítségével
2. A lényeges dolgokat mutassuk be és emlékeztessünk a korábbiakra
3. Átvehetjük az A-15-ig lévő feladatokat, de el is térhetünk ezektől
4. A következő öt részben csak tippeket adunk

## EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

1. Keresztpálya palánkja
2. Bármilyen, amit az edző jónak lát







# EDZÉSTERVEZÉS A - 16



**EDZŐ:** \_\_\_\_\_

**CSAPAT:** \_\_\_\_\_

**DÁTUM:** \_\_\_\_\_

**IDŐ:** \_\_\_\_\_



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Bemelegítés		
Alapállás, jégre esés, felkelés	1. Lásd A-1	



# EDZÉSTERVEZÉS A - 16



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
T-siklás és rollerezés	1. Lásd A-2 és A-3	
Tenyeres húzott lövés	1. Lásd A-14	

## ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Javítani kell még: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





# EDZÉSTERVEZÉS A - 17



EDZŐ: \_\_\_\_\_

CSAPAT: \_\_\_\_\_

DÁTUM: \_\_\_\_\_

IDŐ: \_\_\_\_\_



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Bemelegítés		
Csúszás egy lábon, két lábon, fordulások	1. Lásd A-1, A-3	
Előrekorcsolyázás	1. Lásd A-4	



# EDZÉSTERVEZÉS A - 17



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Ekéző fékezés	1. Lásd A-3	
Egykezes korongvezetés	1. Lásd A-9	

## ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Javítani kell még: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





# EDZÉSTERVEZÉS A - 18



EDZŐ: \_\_\_\_\_

CSAPAT: \_\_\_\_\_

DÁTUM: \_\_\_\_\_

IDŐ: \_\_\_\_\_



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Bemelegítés		
Hátrafelé korcsolyázás C-formájú indulás, csúszás, megállás	1. Lásd A-5, A-6, A-7	



# EDZÉSTERVEZÉS A - 18



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Tenyeres és fonák passzolások, passzok lekezelése	1. Lásd A-12	

## ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Javítani kell még: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





# EDZÉSTERVEZÉS A - 19



EDZŐ: \_\_\_\_\_

CSAPAT: \_\_\_\_\_

DÁTUM: \_\_\_\_\_

IDŐ: \_\_\_\_\_



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Bemelegítés		
Oldal irányú mozgások	1. Lásd A-4	
Korongterelgetés egy helyben	1. Lásd A-8	



# EDZÉSTERVEZÉS A - 19



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Korcsolyázás koronggal	1. Lásd A-9 és A-15	
Fonák húzott lövés	1. Lásd A-15	

## ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Javítani kell még: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_







# EDZÉSTERVEZÉS A - 20



EDZŐ: \_\_\_\_\_

CSAPAT: \_\_\_\_\_

DÁTUM: \_\_\_\_\_

IDŐ: \_\_\_\_\_



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Bemelegítés		
Nem egyenes vonalú korongvezetés	1. Lásd A-10	
fonák húzott lövés és passz lekezelése fonákkal	1. Lásd A-13	



# EDZÉSTERVEZÉS A - 20



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Menet közbeni passzolások	1. Lásd A-14	
Menet közbeni lövés	1. Lásd A-15	

## ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Javítani kell még: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





# A FEJEZET – KÉSZSÉGEK LISTÁJA



A kezdő játékosok továbblépéséhez ellenőrizni és értékelni kell a készségek megfelelő elsajátítását. Az alábbi táblázatban megtalálhatók azok a főbb szempontok, melyek figyelembevétele támpontot ad az elbíráláshoz.

Amennyiben a játékos sikeresen teljesíti ezeket az elvárásokat továbbléphet a B képzési szintre.

A-SZINT ÉRTÉKELÉSI SZEMPONTOK:		
(1) Alapállás: – korcsolyák párhuzamosak, vállszélességben állnak – lábujjak előre néznek, hajlított térdek – fej fent, a test enyhén előredől – a két kézben tartott ütő közel a jéghez		(7) Korongkezelés álló helyzetben: – forgatja a játékos a csuklóját a korong oldalirányba (egyik oldalról a másik oldalra) történő mozgásánál? – az ütő tollának a közepén kezeli a korongot? – a játékos próbálja fent tartani a fejét?
(2) T-tolás: – korcsolyák T- pozícióban az induláshoz – elég erősen tol-e a játékos amíg nincs kinyújtva a lába és a súlypontja a csúszó lába fölé kerül? – mindkét lábával tudja ezt a játékos?		(8) Korongvezetés – forgatja a játékos az ütőtollát, hogy a korong a toll sarkánál maradjon mindkét oldalra történő korongvezetés közben? – ki tudja engedni a játékos a korongot olyan hosszan, hogy éppen csak meg tudja tartani?
(3) Sikló (csúszó) kanyarodások: – a kanyarodást a fej és a váll indítja – a játékos belső lába van-e előrébb súlypontját kissé a lábfej első részére terhelve? – mindkét irányba tud a játékos kanyarodni (elfordulni)?		(9) Húzott tenyeres passz (álló helyzetben): – a játékos álló helyzetben egy meghatározott célterületre tudja-e irányítani a korongot? – fent tartja a játékos a fejét, nézi-e a célt? – áthelyezi súlypontját passzolás közben a hátsó lábáról az elsőre?
(4) Fékezés (1 óra és 11 óra) – a játékos alapállásban csúszik? – ki van fordítva a lábfej, a súlypont a talpán van? – térdek hajlítva, hát egyenes? – mindkét irányba tud a játékos fékezni?		(10) Passz fogadás tenyeres oldalon (álló helyzetben) – jégre teszi az ütőjét a játékos a passz fogadásához (kéri-e a korongot)? – az ütő tolla merőlegesen áll a korong útjához képest? – a játékos finoman, hang nélkül, az ütővel hátraengedve fogadja a korongot?
(5) Alapállás hátra: – fej fent, mellkas ki, vállak hátra, térdek hajlítva, lábak vállszélességben? – mindkét korcsolyát a súly egyenlően terheli?		(11) Húzott fonák passz (álló helyzetben): – megfelelő pozícióból, a korongra borított tollal indítja-e a játékos a korongot? – fent van a fej, a játékos nézi a célt? – a kezek a testtől megfelelő távolságban vannak? – a passzolás közben áthelyezi súlypontját a játékos hátsó lábáról az elsőre? – tudja-e irányítani a játékos egy viszonylag kis célterületre a korongot?
(6) Alapállás korongkezeléshez: – a játékos ütője megfelelő méretű és fekvésű a korongkezeléshez? – az alapállásban jégen van-e a játékos ütője és használja-e a perifériás látását a korong érzékeléséhez? – megfelelően tartja a játékos az ütőt?		



