



HOKISULI KEZDŐKNEK

„Learn To Play Program”

C-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 a C-ről a D képességi szintre léphet.







C - 1 LECKE

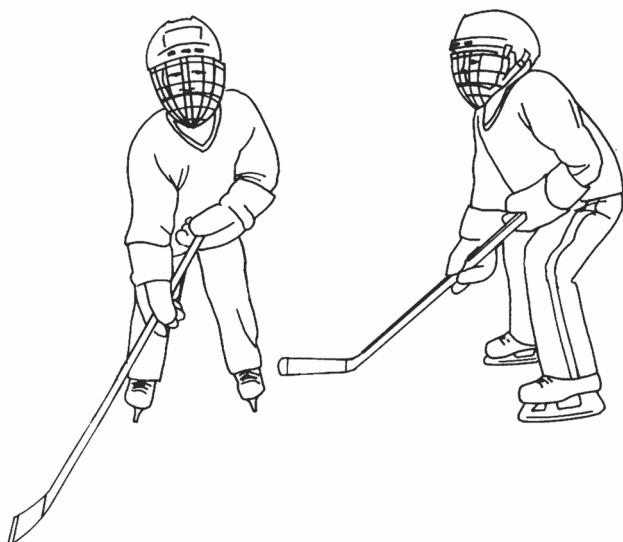


SPECIÁLIS GYAKORLATOK

1. Emlékeztessünk az alapállásra (A-1, B-1)
2. Emlékeztessünk a két lábon siklásra (A-2, B-1)
3. Emlékeztessünk az egy lábon siklásra (A-2, B-1)
4. Emlékeztessünk a T-siklásos elindulásra (A-2, B-1)
5. Emlékeztessünk a helyes pengehasználatra (B-3)

LÉNYEGES PONTOK, GYAKORLATOK

1. Alapállás



- a) Korcsolyák párhuzamosan, lábak vállszélességben
- b) Lábujjak előre néznek
- c) Térdek hajlítva, egyvonalban a lábujjakkal
- d) Felsőtest enyhén előredől
- e) Fej fenn
- f) Ütő két kézben, a bot tolla közel a jéghez

2. Két lábon siklás



- a) Néhány lépés után vegyük fel a helyes testtartást
- b) Két lábon siklás közben alapállás
- c) Általános hibák:
 1. Boka ide-oda billeg
 2. Lábak közel vannak egymáshoz
 3. Egyenes lábak
 4. Kicsavarodott test
 5. Felsőtest túlságosan előre- vagy hátradől
 6. Fej nincs fenn
 7. Nincs két kézben az ütő
 8. Az ütő tolla nincs közel a jéghez





C - 1 LECKE



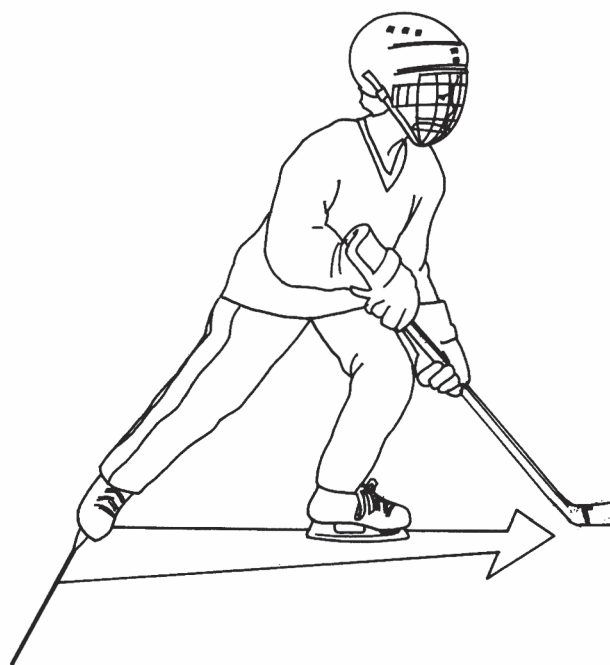
3. Egy lábón siklás



Alapvető, hogy az a láb, amelyen siklunk, a test alatt legyen, ez a teherhordó láb, jégkorongozás közben sokszor előfordul, hogy egy lábón kell siklani, ezért fontos, hogy a játékosok jól egyensúlyozzanak

- A sikló láb teljes pengével csúszik, nincs külön külső vagy belső él használat
- Alapálláshoz hasonló testtartás, de az egyik láb nincs a jégen
- Egyenes vonalú siklás
- Általános hibák:
 - Nincs alapállás
 - Nem helyezük a teljes testsúlyt a sikló lábra
 - A játékos billeg, külső él vagy belső él

4. T-siklásos elindulás



- Elül lévő láb a siklás irányába áll
- A hátsó láb szorosan az elül lévő mögött van, és arra merőleges, így alakul ki a T-forma, a penge teljesen a jégen van, testsúly a hátsó lábón van
- Behajlított térdek

- Hátsó láb belső élén keresztül nagy erejű elrugaszkodás
- Láb fokozatosan egyenesedik ki, elül lévő térd behajlítva marad, fej fenn

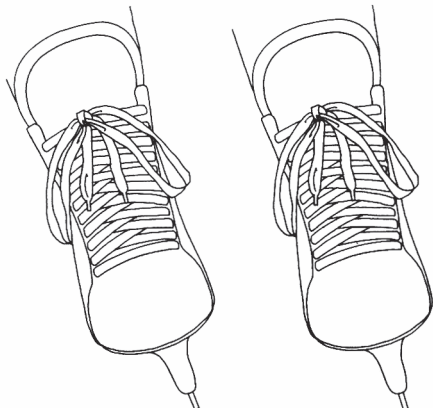




C - 1 LECKE



5. Pengehasználat



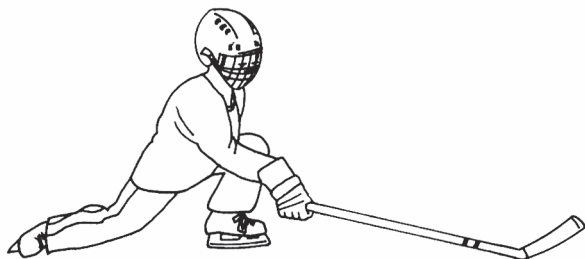
- a) A játékosoknak képesnek kell lenniük a penge belső és külső élén egyaránt korcsolyázniuk, kanyarodás közben az egyik láb külső élén és a másik láb belső élén történik a siklás

7. Lábujjérintés



- a) Kezek és az ütő a fej előtt
b) Térd feszes, felsőtest előredől
c) A pozíció megtartása 5-6 mp-ig

6. Lányékesítés



- a) Jobb láb hátra nyújtás teljesen, a bal térd 90 fok-ban hajlik
b) A jobb korcsolya orra oldalra néz, és a korcsolya belső oldala érinti a jeget
c) Fej fenn, vállak feszesek
d) Nincs rugózás
e) A pozíció megtartása 5-6 mp-ig
f) Ismétlés bal lábbal

EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

1. Festékszóró
2. Keresztpálya palánkja
3. Bója
4. Akadályok





EDZÉSTERVEZÉS C - 1



EDZŐ: _____
 CSAPAT: _____
 DÁTUM: _____
 IDŐ: _____









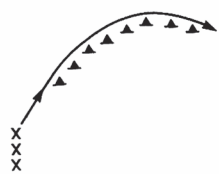

| GYAKORLAT | LEÍRÁS | IDŐ |
|----------------------------------|--|-------------|
| Szabad korcsolyázás | 1. Az óra járásával ellentétes irányú korcsolyázás | 4 perc |
| Egyensúly és ügyesség | <ol style="list-style-type: none"> Játékosok előre korcsolyáznak Közben a következők végzik el: <ol style="list-style-type: none"> Leülés Nyújtott test Térd felhúzás mellhez Ugrások 360 fokos fordulatok Lágyékfeszítés Lábujjérintés Játékosok az oldalsó palánk mentén, és keresztbe korcsolyázás, közben: <ol style="list-style-type: none"> Lábujj hegyen járás Járássarkon Futás Néhány lépés után siklás, két térdre esés, felkelés akadályok egymástól 1 méterre, átlépés az akadályok felett, egyszer bal lábbal, egyszer jobbal Ugyanaz, mint a 4. pontban, de most átfutás az akadályok felett Többszöri ismétlés minden gyakorlat | 15 perc |
| Alapállás | <ol style="list-style-type: none"> Emlékeztessünk a lényeges pontokra Hason fekvés, könyök a jégen, ütő fogása szemmagasságban, váltás térdelésbe, felállás, alapállás | 4 perc |





EDZÉSTERVEZÉS C - 1




| GYAKORLAT | LEÍRÁS | IDŐ |
|--|---|---|
| <p>Két lábon siklás</p>  | <ol style="list-style-type: none"> 1. Emlékeztessünk a lényeges pontokra 2. Játékosok az oldalsó palánknál 3. Néhány lépés után a testtartás felvétele, közben alapállás, egyenes vonalú haladás, 3-4-szeri ismétlés 4. Játékosok párban, a hátul lévő játékos kezét a társ derekára teszi, és tolja, akit tolnak alapállásban marad, és siklik két lábon előre, vissza szerepcseré, 3-4-szeri ismétlés | <p>5 perc</p>  |
| <p>Egy lábon siklás</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Emlékeztessünk a lényeges pontokra 2. Játékosok az oldalsó palánknál 3. Néhány lépés után a testtartás felvétele 4. Visszafelé másik láb 5. Játékosok párban, egyik tolja a másikat, akit tolnak, az egy lábon siklik, másik lába 10 cm-re a jégtől, visszafelé másik láb 6. Szerepcserék, 3-4-szeri ismétlés | <p>8 perc</p>  |
| <p>Ügyességi feladat (lovaglás az ütőn)</p>  | <ol style="list-style-type: none"> 1. Játékosok a hátsó palánknál 2. Gyors előre korcsolyázás a kék vonalig, ütő két kezben, majd befordítják a lábuk közé, az ütő tolla a jégen, játékosok a száron ülnek, 2-3-szori ismétlés 3. Ugyanaz, mint a 2. pontban, de most menet közben cikk-cakkban haladás, az ütő szárát kell egy kicsit ide-oda elforgatni | <p>6 perc</p>  |
| <p>T-siklás</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Játékosok a palánk mentén 2. Bal láb elől, jobb lábbal T-formát alkot 3. Elrugaskodás a jobb lábbal, siklás minél tovább a bal lábon 4. Visszafelé lábcseré 5. 4-5-szöri ismétlés mindkét lábbal | <p>5 perc</p>  |
| <p>Pengehasználat</p>  | <ol style="list-style-type: none"> 1. Állítsuk fel a bójákat a képen látható módon vagy jelöljük ki a pályát festékszóróval 2. 4-5 lépés után testtartás felvétele, majd siklás a bal láb belső élén követve a pálya vonalát, jobb láb nem érinti a jeget 3. Visszafelé bal láb külső élén siklás 4. Ismétlés jobb lábbal 5. 4-5-szöri ismétlés mindkét lábbal | <p>5 perc</p>  |





EDZÉSTERVEZÉS C - 1



| GYAKORLAT | LEÍRÁS | IDŐ |
|-----------|---|---|
| Játék | <ol style="list-style-type: none"> Osszuk a játékosokat két csoportra! Rajt két térdről, felkelés, előrekorcsolyázás, bóját megkerülni kétlábás siklóval, majd vissza, váltás előtt kétlábás fékezés Egyszer balra, egyszer jobbra kerüjük a bóját | 8 perc  |

ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: _____

Javítani kell még: _____





C - 2 LECKE

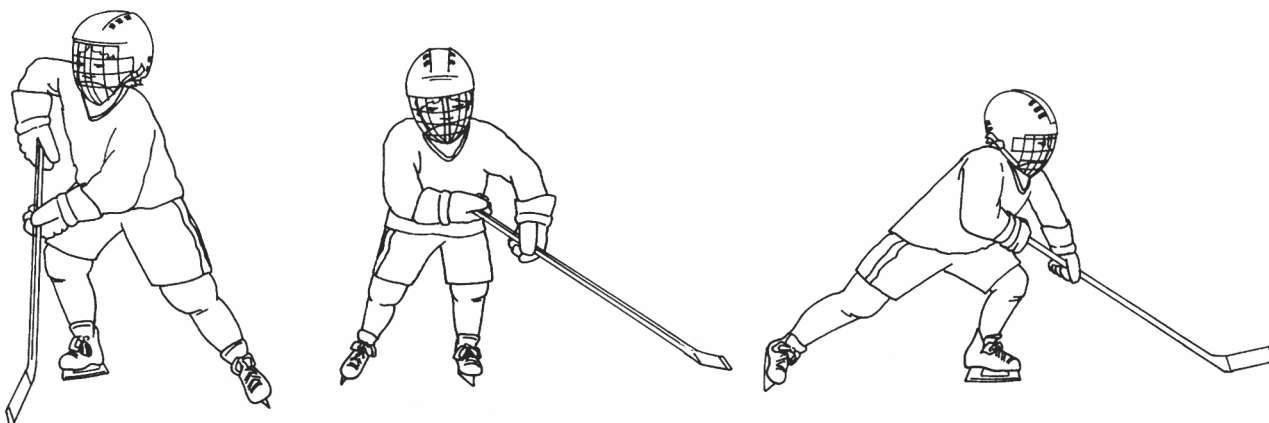


SPECIÁLIS GYAKORLATOK

1. Emlékeztessünk az alapállásra (A-1, B-1, C-1)
2. Emlékeztessünk a T-siklásra (A-2, B-1, C-1)
3. Emlékeztessünk a helyes pengehasználatra (B-3, C-1)
4. Emlékeztessünk az egy- és kétlábás siklásra (A-2, B-1, C-1)
5. Emlékeztessünk az elrugaszkodásokra (A-4, B-2)
6. Emlékeztessünk a kétlábás megállásra (B-5)
7. Emlékeztessünk a rollerezésre (A-3, B-1)

LÉNYEGES PONTOK, GYAKORLATOK

1. Elrugaszkodások



Mindkét lábbal el kell végezni, az erő fontos a gyors, kis lépések miatt, ahogy a sebesség nő, úgy lesz hosszabb és kisebb frekvenciájú a lépés

- a) A lábfej kifelé fordul 35-40 fokban
- b) A láb oldalra, hátra tegyük a jégre, és a pengét jól nyomjuk bele a jégbe

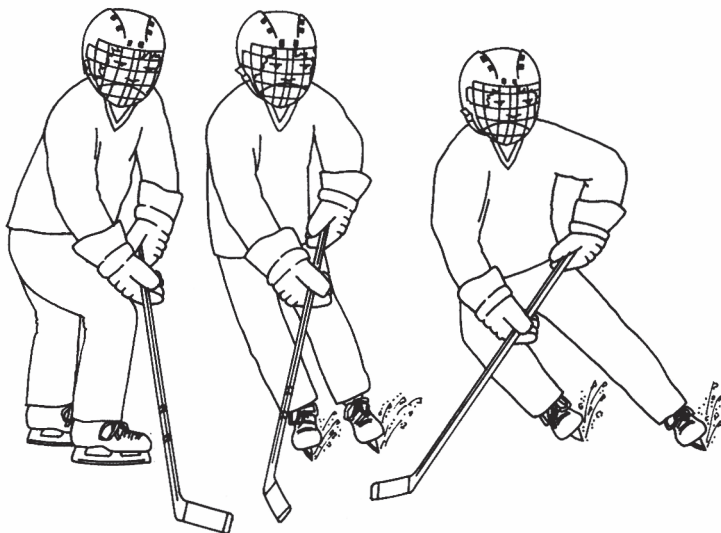
- c) A legnagyobb erő kifejtés érdekében az elrúgó láb erejét deréktól a lábujjakig használjuk ki, minél jobban egyenesítsük ki a lábat elrúgáskor, az utolsó fázisban a lábujjak érnek a jéghez
- d) Amikor az elrúgás megtörtént, a testsúly az elülső lábra kerül, és a másik láb előre jön közvetlenül a jég felett
- e) A hátulról előrejövő láb a másik láb mellé kerül
- f) El lehet kezdeni az elrúgást a másik lábbal



C - 2 LECKE



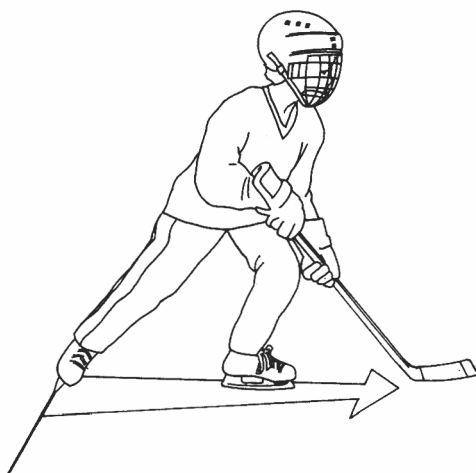
2. Kétlábás megállás



Ez gyorsabb megállást biztosít, mint az egylábás (1 óra-11 óra) megállás

- Alapállás, fej fenn, térd behajlítva, egyenes hát, lábak vállszélességben
- Korcsolyázás a célpont felé, közelítésnél két lábon csúszás
- Fékezés kezdeténél először a vállak a derékkal együtt fordulnak, és csak utána következnek a lábak
- Az elfordított derék révén a külső láb fékező pozícióba kerül, a belső láb egyfajta irányító szerepet kap, majd amikor párhuzamosan áll a másik lábbal, akkor már ezzel is lehet fékezni. a két láb vállszélességben van, de a belső láb egy kicsit előrébb van, mint a másik, a testsúly egyformán oszlik el a két lábon
- El kell fordulni a kívánt irányba
- Fokozatosan nyújtjuk meg a lábat, a nyomás a pengék első részére esik, a külső korcsolya belső pengeével, és a belső korcsolya külső pengeével fékezünk
- Fej továbbra is fenn, vállak feszesek

3. Rollerezés



Tegyük a bal korit a jobb mögé, és formáljunk T-alakzatot

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

EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

- Keresztpálya palánkja
- Bója
- Festékszóró





EDZÉSTERVEZÉS C - 2



EDZŐ: _____

CSAPAT: _____

DÁTUM: _____

IDŐ: _____



| GYAKORLAT | LEÍRÁS | IDŐ |
|----------------------------------|--|-------------|
| Szabad korcsolyázás | 1. Korcsolyázás az óra járásával megegyező irányba, egylábás siklások gyakorlása | 4 perc |
| Egyensúly és ügyesség | <ol style="list-style-type: none"> Játékosok a palánk mentén, 2-3- lépés után keresztbe korcsolyázás, majd: <ol style="list-style-type: none"> Leguggolások, 3-4-szeri ismétlés Egylábás siklás, másik láb kinyújtva hátra (mérlegállás), 3-4-szeri ismétlés mindkét lábbal T-siklásos indulás, bal lábbal elrugaszkodás, négy ütem siklás jobb lábbal, négy ütem után lábcseré, 3-4-szeri ismétlés mindkét lábbal Korcsolyázás közben egyik térd jégre, vissza másik térd, 3-4-szeri ismétlés Korcsolyázás közben egyik, majd felállás után másik térd jégre, 3-4-szeri ismétlés Helyben ugrálások: <ol style="list-style-type: none"> Parancsra felugrás minél magasabbra, visszaérkezést követően alapállás Ugrás előre minél messzebbre Ugrás hátra minél messzebbre Ugrás 180 fokos fordulattal Ugrás 360 fokos fordulattal | 18 perc |
| Pengehasználat | <ol style="list-style-type: none"> Állítsuk fel a bójákat a képen látható módon vagy jelöljük ki a pályát festékszóróval 4-5 lépés után testtartás felvétele, majd siklás a bal láb belső élén követve a pálya vonalát, jobb láb nem érinti a jeget Visszafelé bal láb külső élén siklás Ismétlés jobb lábbal 4-5-szöri ismétlés mindkét lábbal | 6 perc |





EDZÉSTERVEZÉS C - 2



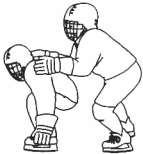

| GYAKORLAT | LEÍRÁS | IDŐ |
|-----------------------------|--|------------|
| Elrugaszkodások | <ol style="list-style-type: none"> 1. Emlékeztessünk a lényeges pontokra 2. Rajt a palánktól, mindegy melyik lábbal kezdjük 3. Közben számoljuk az ütemeket, 2-3-4, 2-3-4, majd siklás, majd megint elrugaszkodások 4. Többszöri ismétlés | 5 perc |
| Kétlábás megállás | <ol style="list-style-type: none"> 1. Felállás a palánk mentén két csoportban, előttük bójásor 2. Jelre mindkét csoport első tagja előre korcsolyázik, és az 1. bójánál kétlábás fékezés 3. Újabb jelre a következő is elindul, ő is fékez, közben az előtte lévő a 2. bójánál fékez két lábbal 4. Minden játékos háromszor fékez | 7 perc |
| Rollerezés | <ol style="list-style-type: none"> 1. Rajt T-siklásban 2. Elrugaszkodás, a játékos győződjön meg arról, hogy az elrugaszkodó láb teljesen nyújtva legyen 3. A hátsó láb visszahozása a másik mögé, 4. Majd újból lehet kezdeni az elrugaszkodást 5. Minél gyorsabb mozdulatok 6. Visszafelé másik láb | 4 perc |
| Rollerezés kanyarban | <ol style="list-style-type: none"> 1. Játékosok a bedobó körök mentén állnak 2. 3-5 játékos egy-egy körnél 3. Rajt alapállásban 4. Ezután T-siklásos elindulás 5. A hátsó-külső lábat hátra-oldalra kell kinyomni, a belső láb térde behajlítva 6. A belső láb irányít 7. 4-6 gyors lépés egymás után 8. 30-40 mp-ig menjünk így egy irányba 9. Mindkét irányba gyakoroljuk | 6 perc |





EDZÉSTERVEZÉS C - 2



| GYAKORLAT | LEÍRÁS | IDŐ |
|---|---|--|
| <p>Játék</p>  | <p>A: Vonatozás</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Minden játékos megfogja az előtte lévő vállát 2. Jelre elindulás előre 3. Nem szabad elengedni a másikat <p>B: Guggolás váltó</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Játékosok párban 2. Egyik játékos leguggol, a mögötte lévő pedig a vállaira támaszkodik 3. Jelre a guggolót át kell tolni a túloldalra 4. Visszafelé szerepcseré | <p>10 perc</p>  |

ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: _____

Javítani kell még: _____





C - 3 LECKE

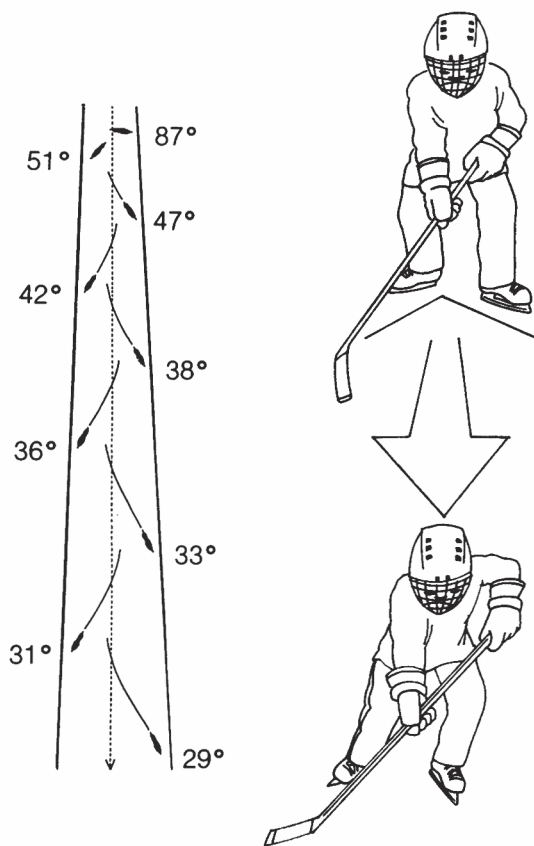


SPECIÁLIS GYAKORLATOK

1. Emlékeztessünk a pengehasználatra (B-3, C-1, C-2)
2. Emlékeztessünk az elrugaszkodásokra (A-4, B-2, C-2)
3. Emlékeztessünk a kétlábás megállásokra (B-5, C-2)
4. Emlékeztessünk a rollerezésre (A-3, B-1, C-2)
5. Emlékeztessünk az előre rajtra (B-3)
6. Emlékeztessünk a korongvezető alapállásra (A-8, B-4)
7. Emlékeztessünk az egy helyben történő korongvezetésre (A-8, B-4)

LÉNYEGES PONTOK, GYAKORLATOK

1. Előre rajt



- a) Alapállás, lábak vállszélességben, hajlított térdek, egyenes hát
- b) Fordítsuk el mindkét sarkunkat, és formáljuk V-betűt a két lábbal, miközben enyhén előrehajolunk. Ez által a testsúly egy kicsit előre kerül
- c) Kemény elrugaszkodás nagy szögben, oldalra, kis lépéstávolság, erősebb mozdulat, mint a futásnál
- d) A következő két lépés hosszabb, fokozatosan csökken a szög (4-5. lépés 35-40 fok)
- e) Korcsolyák közel a jéghez, hogy minél gyorsabbak lehessenek a mozdulatok
- f) A maximális sebességre felgyorsulás
- g) Kb a 6. lépéstől van már teljes siklás

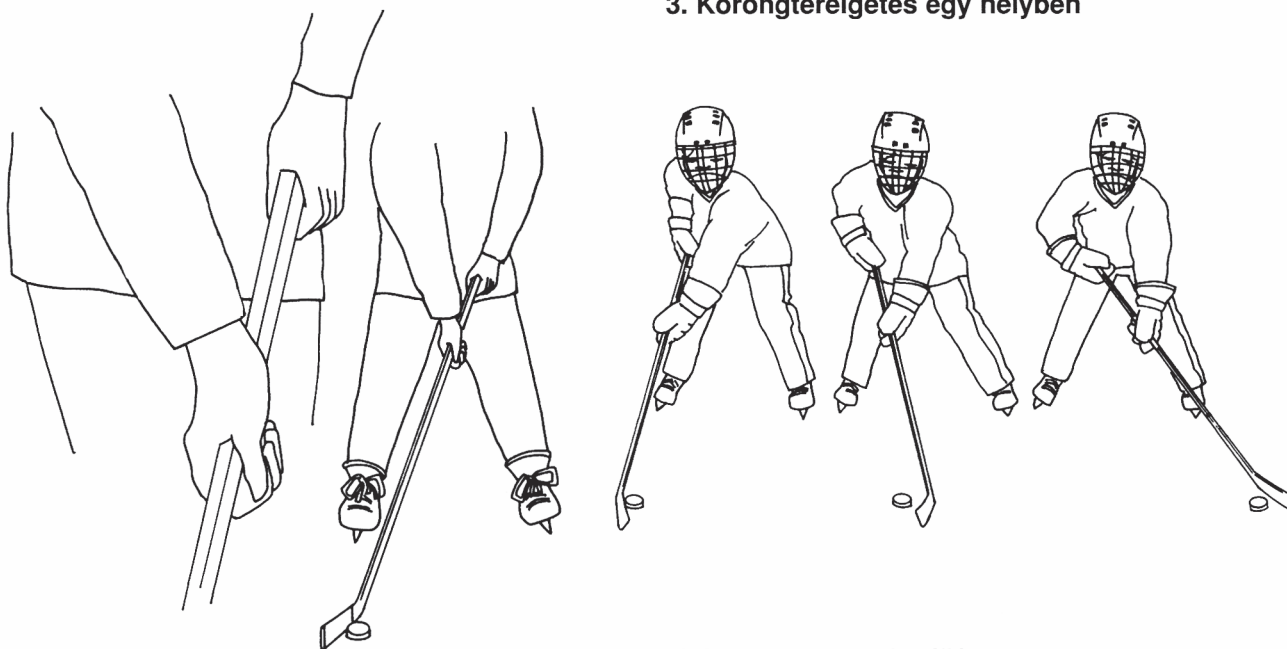
2. Korongvezető alapállás



- a) Az ütő hossza: korcsolyában állva az ütő tolla a jeget érinti, a bot vége kulcsfont és az áll közötti területig ér, ez biztosítja a megfelelő ütőmozgatást
- b) A toll felfekvése: alapállásban az ütő tolla felfekszik a jégre
- c) Fiatalabbak használhatnak junior ütőt, amelynek vékonyabb a szára, rövidebb, és könnyebb, mint a hagyományos botok

C - 3 LECKE

3. Korongterelgetés egy helyben



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, fej fenn, és a korong helyét csak a perifériás látással ellenőrizzük. A fiatalabb játékosoknak megengedhető, hogy lenézzenek a korongra, hogy ne csak érezzék, hogy hol is van pontosan

- 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) Lágú, halk ritmikus mozdulatok

4. Lábemelések



- a) Ütő két kézben, előrenyújtva vízszintesig
- b) Egyik láb előre lendítése, megérintve az ütő, láb teljesen nyújtva
- c) Mozdás közben gyakoroljuk
- d) Tíz emelés egyik, majd másik lábbal



EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

1. Keresztpálya palánkja
2. Bója
3. Könnyűsúlyú korong



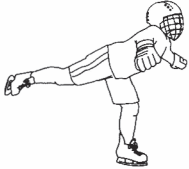






EDZÉSTERVEZÉS C - 3



EDZŐ: _____
 CSAPAT: _____
 DÁTUM: _____
 IDŐ: _____



| GYAKORLAT | LEÍRÁS | IDŐ |
|---|---|--|
| Szabad korcsolyázás  | <ol style="list-style-type: none"> Játékosok az óra járásával ellenkező irányban korcsolyáznak, közben: <ol style="list-style-type: none"> lányék feszítés, lábujj érintés, térd felhúzása mellhez, lábemelések A gyakorlatok után rollerezés 30 mp-ig egyik, majd másik irányba | 5 perc  |
| Egyensúly és ügyesség  | Játékosok a palánk mentén, korcsolyázás keresztbe, és közben: <ol style="list-style-type: none"> Térdemelések, vissza a másik lábbal Mérlegállás, kezek oldalra, egyik lábon siklás, másik vízszintesig hátra emelve, vissza lábcserre Térd a jégre, bal térd háromszor, jobb térd háromszor, 2-szeri ismétlés Ugyanaz, mint a 3. pontban, de most váltott térdel, 3-szori ismétlés Láblendítés, el kell rúgni saját előre lendített kezünket, láb nyújtva, kéz legalább vízszintesig, vissza a másik lábbal és kézzel, a lábat lehet hátra is lendíteni | 15 perc  |
| Pengehasználat | Állítsunk fel 4 bóját egymástól 5 méterre <ol style="list-style-type: none"> Előrekorcsolyázás az 1. bójáig, onnan kezdve pedig egy lábon siklás, szlalomozás a bóják között külső és belső élen Vissza a másik láb | 8 perc  |
| Elrugaskodások  | Játékosok párban (lehetőleg közel azonos termetűek legyenek) <ol style="list-style-type: none"> Arccal egymás felé Az egyik játékos a másiknak a derekára teszi a kezét Akit hátrafelé tolnak, az a társa vállát fogja, és közben V-alakban enyhén fékez Visszafelé szerepcserre Fokozatosan növeljük az ellenállást a fékezés alatt | 5 perc  |





EDZÉSTERVEZÉS C - 3



| GYAKORLAT | LEÍRÁS | IDŐ |
|-------------------------------------|--|------------|
| Kétlábos megállás | <ol style="list-style-type: none"> 1. Jelre a csoportok első tagjai előre indulnak az 1. bójáig, és ott két lábbal fékeznek, mindenki arccal balra 2. Következő jelre továbbmennek a 2. bójáig, miközben jön az utánuk lévő, megint kétlábos fékezések a bójáknál 3. Mindenki négy fékezést mutat be, 1., 2. 3. bója, palánk 4. Visszafelé ellenkező irányba fékezés | 5 perc |
| Előre rajt | <ol style="list-style-type: none"> 1. Emlékeztessünk a lényeges pontokra 2. Jelre minden csoport első tagja V-formát használva előre rajtol, és megtesz 4-5 lépést, eljut az első bójáig, ahol fékez, újabb jelre elmegy a 2. bójáig, és megáll, újabb jelre a palánkig megy és fékez két lábbal 3. A rajt és a kétlábos fékezés a lényeg | 5 perc |
| Korongvezető alapállás | <ol style="list-style-type: none"> 1. Mutassuk be a lényeges dolgokat 2. Mindenki alapállásban, edző kijavítja az esetleges hibákat 3. Játékosok egy sorban felállnak alapállásban, korong nélkül terelgető mozdulatok a test előtt, testsúly áthelyezések egyik lábról a másikra, ha jobb oldalon van a korong jobb lábon a testsúly, és fordítva | 3 perc |
| Korongterelgetés egy helyben | <ol style="list-style-type: none"> 1. A korong terelgetése a test előtt, jobbra-balra, testsúly áthelyezések egyik lábról a másikra, ha jobb oldalon van a korong, jobb lábon a testsúly, és fordítva 2. Az ütő tenyeres és fonák oldalát is használjuk az idei-oda terelgetés során 3. Korongterelgetés a test mellett egyik, illetve másik oldalon | 7 perc |
| Játék | <ol style="list-style-type: none"> 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 | 7 perc |





EDZÉSTERVEZÉS C - 3



ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: _____

Javítani kell még: _____





C - 4 LECKE



SPECIÁLIS GYAKORLATOK

1. Emlékeztessünk az előre rajtra (B-3, C-3)
2. Emlékeztessünk a korongvezető alapállásra (A-8, B-4, C-3)
3. Emlékeztessünk az egy helyben történő korongterelgetésre (A-8, B-4, C-3)
4. Emlékeztessünk a hátrafelé korcsolyázás alapállására (A-5, B-6)
5. Emlékeztessünk a kétlábás hátrafelé csúszásra (A-5)
6. Emlékeztessünk az egylábás hátrafelé csúszásra (B-7)
7. Emlékeztessünk a lábbal történő korongvezetésre (B-11)

LÉNYEGES PONTOK, GYAKORLATOK

1. A hátrafelé korcsolyázás alapállása



- a) Úgy álljunk a korcsolyával, mintha egy székre ülnénk le
- b) A térd hajlítva, egyenes hát
- c) Lábak és térdék válszélességben
- d) Vigyük lejjebb a testsúlyt, fenék lejjebb
- e) A testsúly egyenlő mértékben oszlik meg a két lábon

3. Korongvezetés lábbal



- a) A penge belső oldalával tereljük a korongot
- b) Néha, nagyon rövid időre lenézhetünk a korongra, de a fej inkább fenn marad
- c) Legfeljebb egy méterre mehet el a korong a korcsolyától

2. Hátrafelé csúszás két lábon

- a) Végig alapállásban maradunk



C - 4 LECKE



1. Hátrafelé csúszás egy lábon



- a) Hátrafelé csúszás egy lábon
- b) A játékos hátrafelé mozog
- c) Egyik lábat felemeljük a jégről
- d) A sikló láb a felső test alatt van, ez viseli a teljes testsúlyt
- e) A penge végig felfekszik a jégre, nem megy el valamelyik élre
- f) A sikló láb térde behajlítva
- g) Egyenes vonalú hátrasiklás

EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

- 1. Keresztpálya palánkja
- 2. Könnyűsúlyú korong
- 3. Ugráló kötél





EDZÉSTERVEZÉS C - 4



EDZŐ: _____

CSAPAT: _____

DÁTUM: _____

IDŐ: _____



| GYAKORLAT | LEÍRÁS | IDŐ |
|---|--|-------------|
| Szabad korcsolyázás | 1. Korcsolyás bármerre, közben a kétlábás fékezések gyakorlása | 2 perc |
| Egyensúly és ügyesség | Játékosok több csoportban felállnak a palánk mentén, egy gyakorlat keresztbe, egy vissza, korcsolya az 1. bójáig, onnan gyakorlat a 2. bójáig, majd tovább a túloldalra 1. Kéznyújtás, ütőn széles fogás, előre és hátra nyújtás, karkörzésszerűen ismétlés vissza 2. Ütő a tarkón, illetve nyakon, két kézben, törzsforgatás legalább 180 fokban oldalra, ismétlés vissza 3. Lányék-feszítés, mindkét lábbal 4. Lábujj érintés, kétszeri ismétlés 5. Futás a jégen, kétszeri ismétlés 6. Sprint a két bója között, kétszeri ismétlés, az 1. bójához két lábon siklással érkezzünk, a két bójánál felugrás, négyszeri ismétlés 7. Ugyanaz, mint a 6. pontban, de most úgy kell felugrani, hogy a bójáknál 180 fokos fordulatot ugrunk, 3-4-szeri ismétlés | 15 perc |
| Előre rajt, elrugaszkodások és kétlábás megállás | 1. Hasonló formáció, mint az előző feladatsornál, jelre előre rajt, korcsolyázás az első bójáig, ott kétlábás fékezés, majd így tovább | 8 perc |





EDZÉSTERVEZÉS C - 4




| GYAKORLAT | LEÍRÁS | IDŐ |
|--|---|------------|
| Korongterelgetés egy helyben | <ol style="list-style-type: none"> Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat Mindenkinél korong, elhelyezkedés elszórta, figyelés az edzőre, jelre korongterelgetés, a test előtt, illetve mellett, tenyeressel és fonákkal Mindenki egy helyben teszi két percig Kis manőverek, amelyeknek a számát az edző bemutatja, így mindenképpen rá kell figyelni, fej fenn | 8 perc |
| Játék | <ol style="list-style-type: none"> Mindenkinél ugráló kötél Elhelyezkedés elszórta Ugrálókötélezés jégen, kétlábás felugrások | 4 perc |
| Hátrafelé korcsolyázás alapállása | <ol style="list-style-type: none"> Emlékeztessük és mutassuk be a lényeges pontokat, 2-3-szori ismétlés | 2 perc |
| Két lábon csúszás hátrafelé | <ol style="list-style-type: none"> Játékosok párban A partner tolása hátrafelé, két bot segítségével Akit tolnak, hátrafelé alapállásban van és két lábon siklik Szerepcsere vissza | 5 perc |
| Egy lábon csúszás hátrafelé | <ol style="list-style-type: none"> Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat Hasonló felállás, mint a kétlábás csúszásnál Akit tolnak, egy lábon csúszik hátrafelé, ugyanaz a játékos jön vissza, csak most másik lábon Egy-egy játékos 3-4-szeri ismétlés | 7 perc |
| Korongterelgetés lábbal | <ol style="list-style-type: none"> Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat Hasonló felállás, mint az egyensúlyozó gyakorlatoknál <ol style="list-style-type: none"> keresztbe korcsolyázás, lábbal korongterelgetés, 2-szeri ismétlés korong előrerúgása egy méterre, korcsolya utána, váltott lábbal, 3-4-szeri ismétlés pálya közepéig lábbal terelgetés, majd onnan ütővel | 6 perc |





EDZÉSTERVEZÉS C - 4

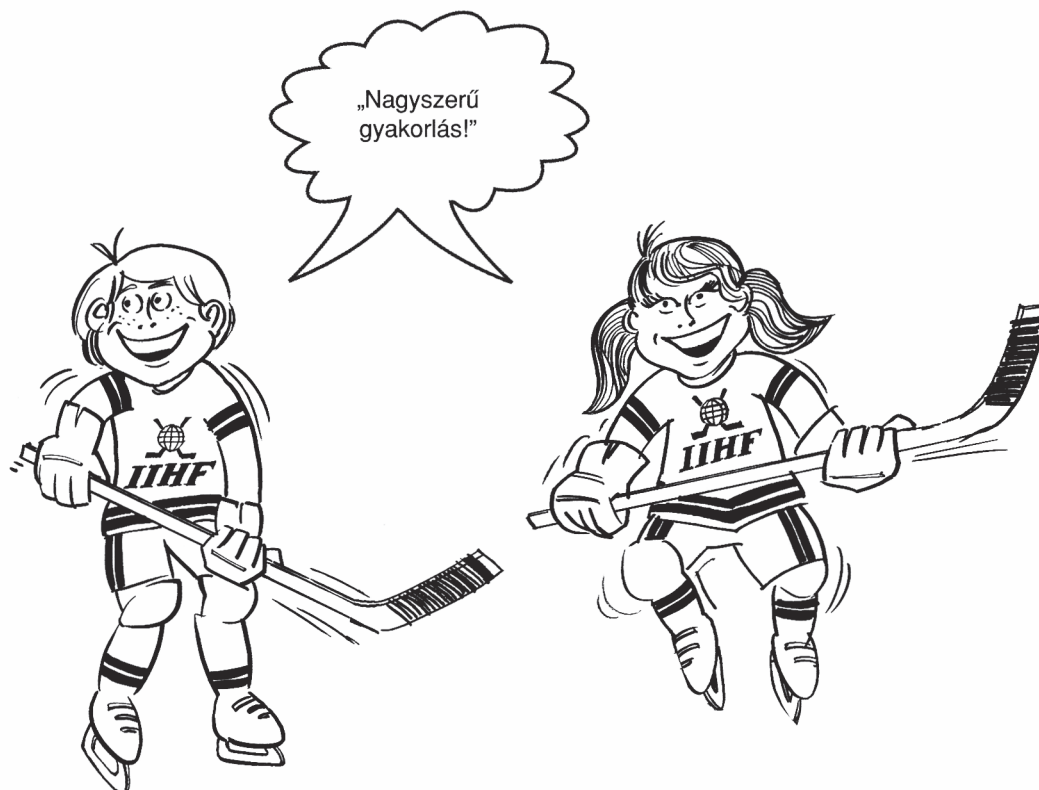


| GYAKORLAT | LEÍRÁS | IDŐ |
|-----------|---|---|
| Játék | <ol style="list-style-type: none"> 1. A játék keresztbe zajlik a pályán 2. Egy játékos vagy az edző a fogó, és a pálya egyik szélén áll 3. A játékosok elindulnak a túlloldalra, mindenkinél korong 4. Akit elkapnak, vissza kell mennie a kiindulási pontra 5. Aki először átér, az a győztes 6. Nehezítés, csak lábbal lehet vezetni a korongot | 3 perc  |

ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: _____

Javítani kell még: _____





C - 5 LECKE

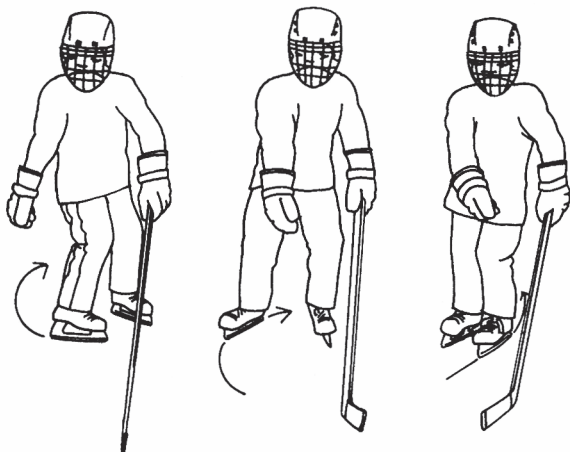


SPECIÁLIS GYAKORLATOK

1. Emlékeztessünk a kétlábás hátrafelé csúszásra (A-5, C-4)
2. Emlékeztessünk az egylábás hátrafelé csúszásra (B-7, C-4)
3. Emlékeztessünk a lábbal történő korongterelgetésre (B-11, C-4)
4. Emlékeztessünk a C-alakú hátraindulásra (A-6, B-6)
5. Emlékeztessünk a V-alakú megállásra (A-6, b-6)
6. Emlékeztessünk a kétlábás kanyarodásra (B-2)
7. Emlékeztessünk a koszorúzásra (B-5)

LÉNYEGES PONTOK, GYAKORLATOK

1. Hátrafelé indulás C-alakban



- a) Rajt alapállásból
- b) Fordítsuk kifelé a jobb láb (ez a vezető láb) sarokrészét minél jobban, ezt a fordulást követi a derék
- c) Hajlított térdel a testsúlyt a jobb talppárnára nyomjuk, és erőteljes elrugaszkodással kitoljuk a lábat, miközben a pengével egy félkört karcolunk a jégbe, testsúly végig a vezető lábon
- d) A félkör-karolás utolsó részében a penge elülső része érinti a jeget, a boka közben feszes
- e) Ezután visszahozzuk a jobb lábat a kiindulási helyzetbe a bal láb mellé
- f) A bal láb (támasztó láb) végig a felső test alatt marad

2. Megállás V-alakban



- a) Nyomjuk szét a lábakat vállszélességnél jobban
- b) Mindkét láb elülső része kifelé fordul, a sarokrészek pedig befelé
- c) A test enyhén előredöntve, így a pengék belső élén történik a fékezés
- d) Térd enyhén hajlítva a fékezés első fázisában
- e) A lábak megnyúlnak a fékezés utolsó fázisában
- f) Amikor sikerült megállni, a játékos visszaáll alapállásba, és kész bármilyen irányban továbbhaladni



C - 5 LECKE



3. Kanyarodás két lábon



- Lábak válszélességben
- A belső láb vezet
- A fej és a vállak követik a kanyarodást
- Térdek hajlítva
- Egy kicsit a sarok felé helyeződik a testsúly
- Ütővel kövessük a mozgást
- Mindkét irányba gyakoroljuk

4. Koszorúzás



Feladata, hogy kanyarodás közben is lehessen növelni vagy megtartani a sebességet

- Korcsolyázzunk egy kör mentén
- Toljuk a külső lábat addig hátra-oldalra, amíg az ki nem nyúlik teljesen
- A tolás utolsó fázisában a talppárna révén meg lehet nyomni, azt követően már a bokával lehet kicsit nyomni még minden egyes lépés során
- A belső váll ne lógjon, derék feszes és mindig egyenes vonalban áll a kör középpontja felé
- A 2. pontot követően (a kinyomás után) a külső láb a belső láb elé lép úgy, hogy a két penge párhuzamosan álljon, de a keresztbelépő láb egy kicsit előrébb van
- A belső láb teljesen nyújtva van a test alatt (a külső élen csúszik)
- Ezután megint meg lehet kezdeni a kitolást a külső lábbal
- Gyorsítsuk a frekvenciát, gyorsabb lépések
- Gyakoroljuk mindkét irányba egyenlő mértékű legyen mindkét láb elrúgása

EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

- Keresztpálya palánkja
- Bója
- Könnyűsúlyú korong

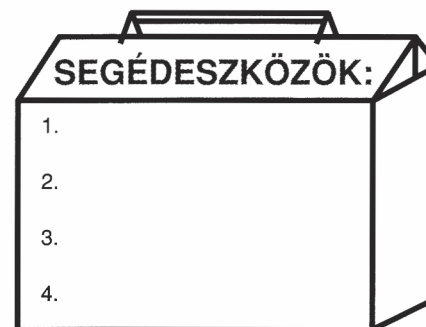









EDZÉSTERVEZÉS C - 5



EDZŐ: _____
CSAPAT: _____
DÁTUM: _____
IDŐ: _____



| GYAKORLAT | LEÍRÁS | IDŐ |
|--|--|--|
| Szabad korcsolyázás | 1. Az óra járásával megegyező irányba korcsolyázás, közben korongvetés ütővel és lábbal | 4 perc  |
| Egyensúly és ügyesség  | Játékosok csoportokban a palánk mentén, gyakorlatok keresztbe a pályán 1. 5-6 lépés után térd felhúzása mellhez, váltott lábbal kétszeri ismétlés 2. 5-6 lépés után leguggolás, a sarok megérintése kézzel, siklás így minél tovább, 2-szeri ismétlés 3. Rajt alapállásból, korcsolya végig lenn a jégen, lábujjfogás nyújtott lábbal, így siklás keresztbe, 2-szeri ismétlés 4. 5-6 lépés után siklás egy lábon, cikk-cakk mozgás, külső él, belső él, vissza a másik lábon, 3-szori ismétlés 5. Erőteljes előre rajt (5-6 lépés), korcsolyázás a pálya közepéig, ott kétlábos megállás balra nézve, jelre újabb rajt előre, majd újbóli megállás, majd vissza ugyanez, 3-szori ismétlés | 14 perc  |
| Hátrafelé csúszás egy és két lábon  | 1. Rajt az oldalsó palánktól 2. 3-4 lépés után siklás hátrafelé két lábon alapállásban, felegyenesedés, majd vissza ismét alapállásba, vissza ugyanez 3. Ugyanez, mint a 2. pontban, csak most egy lábon, a másik lábat egyszer előre, egyszer hátra emeljük fel 4. Váltuk a lábat 5. Kétszeri ismétlés egyik, illetve másik lábon | 5 perc  |





EDZÉSTERVEZÉS C - 5



| GYAKORLAT | LEÍRÁS | IDŐ |
|------------------------------------|---|------------|
| Korongterelgetés lábbal | Rajt az oldalsó palánktól 1. Korongterelgetés lábbal oda-vissza 2. Rúgjuk belsővel a korongot előre egy méterre, korcsolyázás utána, , váltott lábbal, 3-4-szeri ismétlés 3. Pálya feléig ütővel, majd lábbal vezessük a korongot | 5 perc |
| Hátra rajt C-alakban | 1. Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat 2. Rajt a palánktól 3. Jelre hátrairdulás C-alakú rajttal, oda felé egyik, vissza másik láb, 4-szeri ismétlés | 7 perc |
| Megállás V-alakban | 1. Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat 2. Rajt a palánktól 3. Játékosok párban, két ütővel a térszűkítést hátrafelé toljuk, négy méter után a térszűkítés végéig V-alakban tartja a lábát, így tanúsít ellenállást, minden játékos 3-szor ismétljen | 5 perc |
| Kanyarodások két lábbal | 1. Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat 2. Rajt a palánktól 3. A 6 bóják között szlalomozás, 2-4 lépés után siklás cikk-cakkban, oda-vissza gyakoroljuk | 5 perc |
| Koszorúzás | 1. Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat 2. Rajt a sarokból 3. Koszorúzás a két kör mentén, két és fél kört kell teljesíteni egy-egy körben 4. Egyszerre 4-5 játékos menjen 5. 3-szori ismétlés | 7 perc |
| Játék | 1. Minimeccs 2. Kis területen játszunk 3. Bóják a kapuk 4. Gól, ha a korong megérinti a bóját 5. Nincs kapus | 7 perc |





EDZÉSTERVEZÉS C - 5



ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: _____

Javítani kell még: _____





C - 6 LECKE

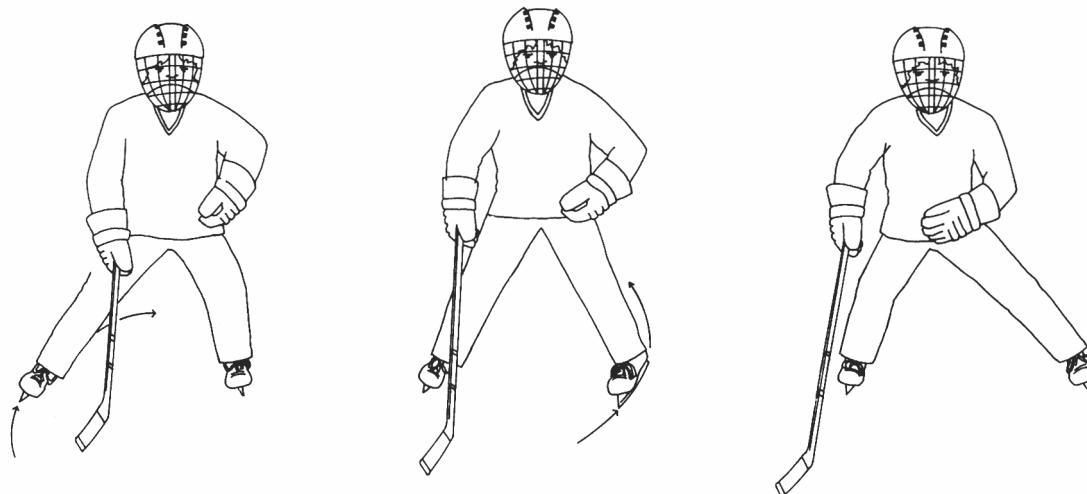


SPECIÁLIS GYAKORLATOK

1. Emlékeztessünk a C-alakú hátraindulásra (A-6, B-6, C-5)
2. Emlékeztessünk a V-alakú megállásra (A-6, B-6, C-5)
3. Emlékeztessünk a koszorúzásra (B-5, C-5)
4. Emlékeztessünk a hátrafelé korcsolyázásra (B-7)
5. Emlékeztessünk a gyors fordulásokra (B-9)
6. Emlékeztessünk a korongvezetésre (A-8, B-5)
7. Emlékeztessünk a nem egyenes vonalú korongvezetésre (A-10, B-10)

LÉNYEGES PONTOK, GYAKORLATOK

1. Korcsolyázás hátrafelé két lábon



- | | |
|--|--|
| <p>a) A játékosok hátrafelé mozognak</p> <p>b) A teljes testsúly egy lábra kerül, és az elindulás előtt a két korcsolya közel van egymáshoz</p> <p>c) A penge elülső részét használva elrugaszkodás, amíg a láb nem nyúlik ki teljesen (elforduló csípő)</p> | <p>d) Siklás hátrafelé, amíg az elrugaszkodó láb vissza nem kerül a test alá, a visszahúzás a jégfelszínhez közel történik</p> <p>e) Ismételjük a másik lábbal</p> <p>f) Felváltva jönnek a lábak, a testsúly mindig a sikló lábon</p> |
|--|--|

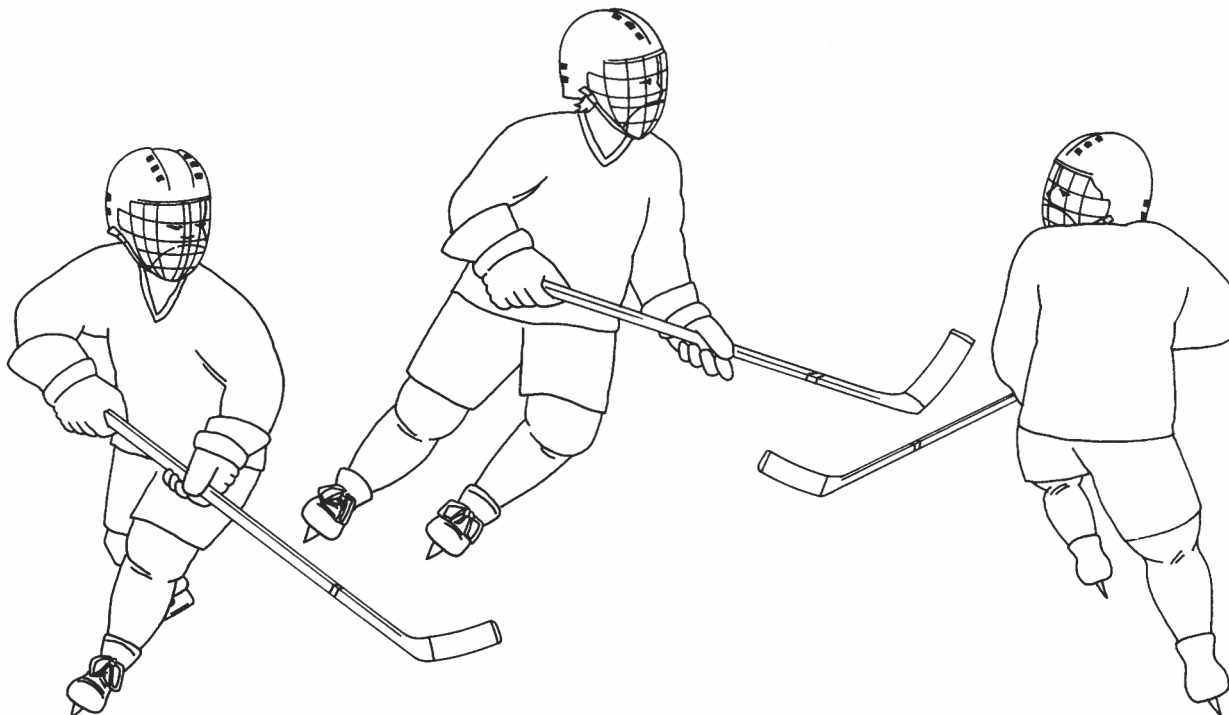




C - 6 LECKE



2. Gyors fordulás



Ez által tud a játékos gyorsan irányt változtatni, miközben a sebessége alig csökken, mindkét irányba el kell sajátítani a mozgást

- Álljunk le a korcsolyázással, siklással menjünk tovább
- Fej fenn, térdek behajlítva, lábak vállszélességben
- Amelyik irányba fordulni szeretnénk, az az oldali lábat tegyük közvetlenül a másik elé, szinte az elülső láb sarka összeér a másik korcsolya orrával
- Fordítsuk el a fejet és a vállat arra az irányba, amerre fordulni szeretnénk, és hozzuk a kezeket és az ütőt is erre az oldalra

- Bedőlünk abba az irányba, amerre fordulunk, és a korcsolya mély nyomot hagy a jégen
- A testsúly közel azonos mértékben oszlik meg a két lábon, az elől lévő láb külső éle, és a hátul lévő láb belső éle érintkezik a jéggel
- Korcsolyák egymáshoz közel, testsúly a lábak közepén, ebből a helyzetből képesek vagyunk koszorúzó mozdulatot is megindítani, ekképpen pedig felgyorsítani
- Ne kerüljön hátra, a sarkok irányába a testsúly
- Az egyik láb tökéletes félhold alakot karcol a jégbe, készek vagyunk akár koszorúzni tovább, ha a hátsó lábat előrehozzuk a másik elé, így lehet gyorsítani is

3. Korongvezetés

- Képesnek kell lenni úgy vezetni a korongot, hogy közben ne nézzünk le rá
- Először gyors siklásokkal gyakoroljunk
- Perifériás látást használjunk
- Korong a test előtt
- Ütő két kézben a test előtt



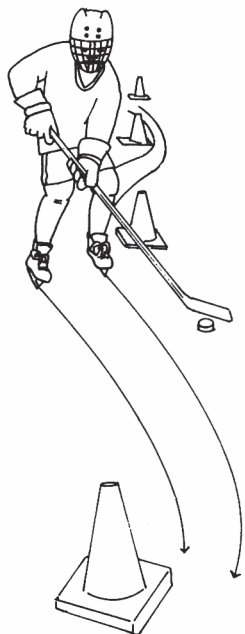


C - 6 LECKE

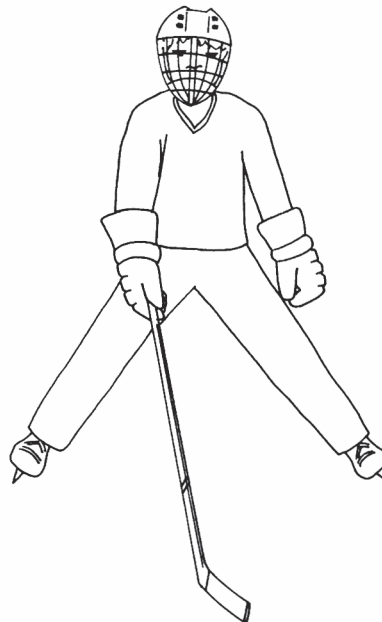


2. Nem egyenes vonalú korongvezetés

- Emlékezzünk az egy helyben történő korongterelgetésre
- Emlékezzünk a korongvezetésre
- Kerüljünk a bójákat, korong mindig a bójától távolabbi oldalon legyen
- Test a bója és a korong között



2. Lágyék feszítés oldalra



- Minél szélesebb terpesz
- Utána együtt behúzni a test alá a két lábat

EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

- Keresztpálya palánkja
- Bója
- Festékszóró
- Könnyűsúlyú korong

„Szeretek korongot vezetni a bóják között”





EDZÉSTERVEZÉS C - 6








EDZŐ: _____

CSAPAT: _____

DÁTUM: _____

IDŐ: _____





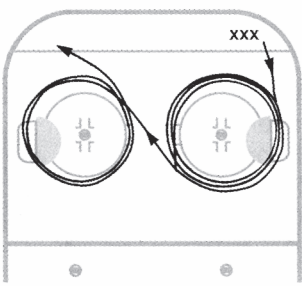




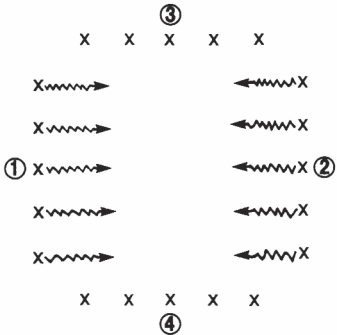

| GYAKORLAT | LEÍRÁS | IDŐ |
|--|---|--|
| <p>Szabad korcsolyázás</p>  | <p>1. Korcsolyázás az óra járásával megegyező irányba, és közben nyújtó gyakorlatok</p> <ol style="list-style-type: none"> lágycék-feszítés lábujj érintés térdemelés mellhez lábemelések lágycék-feszítés oldalra | <p>4 perc</p>  |
| <p>Egyensúly és ügyesség</p> | <p>Játékosok több csoportban a palánk mellett, minden gyakorlat keresztben folyik a pályán</p> <ol style="list-style-type: none"> Korcsolyázás előre, ellökéskor teljes lábnyújtás, ismétljük ütő nélkül: <ol style="list-style-type: none"> kezek hátul, kezek előre, kezek térden, 2-3-szori ismétlés Térdre esés a pálya közepén, gyors felállás, ismétlés vissza Egyik térd jégre a pálya közepén, vissza másik láb, kétszeri ismétlés Hasra esés a pálya közepén, felkelés menet közben, ismétlés vissza Rajt előre 3-4 erőteljes lépéssel, pálya közepén kétlábos fékezés balra nézve, jelre előreindulás, majd újból fékezés, ismétlés vissza, de most a másik irányba nézzünk, 3-szori ismétlés | <p>15 perc</p>  |
| <p>C-alakú hátraindulás</p>  | <ol style="list-style-type: none"> Játékosok több csoportban a palánk mellett Jelre hátraindulás C-alakban, odafelé egyik, vissza másik láb, 3-szori ismétlés | <p>4 perc</p>  |





EDZÉSTERVEZÉS C - 6



| GYAKORLAT | LEÍRÁS | IDŐ |
|--|--|---|
| Megállás V-alakban  | <ol style="list-style-type: none"> Játékosok több csoportban a palánk mellett Játékosok párban, két ütővel a társunkat hátrafelé toljuk, négy méter után a társ végig V-alakban tartja a lábát, így tanúsít ellenállást, minden játékos 3-szor ismétljen | 4 perc  |
| Koszorúzás  | <ol style="list-style-type: none"> Rajt az egyik sarokból Koszorúzás a körök mentén, egy-egy körben 2 és fél kört kell teljesíteni Egyszerre 4-5 játékos menjen Kétszeri ismétlés | 5 perc  |
| Hátrakorcsolyázás | <ol style="list-style-type: none"> Játékosok a palánk mentén több csoportban Rajt C-alakban, bal láb eltolás, jobb láb eltolás, etc. négy ütemben | 6 perc  |
| Gyors fordulások  | <ol style="list-style-type: none"> Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat Játékosok párban, egymástól 10 méterre arccal egymással szemben, jelre az egyik játékos elindul a társ felé, megkerüli, majd visszatér a kiindulási pontra, ezután a másik következik Jobbra és balra is gyakoroljuk | 5 perc  |
| Korongvezetés  | <ol style="list-style-type: none"> Játékosok négyszögben állnak fel Mindenkinél korong, jelre 1-es és 2-es csoport szembe megy egymással, és helyet cserélnek, újabb jelre 3-as és 4-es teszi ugyanezt | 3 perc  |





EDZÉSTERVEZÉS C - 6



| GYAKORLAT | LEÍRÁS | IDŐ |
|--|--|---------------|
| <p>Nem egyenes vonalú korongvezetés</p> | <p>Játékosok több csoportban a palánk mentén</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Állítsunk fel akadály pályát bójákból 2. Jelre korongvezetés a bóják között 3. Ott maradni a túloldalon 4. Majd vissza | <p>8 perc</p> |
| <p>Játék</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Az egyik harmadban folyik a játék 2. A játékosok két csoportban játszanak 3. A fogót kivéve mindenkinél van korong 4. A fogónak el kell vennie valakitől a korongot 5. Aki elveszítette a korongot, azt előtt kell visszaszereznie, hogy a fogó kiviszi a harmadból 6. Ha nem sikerül visszaszereznie, akkor a fogó társa lesz, és már ketten próbálnak korongot csípni 7. Az győz, aki utolsóként birtokol korongot 8. Kis változtatás: nem nő a fogók serege, mindig csak egy játékos a fogó | <p>6 perc</p> |

ÖSSZEĞZÉS

Sikeres volt: _____

Javítani kell még: _____





C - 7 LECKE

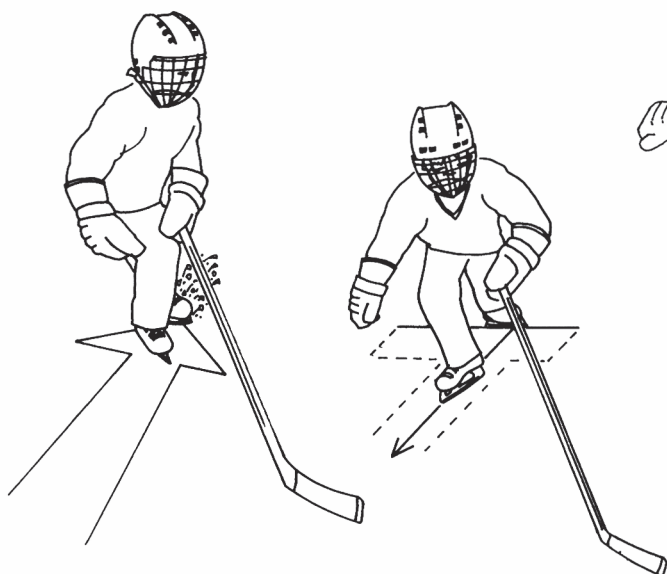


SPECIÁLIS GYAKORLATOK

1. Emlékeztessünk a hátrakorcsolyázásra (B-7, C-6)
2. Emlékeztessünk a gyors fordulásokra (B-9, C-6)
3. Emlékeztessünk a korongvezetésre (A-8, B-5, C-6)
4. Emlékeztessünk a nem egyenes vonalú korongvezetésre (A-10, B-10, C-6)
5. Emlékeztessünk az egylábás fékezés hátra és T-siklásra (B-7)
6. Emlékeztessünk az egykezes korongvezetésre (B-10)
7. Emlékeztessünk a tenyeres húzott lövésre (A-14, B-14)

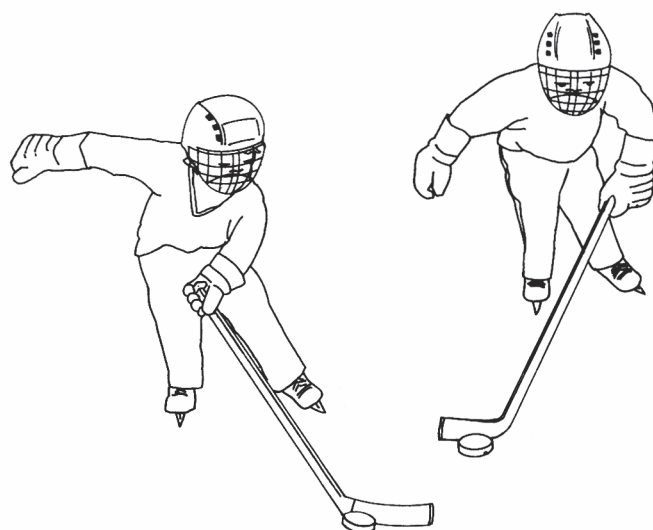
LÉNYEGES PONTOK, GYAKORLATOK

1. Hátrafelé megállás egy lábon és T-siklás



- a) A játékos hátrafelé mozog
- b) Bal láb kinyújtva, és a testsúlyt helyezzük a jobb lábra
- c) A súly nélküli bal láb kezd hátra fordulni
- d) Vállak, csípő és a lábak az órajárásával ellenkező irányba fordulnak, ahogy a bal láb felvette a fékező pozíciót
- e) Bal térd behajlítva, és a testsúly átkerül a jobb lábról a balra
- f) A bal láb nagy ellenállást fejt ki
- g) Jobb láb és térd a felső test alá kerül
- h) Ezután a korcsolyák felveszik a T-alakot (C-1-es lecke)

2. 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 előrefelé toljuk

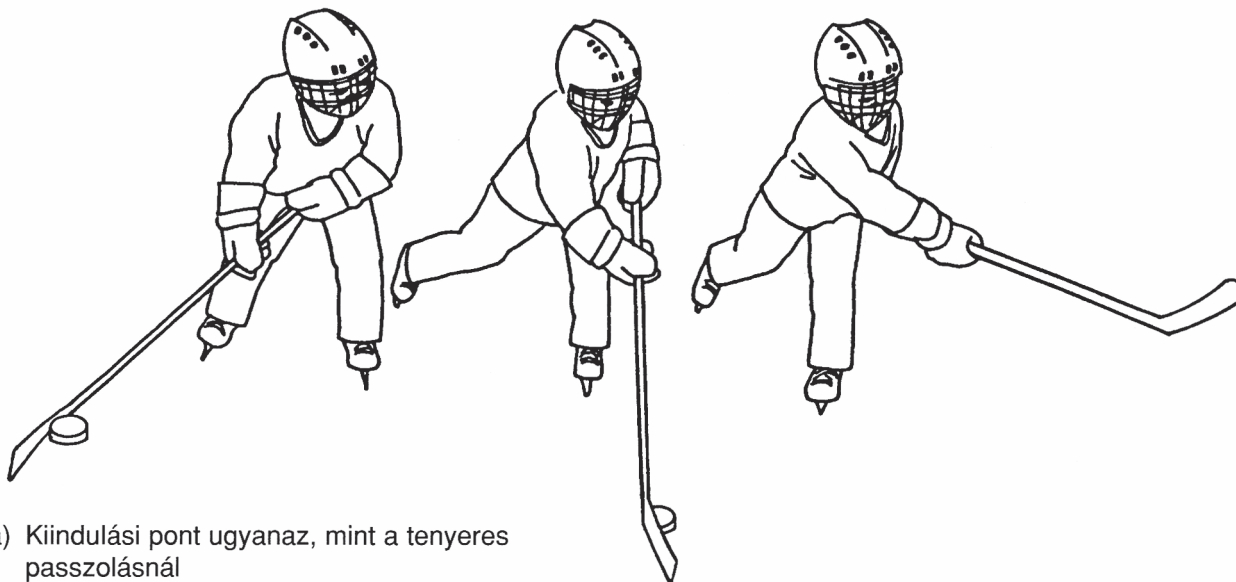




C - 7 LECKE

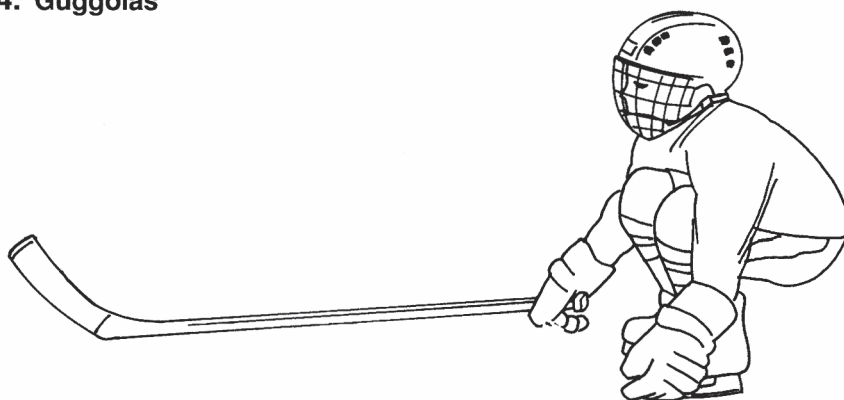


3. Tenyeres húzott lövés



- Kiindulási pont ugyanaz, mint a tenyeres passzolásnál
- Húzzuk a korongot a test síkja elé
- Maradjon a korong az ütő tollán
- Testsúly a hátsó lábon
- Ahogy megy előre a korong, úgy kerül át a testsúly az elülső lábra
- Kicsit lenézzünk a korongra, majd utána a célpontot nézzük
- Csukló fordítása, a felül lévő kéz felhúzása, az alsó kéz pedig kinyomva, kinyújtva
- Követjük a mozdulatot, magasra felvitt ütő: magas lövés, alacsonyan tartott ütő, alacsony lövés
- Csukló feszes a mozdulatsor befejezéséig

4. Guggolás



- Siklás két lábon, lábak megközelítőleg vállszéllességben
- Leülés a sarokra, feszes hát, kezek kinyújtva test mellett, váll a térd felett
- Fej segít az egyensúlyozásban
- Ne engedjük a korcsolyát túl szélesre vagy zártra
- Ütő a jégen, a felső kéz tartja egyedül előre

EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

- Keresztpálya palánkja
- Bója
- Könnyűsúlyú korong



EDZÉSTERVEZÉS C - 7




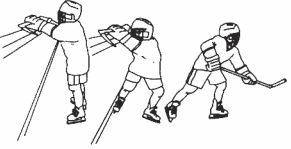
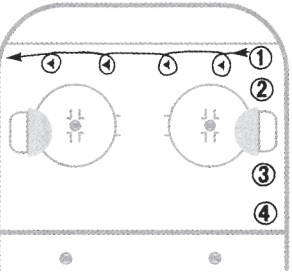



EDZŐ: _____

CSAPAT: _____

DÁTUM: _____

IDŐ: _____

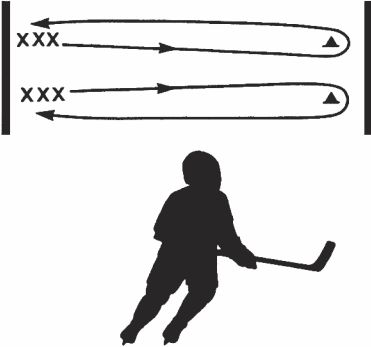
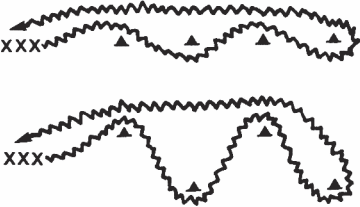




| GYAKORLAT | LEÍRÁS | IDŐ |
|---|--|--|
| <p>Szabad korcsolyázás</p> | <p>1. Hátrafelé korcsolyázás az óra járásával ellentétes irányban, C-alakú elindulások gyakorlása, egyszer csak bal láb, egyszer csak jobb</p> | <p>3 perc</p>  |
| <p>Egyensúly és ügyesség</p>   | <p>Játékosok több csoportban a palánk mellett, korcsolyázás keresztbe</p> <ol style="list-style-type: none"> Jelre koszorúzás előre felé, egyet jobbra-egyét balra, 4-szeri ismétlés Arc a palánk felé, jelre 180 fokos fordulat, majd gyors korcsolyázás előre, félpályánál kétlábás fékezés, utána tovább előre, majd megint fék, 4-szeri ismétlés Korcsolya előre, félpályánál leguggolás, ebben a testtartásban siklás tovább előre Ugyanaz, mint a 3. pontban, félpályánál leguggolás, de most az egyik lábat előre emeljük menet közben, minél több ideig így siklani tovább, 3-szori ismétlés Négy bójás akadálypálya <ul style="list-style-type: none"> – rajt előre, és mind a 4 bóját meg kell kerülni kis ívben – vissza ugyanez, de a másik irányba kanyarodjunk – 2-szeri ismétlés | <p>10 perc</p>  |
| <p>Hátrafelé korcsolyázás</p>  | <p>4 állomás, mindenhol 5 percet töltünk, jelre lehet váltani állomást</p> <p>I. állomás (egyik hátsó harmad) Játékosok párban arccal egymás felé, az egyik játékos hátrafelé korcsolyázik, közben két ütő segítségével húzza a társát, visszafelé szerepcseré, két sor után akit húznak, kis ellenállást tanúsít az egyik láb fékezésével, ne szakadjon meg a hátramozgás lendülete</p> | <p>7 perc</p>  |



EDZÉSTERVEZÉS C - 7



| GYAKORLAT | LEÍRÁS | IDŐ |
|---|---|--|
| <p>Korongvezetés</p> | <p>II. állomás (a kék és a piros vonal között)</p> <p>a) két csoport az egyik más a másik palánk mellett</p> <p>b) egyik átvezeti a korongot a túloldalra, majd jön a másik</p> <p>c) lehet közben a lábat is használni a korongvezetéshez</p> <p>d) lehet úgy is, hogy egyszerre indulnak, és középen találkoznak</p> | |
| <p>Gyors fordulások</p>  | <p>III. állomás (a kék és piros vonal között)</p> <p>a) játékosok két csoportban a palánk mentén</p> <p>b) bóják a túloldalon 4 méterre a palánktól</p> <p>c) jelre a két csoport első tagjai elindulnak, gyorsan megkerülik a bóját, és vissza, váltják a következőt, egyszer jobbra, egyszer balra fordulások</p> <p>d) első három percben korong nélkül végezzük a gyakorlatot</p> | |
| <p>Nem egyenes vonalú korongvezetés</p>  | <p>IV. állomás (az egyik hátsó harmad)</p> <p>a) játékosok két csoportban a palánk mentén</p> <p>b) bóják egymástól két méterre</p> <p>c) jelre szlalomozás a bóják között, utolsó bója megkerülése és vissza</p> <p>d) 2-3 perc elteltével módosítsuk a bóják helyzetét, és ugyanaz a feladat</p> | |
| <p>Egylábás fékezés hátra, és T-siklás</p>  | <p>1. Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat</p> <p>a) játékosok a palánk mentén</p> <p>b) a T-siklásnál minél tovább legyen a siklás egy lábon</p> <p>c) vissza másik láb</p> | <p>10 perc</p>  |





EDZÉSTERVEZÉS C - 7



| GYAKORLAT | LEÍRÁS | IDŐ |
|-------------------------------|--|---------------|
| | <ol style="list-style-type: none"> Emlékeztessünk az egylábás megállásra hátrafelé <ol style="list-style-type: none"> játékosok arccal a palánk felé C-alakú elindulás hátrafelé, hátrakorcsolyázás, majd egylábás megállás egy méterre a másik palánktól, ismétlés vissza, 4-5-szöri ismétlés Az egylábás megállás és a T-siklás kombinációja <ol style="list-style-type: none"> ugyanaz, mint a 2. pontban, de most az egylábás megállás után előre indulás T-siklással, amelyik láb fékezett, az lesz az elrugaszkodó láb a T-siklásnál, mindkét oldalra gyakoroljuk | |
| Egykezes korongvezetés | <p>Játékosok több csoportban a palánk mellett</p> <ol style="list-style-type: none"> Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat Korcsolyázás keresztbe, a játékosok maguk előtt tolják a korongot | <p>5 perc</p> |
| Tenyeres húzott lövés | <ol style="list-style-type: none"> Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat Játékosok a palánkkal szemben 3-4 méterre állnak fel Mindenkinél korong, lövés, majd a visszapatannó begyűjtése | <p>5 perc</p> |
| Levezetés | <ol style="list-style-type: none"> Az óra járásával megegyező irányba korcsolyázás, közben nyújtó gyakorlatok (C-1-es egyensúly és ügyesség fejezet) | <p>1 perc</p> |

ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: _____

Javítani kell még: _____



C - 8 LECKE



SPECIÁLIS GYAKORLATOK

1. Emlékeztessünk az egylábás megállásra és a T-siklásra (C-7)
2. Emlékeztessünk az egykezes korongvezetésre (B-10, C-7)
3. Emlékeztessünk a tenyeres húzott lövésre (A-14, B-14, C-7)
4. Emlékeztessünk a kétlábás megállásra és a T-siklásra (B-6)
5. Emlékeztessünk a fonák húzott lövésre (A-15, B-14)
6. Emlékeztessünk a koronggal történő megállásra (B-12)

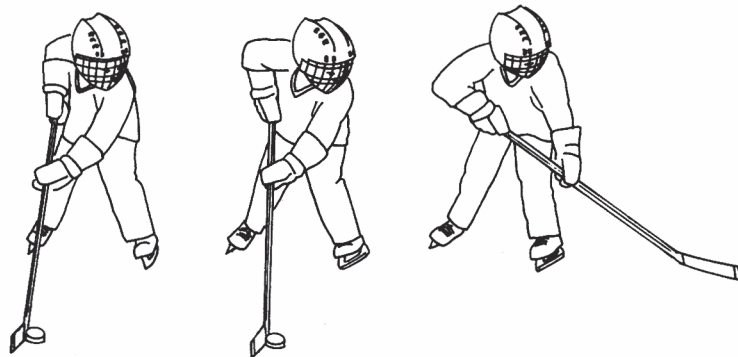
LÉNYEGES PONTOK, GYAKORLATOK

1. Kétlábás megállás és T-siklás



- a) Fékezzünk két lábbal
- b) Készüljünk fel T-siklásra az ellenkező irányba
 - I) helyezzük az elül lévő lábat a továbbhaladás irányába
 - II) helyezzük a hátsó lábat az elöl lévő mögé, így alakítjuk ki a T-formát, a pengék teljes felülettel érintkeznek a jéggel, testsúly a hátsó lábon
 - III) erős lökéssel rúgjuk el magunkat a hátsó lábbal, ezzel indulunk el
 - IV) fej fenn, elöl lévő térd jól behajlítva, hátsó láb kinyújtva
 - V) a T-elrugaszkodás után cél a sebesség növelése

2. Fonák húzott lövés



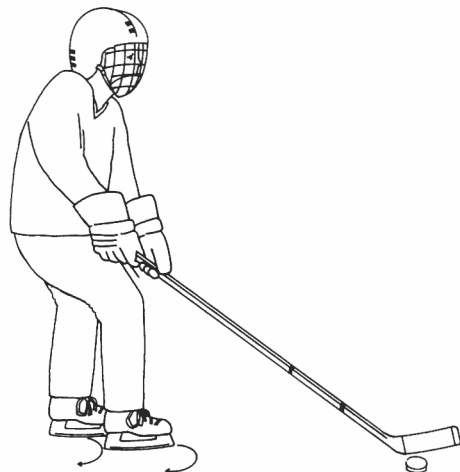
- a) A kezdő mozdulat megegyezik a passzolással
- b) Húzzuk a korongot a test vonala elé
- c) Testsúly a hátsó lábon
- d) A söprő mozdulat során a testsúly a hátsó lábról átkerül az elülső lábra
- e) Nézzünk le a korong kontrollálása végett, majd nézzünk a célpont felé
- f) Forgassuk a csuklót (felső kéz behúzva, alsó kinyújtva)
- g) Alacsony lövéshez ne emeljük fel az ütőt, magas lövéshez emeljük fel az ütőt, mutassunk vele a célpont felé



C - 8 LECKE

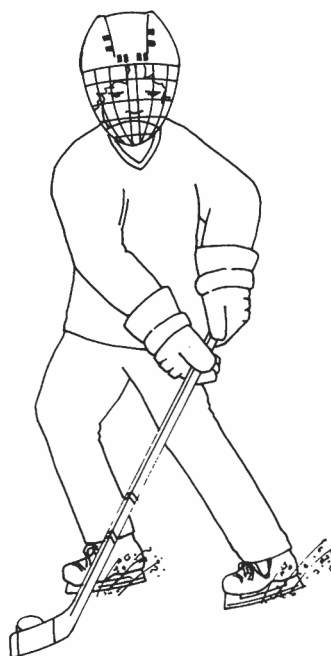


2. Megállás koronggal



- a) Emlékeztessünk a kétlábás megállásra
b) Emlékeztessünk a korongvezetésre

- c) Megálláskor a korongot az ütő tollával egy kicsit „be kell takarni”
d) Ütő két kézben



EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

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




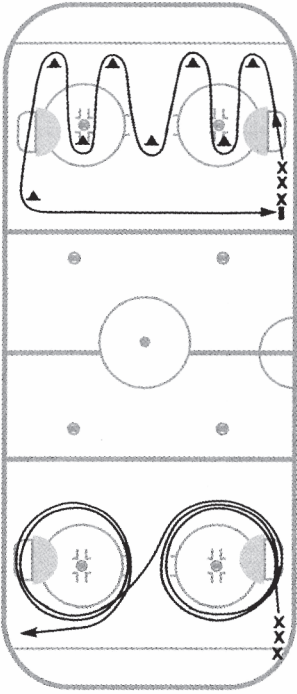

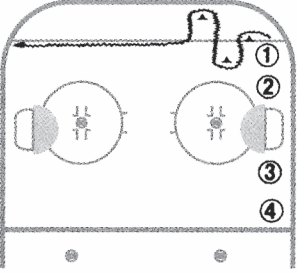



EDZÉSTERVEZÉS C - 8



EDZŐ: _____
 CSAPAT: _____
 DÁTUM: _____
 IDŐ: _____






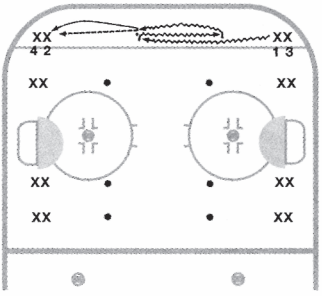



| GYAKORLAT | LEÍRÁS | IDŐ |
|--|---|--|
| Szabad korcsolyázás | 1. Korcsolyázás bámerre, közben korongvezetés ütővel és lábbal | 4 perc  |
| Egyensúly és ügyesség  | Játékosok három csoportban, három állás, mindegyiknél 5 perc I. állomás (egyik hátsó harmad) 1. Szlalom a bóják között, a pályát a képen látható módon állítsuk fel, amikor visszatérünk a kiindulási helyre, kétlábás megállás 2. Ugyanez korongvezetéssel II. állomás (semleges harmad) 1. A hátrafelé korcsolyázás gyakorlása, indulás C-alakú rajttal, megállás a túloldalon V-alakban, vissza előrrajt, megállás két lábbal, 5-szöri ismétlés 2. Ugyanez, mint 1. pontban, de most egylábás megállás hátrafelé, rajt vissza T-siklással, előre korcsolyázás, megállás két lábbal III. állomás (egyik hátsó harmad) 1. Koszorúzás a körök mentén (első kör: 2.5 kör, második kör: 2 kör) 2. Játékosok között elegendő szünet legyen 3. 4-szeri ismétlés 4. Visszafele hátrakorcsolyázással | 15 perc  |
| Egykezes korongvezetés  | 1. Keresztbe gyakoroljuk 2. Játékosok négy csoportban 3. Mindenkinél korong 4. Rajt, szlalomozás a bóják között 5. A 3. bójától egykezes korongvezetés a túloldalra 6. A következő játékos akkor indul, amikor az előtte lévő a táv felénél jár | 8 perc  |



EDZÉSTERVEZÉS C - 8



| GYAKORLAT | LEÍRÁS | IDŐ |
|--|---|---|
| Tenyeres húzott lövés  | <ol style="list-style-type: none"> Játékosok 3-4 méterre a palánktól, mindenkinél korong, lövés a palánkra, majd a visszapattanó begyűjtése | 4 perc  |
| Kétlábás megállás és T-siklás | <ol style="list-style-type: none"> Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat Játékosok a palánk mentén Jelre rajt előre, és korcsolyázás a túloldalra Kétlábás megállás a másik palánktól 2 méterre Vissza rajt előre T-siklással Mindkét oldalra gyakoroljuk 4-szeri ismétlés | 5 perc  |
| Fonák húzott lövés | <ol style="list-style-type: none"> Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat Játékosok 3-4 méterre a palánktól Mindenkinél korong Lövés a palánkra, majd a visszapattanó begyűjtése | 5 perc  |
| Megállás koronggal | <ol style="list-style-type: none"> Keresztbe gyakoroljuk Játékosok négy csoportban Jelre korongvezetés a félpályáig, majd megállás, majd tovább előre a túloldalra | 5 perc  |
| Játék  | <p>Váltóverseny, négy csoport megy majd keresztbe a pályán Festékszóróval tegyünk pontokat 6-7 méterre a játékosok elé</p> <ol style="list-style-type: none"> X1 egykezes korongvezetéssel a túlsó pontig korcsolyázik, fékezés, vissza – ugyancsak előrekorcsolyázással - a másik pontig, megállás, majd újra előre a túloldalra, váltás X2-vel, aki megcsinálja ugyanezt, és váltja X3-at Ugyanez, mint az 1. pontban, de most a két megállás között hátrafelé korcsolyázás | 5 perc  |





EDZÉSTERVEZÉS C - 8



ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: _____

Javítani kell még: _____





C - 9 LECKE



SPECIÁLIS GYAKORLATOK

1. Emlékeztessünk a kétlábás megállásra és T-siklásra (B-6, C-8)
2. Emlékeztessünk a fonák húzott lövésre (A-15, B-14, C-8)
3. Emlékeztessünk a koronggal való megállásra (B-12, C-8)
4. Mutassuk be az egylábás megállást előre
5. Emlékeztessünk az előrekorcsolyázásból hátrafordulásra (B-8)
6. Emlékeztessünk a tenyeres húzott lövésre, és a passz lekezelésére (A-12, B-12)

LÉNYEGES PONTOK, GYAKORLATOK

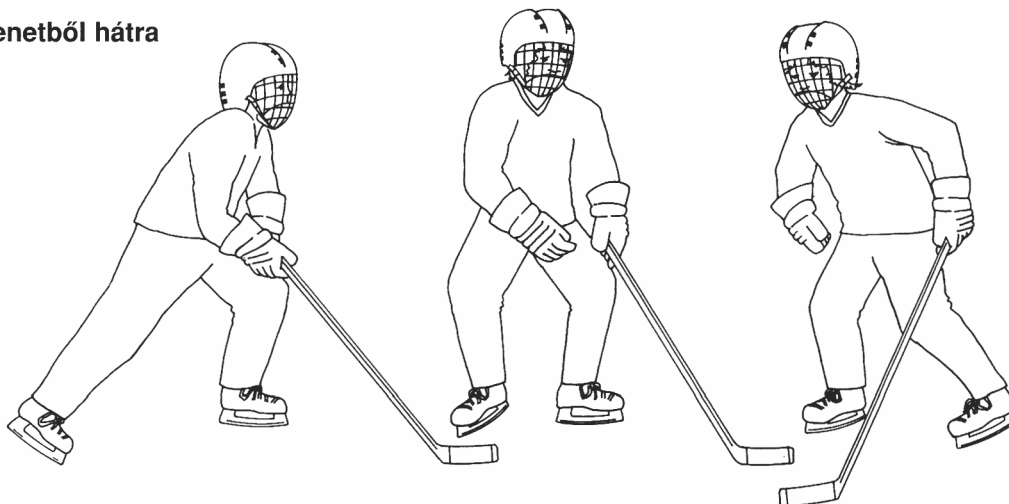
1. Egylábás megállás előre



A technikája megegyezik a kétlábás előre megállással, de most a hátsó lábat egy kicsit felemeljük

- a) Előrekorcsolyázás irányára merőlegesen befékezzünk, az elfordulást a derék és a vállak is segítik
- b) Testsúly az elülső lábon
- c) Jó mélyen nyomjuk bele a pengét a jégbe, a korcsolya belső élével fékezzünk, a fékező láb fokozatosan egyenesedik ki
- d) A másik láb enyhén felemelkedik a jégről, és felkészül az új irányba történő korcsolyázásra

2. Fordulás előremenetből hátra



- a) A játékos előre halad, és a testsúlya a bal lábra érkezik
- b) A játékos felegyenesedik és a jobb lábát visszafordítja megközelítőleg 180 fokkal, ekkor a két láb sarka egymás felé néz, és közel van egymáshoz, a fordulás megkezdésekor a jobb váll hátrafelé néz, a felső test és a derék követi
- c) A testsúly áthelyeződik a bal lábról a jobbra, a jobb láb visszalép a jégre, a másik láb – amelyiken nincs testsúly – a térde be van hajlítva
- d) A fordulás befejeztével a bal korcsolya és megfordul hátramenetbe, és a két láb egymással párhuzamosba kerül
- e) Elrúgás jobb lábbal, és a hátrakorcsolyázás is beindult
- f) Mindkét irányba gyakoroljuk a fordulást

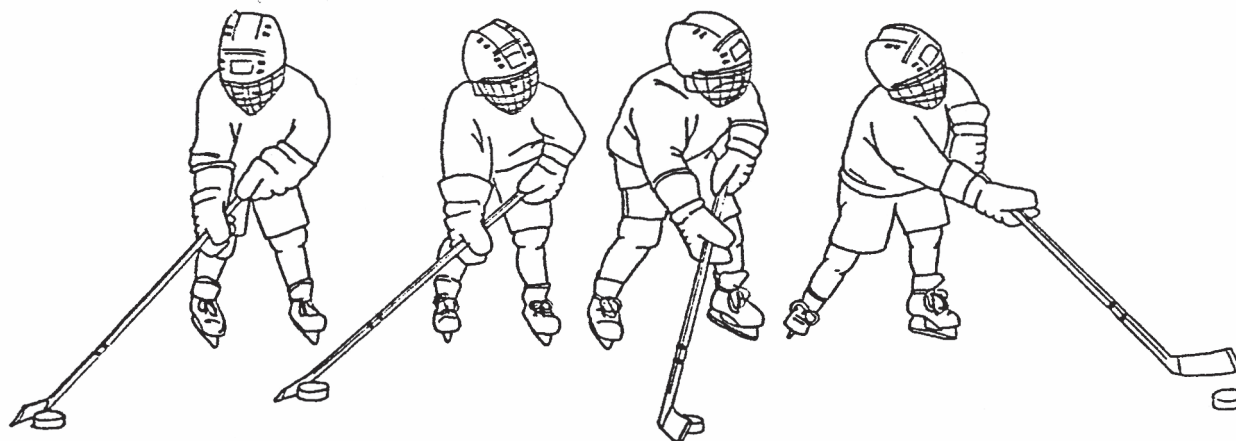




C - 9 LECKE



3. Tenyeres húzott lövés

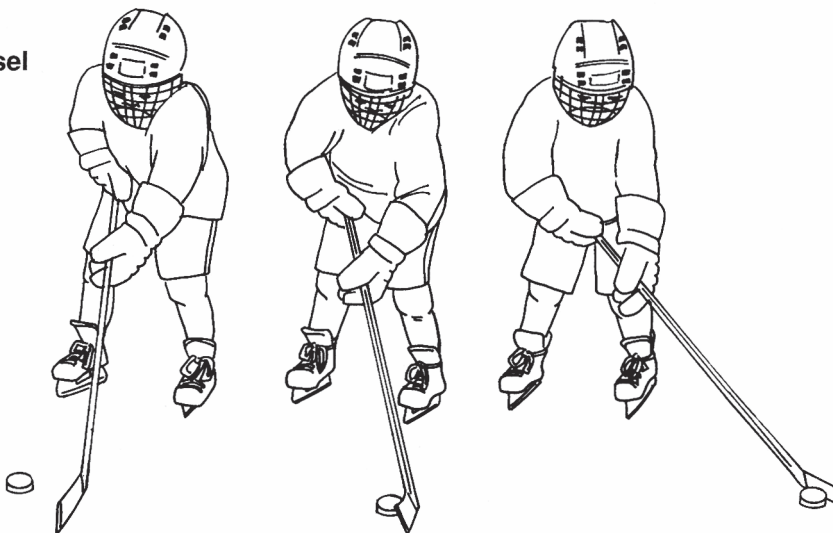


Lényeges, hogy az ütő ne legyen hosszú

- a) A játékos felveszi a korongvezető alapállást
- b) Húzzuk előre a korongot a test vonala elé
- c) Az ütő tollának megfelelő szögben kell állnia a célpontot illetően
- d) Testsúly a hátsó lábon
- e) A célpontot nézzük, szemkontaktus a társsal

- f) A korongot húzva, söprő mozdulattal csúsztassuk (alsó kéz kiegyenesedik, a felső behúzva)
- g) Ahogy megy előre a korong, úgy kerül át a testsúly a hátsó lábról az elülsőre
- h) Mutassunk ütővel a célpont felé
- i) Készüljünk fel a passz lekezelésére

4. Passz lekezelése tenyeresrel



- a) A korongot nézzük, szemkontaktus a passzolóval
- b) Az ütő tolla a jégen, ez a célpont
- c) Az ütő tolla merőleges a korong útjára

- d) Ahogy a korong eléri az ütő tollát, tompító mozdulatot teszünk, kicsit visszaengedjük az ütőt, így nem pattan el a korong
- e) Készüljünk fel a passzolásra

EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

1. Görhoki-korong
2. Színes teniszlabdák
3. Keresztpálya palánkja
4. Bója
5. Akadályok
6. Könnyűsúlyú korong




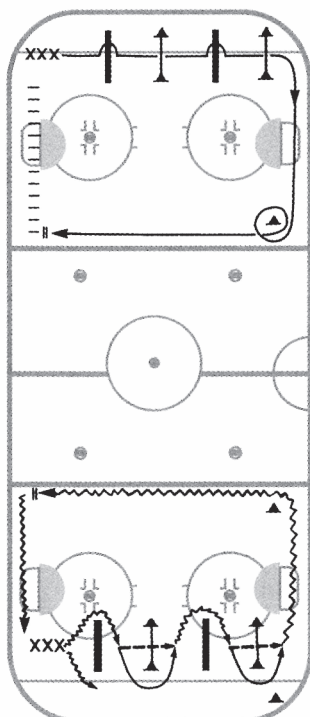



EDZÉSTERVEZÉS C - 9



EDZŐ: _____
 CSAPAT: _____
 DÁTUM: _____
 IDŐ: _____



| GYAKORLAT | LEÍRÁS | IDŐ |
|---|---|--|
| Szabad korcsolyázás | 1. Mindenkinél teniszlabda, korong vagy görhoki-korong, a játékszer vezetése bármilyen irányban, jelre egy másik játékszert kell megszerezni és vezetni tovább, nincs közben kapura lövés | 5 perc  |
| Egyensúly és ügyesség  | Három állomás van, mindegyiknél 5-5 perc I. állomás (egyik hátsó harmad) 1. Előrekorcsolyázás, első akadály átugrása, a 2. alatt át kell bújni, majd megint ugrás és átbújás, kanyarodás, a bója megkerülése 360 fokban, tovább előre a kék vonal mentén, a palánknál kétlábás fékezés, majd oldalazó mozgással vissza a kiindulási helyre II. állomás (semleges harmad) 1. Keresztbe korcsolyázás, minden lépésnél az egyik térd megérinti a jeget, (jobb láb siklás, jobb láb jégre), 6-szori ismétlés 2. Keresztbe korcsolyázás nagy oldalirányú siklással, széles mozdulatok III. állomás (egyik hátsó harmad) 1. Pálya felállítása a képen látható módon 2. Korongvezetés közben kell teljesíteni a pályát, a korongot át kell csúsztatni az akadályok alatt, majd újból megszerezni, vissza egykezes korongvezetés 3. Többszöri ismétlés | 15 perc  |



EDZÉSTERVEZÉS C - 9



| GYAKORLAT | LEÍRÁS | IDŐ |
|---|---|-------------|
| Egylábás megállás előre | <ol style="list-style-type: none"> Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat Osszuk a játékosokat több csoportra Jelre az első játékosok félpályáig korcsolyáznak, és jobb lábbal fékeznek, újabb jelre indulás tovább, fékezés újra jobbal a másik palánknál Visszafelé bal lábbal álljunk meg 6-szori ismétlés | 10 perc |
| Kétlábás megállás és T-siklás | <ol style="list-style-type: none"> Osszuk a játékosokat több csoportra Korcsolyázás keresztbe, megállás két lábbal, majd indulás vissza T-siklással, (lehet a félpályánál és fékezést beiktatni), mindkét irányba gyakoroljuk 3-szori ismétlés | 4 perc |
| Fonák húzott lövés | <ol style="list-style-type: none"> Játékosok 3-4 méterre a palánktól, mindenkinél korong Lövés, majd a visszapattanó begyűjtése | 4 perc |
| Fordulás előre menetből hátra | <ol style="list-style-type: none"> Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat Rajt az oldalsó palánktól, 4-5 lépés Utána siklás egy lábon, és fordulásra hátra irányba Korcsolyázás hátrafelé, megállás a palánknál V-alakban 5-6-szori ismétlés | 7 perc |
| Passzolás egy helyben, és passz lekezelése | <ol style="list-style-type: none"> Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat 4-5 fős csoportok állnak fel az ábrán látható módon <p>X1 passzol X2-nek, X2 vissza X1-nek, majd X1 X3-nak, és vissza, etc. percenként helycsere</p> | 6 perc |





EDZÉSTERVEZÉS C - 9



| GYAKORLAT | LEÍRÁS | IDŐ |
|-----------------------------|--|---------------|
| <p>Játék – váltó</p> | <p>Osszuk a játékosokat négy csapatra, a csoportok egyik fele a másik oldalra áll, csapatonként egy-egy korong</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jelre X1 a túlsó bójáig korcsolyázik, és megáll, majd vissza a másik bójáig, és újból megáll, ezután átkorcsolyázik a túloldalra, és váltja X2-t 2. X2 ugyanezt végigcsinálja, és váltja X3-t 3. A váltó akkor ér véget, amikor mindenki ott áll, ahonnan kezdte a feladatot | <p>9 perc</p> |

ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: _____

Javítani kell még: _____





C - 10 LECKE

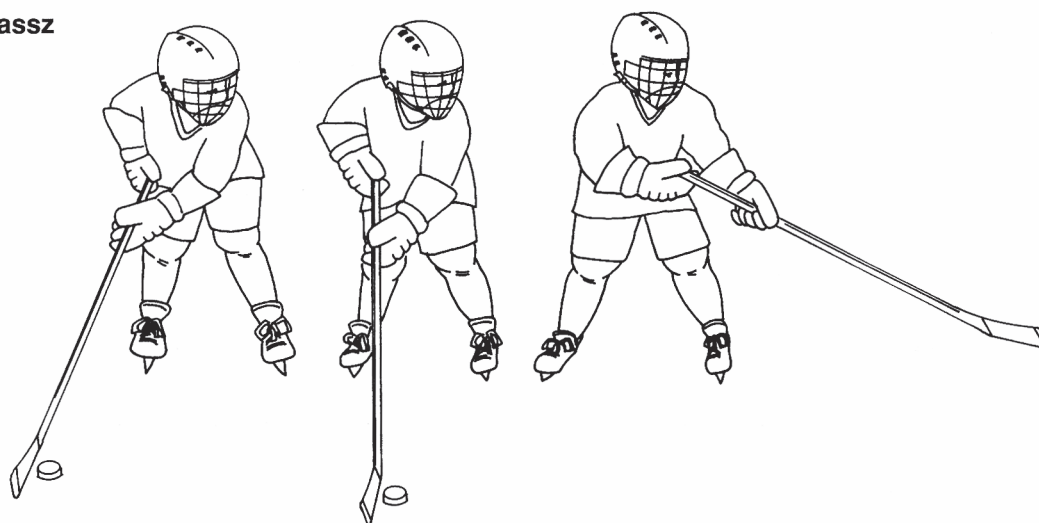


SPECIÁLIS GYAKORLATOK

1. Emlékeztessünk az egylábás előre megállásra (C-9)
2. Emlékeztessünk az előre menetből történő hátra fordulásra (B-8, C-9)
3. Emlékeztessünk a tenyeres passzolásra, valamint az átadások lekezelésre (A-12, B-12, C-9)
4. Emlékeztessünk a hátra menetből történő előre fordulásra (B-8)
5. Emlékeztessünk a fonák passzolásra, valamint az átadások lekezelésre (A-13, B-12)

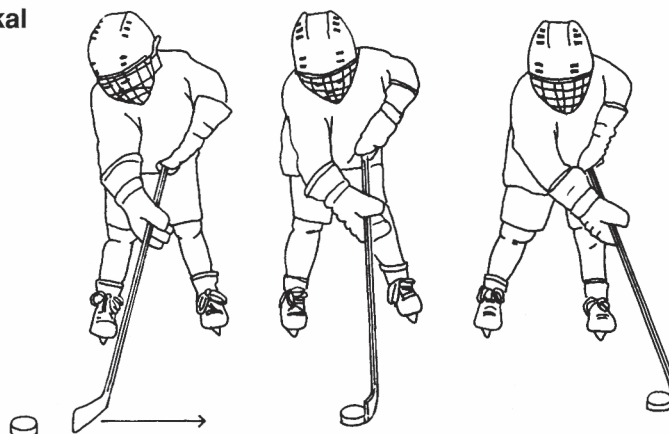
LÉNYEGES PONTOK, GYAKORLATOK

1. Húzott fonák passz



- | | |
|---|--|
| a) Kezek messze elállnak a testtől | f) Söprő mozdulat a test előtt keresztbe |
| b) Húzzuk a korongot a test vonala elé | g) A testsúly az elülső lábra kerül át |
| c) Testsúly a hátsó lábon | h) Kövessük a mozdulatot az ütővel |
| d) A célpontot nézzük, szemkontaktus a társsal | i) Készüljünk fel a passz lekezelésére |
| e) Kicsit döntsük meg az ütő tollát a korong felé | |

2. Passz lekezelése fonákkal



- | | |
|---|--|
| a) A korongot nézzük, szemkontaktus a passzolóval | c) Laza csuklóval fogjuk az ütőt, ahogy jön a korong, tompító mozdulat |
| b) Ütő tolla a jégen, ez a célpont | d) Felkészülés passzolásra |

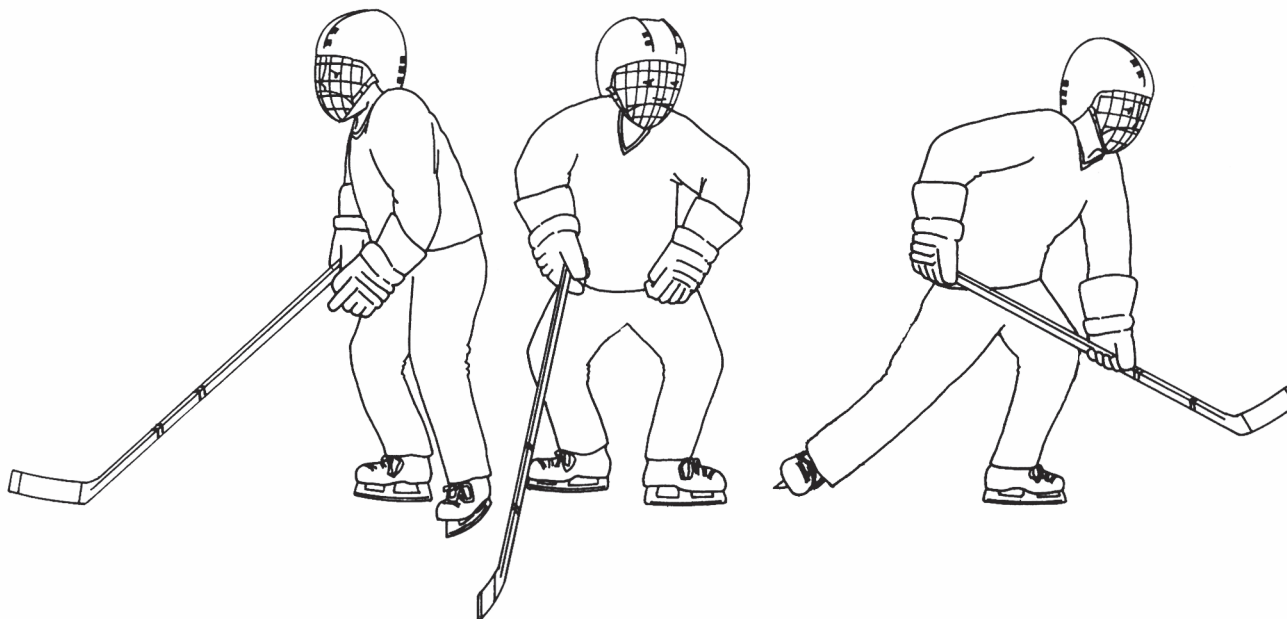




C - 10 LECKE



3. Fordulás hátra menetből előre



- a) A játékosok hátrafelé haladnak
- b) Balra forduláshoz a testsúly áthelyeződik a jobb lábra
- c) Elkezdődik a fordulás, először a bal váll fordul, majd a felső test és a derék követi
- d) Emeljük fel a bal lábat a jégről, és fordítsuk el lehetőleg 180 fokkal, a jobb láb továbbra is hátrafelé csúszik
- e) Áthelyezzük a testsúlyt a bal lábra, amely már előre felé siklik
- f) A testsúly áthelyezés pillanatában a játékosnak a jobb lábával erőteljesen el kell rugaszkodnia (mély nyom a jégben) úgy, hogy a láb az elrúgást követően kinyúlik
- g) Ezután megkezdhetjük az előre korcsolyázást
- h) Fontos, hogy a megfordulás a lehető legnagyobb sebességgel végezzük
- i) A fordulást mindkét irányban gyakorolni kell

EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

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

„Azon tűnődöm, hogy miként működik a rolba?”




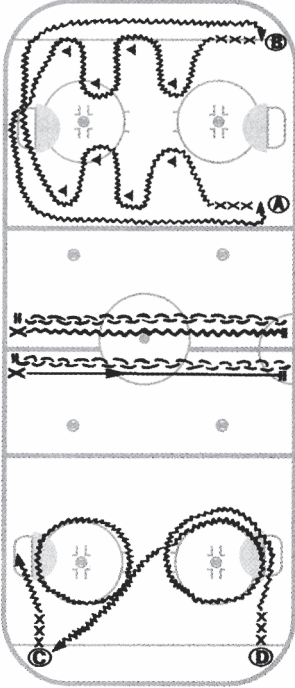




EDZÉSTERVEZÉS C - 10



EDZŐ: _____
 CSAPAT: _____
 DÁTUM: _____
 IDŐ: _____



| GYAKORLAT | LEÍRÁS | IDŐ |
|---|---|--|
| Szabad korcsolyázás | 1. Mindenkinél korong, korongvezetés bámerre, közben mindkét irányba kétlábás fékezések | 4 perc  |
| Egyensúly és ügyesség  | <p>Pályák a kép alapján, minden állomáson 6 perc</p> <p>I. állomás Jelre A és B egyszerre elindul, szlalomoznak a bóják között, majd hátul keresztezik egymást, és vissza a palánk mentén a másik sor végére, a következő játékos akkor indul, amikor az előtte lévő a 3. bóját elérte</p> <p>II. állomás Először korong nélkül gyakoroljunk</p> <ol style="list-style-type: none"> Korcsolyázás előre, majd a palánknál kétlábás fékezés Ezután rögtön indulás vissza, hátrakorcsolyázással, megállás V-alakban Rögtön vissza előrefelé, etc. 3-szori ismétlés A fékezések lehetnek egylábásak is előre, illetve hátra <p>III. állomás Korongvezetés a körök mentén</p> | 18 perc  |
| Fordulás hátra menetből előre | <ol style="list-style-type: none"> Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat Rajt az oldalsó palánktól, 4-5 lépés hátrafelé Siklás egy lábon, majd fordulás Gyors forduló mozdulatot követően előre korcsolyázás, majd kétlábás megállás Mindkét irányba forduljunk előrefelé 5-6-szori ismétlés | 8 perc  |



EDZÉSTERVEZÉS C - 10



| GYAKORLAT | LEÍRÁS | IDŐ |
|--|---|-------------|
| Fonák húzott passzolás és lekezelés egy helyben | <ol style="list-style-type: none"> Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat Játékosok párban, egymástól 6 méterre Passzolás fonákkal és lekezelés | 6 perc |
| Egylábás megállás előre | <ol style="list-style-type: none"> Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat Játékosok több csoportban a palánknál Jelre minden csoport első tagja előre korcsolyázik, és a félpályánál egy lábbal (jobbal) fékez, újabb jelre tovább korcsolyázás, és a túlsó palánknál megint jobbal fékez Visszafelé csak ballal történik a megállás Többszöri ismétlés | 5 perc |
| Fordulás előre menetből hátra | <ol style="list-style-type: none"> Játékosok több csoportban a palánknál Jelre minden csoport első tagja előre korcsolyázik, és a félpályánál hátrafelé fordul Tovább korcsolyázás hátrafelé a túloldalra A következő akkor indul, amikor az előtte lévő a félpályánál fordul | 6 perc |
| Tenyeres húzott passz és lekezelés | <ol style="list-style-type: none"> Játékosok párban, egymástól 6 méterre Tenyeres passzolás és az átadás lekezelésének gyakorlása Másfél perc után növeljük a távolságot 10 méterig | 3 perc |
| Játék | <p>Minimeccs könnyűsúlyú koronggal</p> <ol style="list-style-type: none"> Kis területen játszunk Bóják a kapuk Gól, ha a korong hozzáér a bójához Nincs kapus | 10 perc |

ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: _____

Javítani kell még: _____





C - 11 LECKE



SPECIÁLIS GYAKORLATOK

1. Emlékeztessünk a hátra menetből történő előrefordulásra (B-8, C-10)
2. Emlékeztessünk a fonák passzolásra, és az átadás lekezelésére (A-13, B-12, C-10)
3. Mutassuk be az előre rajtot koszorúzó mozdulattal
4. Emlékeztessünk a kereszt irányú mozdulatokra (A-4, B-2)
5. Emlékeztessünk a mozgó célpontos passzolásra (B-13)

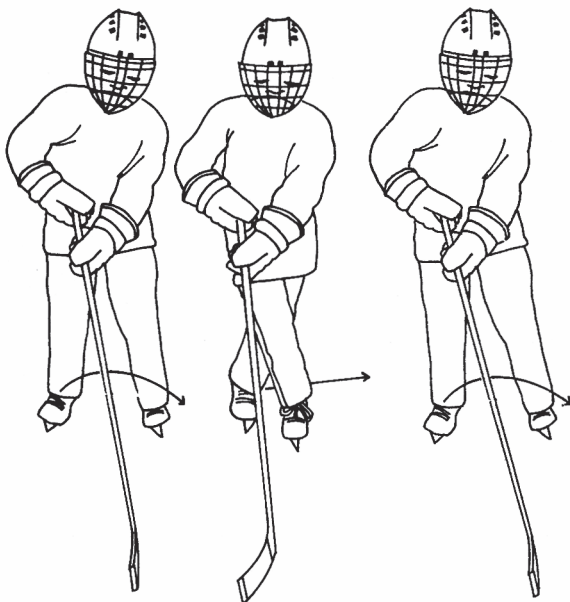
LÉNYEGES PONTOK, GYAKORLATOK

1. Mozgó célpontos passzolás

Gyorsabb mozdulatok, mint az egy helyben történő passzolásoknál:

- a) A mozdulatok, reakciók fejlesztése
- b) Nem lehet állva várni a passzt
- c) A passzolónak figyelembe kell venni a társ sebességét, és mozgásának irányát
- d) A passzt a társ elé kell adni, hogy szinte belekorcsolyázzon a korongba

2. Oldal irányú lépések



- 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) Tegyük a jobb lábunkat keresztbe a bal elé, a jobb korcsolya sarka majdnem hozzáér a bal korcsolya orrához, ekkor keresztben van a két lábunk
- g) Majd tegyük a bal lábunkat keresztbe a jobb mögé, majd vissza alapállás
- h) Ismételjük az f) és g) pontokat minél többször
- i) Az előbbi két pontot minél többször ismételjük

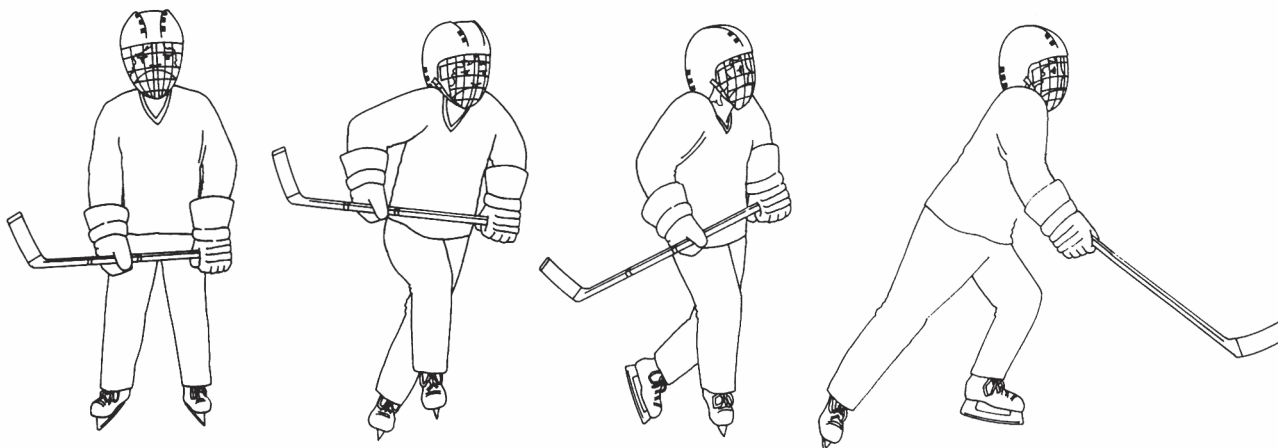




C - 11 LECKE



3. Előre rajt koszorúzó mozdulattal



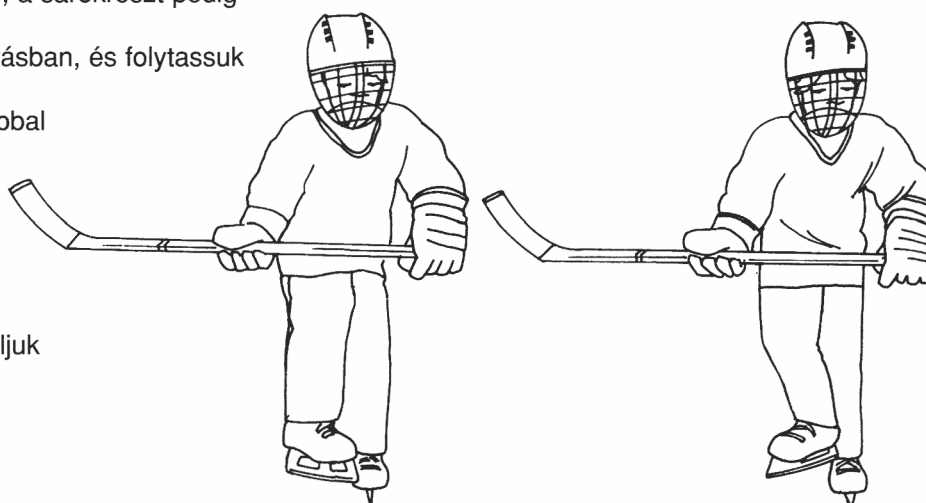
- a) Kiindulási helyzet: az alapállásnál kicsit közelebb a két láb, térd behajlítva, testsúly a talppárnákon
- b) A fej és a vállak elfordulnak a kívánt irányba, miközben a másik oldali láb felemelkedik a jégről és így a testsúly áthelyeződik a fordulás felőli belső lábra, és annak is a belső élére
- c) A külső láb keresztbe lép a másik láb előtt, miközben a felső test követi a fordulást, a lépés nem nagy, és teljes pengére érkezünk
- d) A játékos most már az előre rajt testállásában van
- e) Ezután 3-4 kis és gyors lépés a kívánt irányba
- f) Ahogy nő a játékos sebessége, úgy lesznek lassabbak a lépő mozdulatok
- g) Gyakoroljuk a fordulást mindkét irányba

4. Lábfej beforgatás

- a) 3-4 lépés után siklás
- b) Emeljük fel a jobb lábat a jégről
- c) A jobb lábujjakat befelé, a sarokrészt pedig kifelé fordítjuk
- d) Maradjunk ebben a tartásban, és folytassuk a siklást előre
- e) Gyakoroljuk mindkét lábbal

5. Lábfej kiforgatás

- a) Jobb sarok befelé
- b) Lábujj rész kifelé fordul
- c) Mindkét lábbal gyakoroljuk



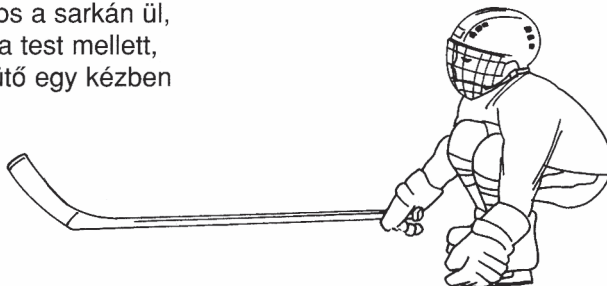


C - 11 LECKE



6. Guggolás

A helyes testtartásban a játékos a sarkán ül, a vállak a térdék felett, kezek a test mellett, a hát egyenes, a fej fenn, az ütő egy kézben és előre mutat



EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

1. Keresztpálya palánkja
2. Bója
3. Könnyűsúlyú korong





EDZÉSTERVEZÉS C - 11




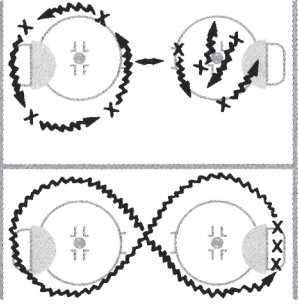
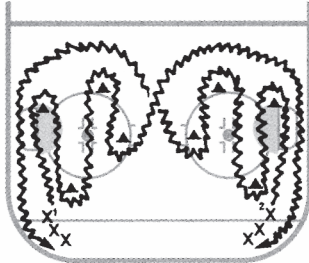

EDZŐ: _____

CSAPAT: _____

DÁTUM: _____

IDŐ: _____



| GYAKORLAT | LEÍRÁS | IDŐ |
|--|--|--|
| Szabad korcsolyázás | 1. Korcsolyázás bármerre, közben egylábos megállások előre, mindkét lábbal gyakoroljunk | 4 perc  |
| Egyensúly és ügyesség   | Négy állomás, mindenhol 5-5 perc I. állomás (egyik hátsó harmad) a) Korongvezetés a kör külső ívén, jelre bemennek a körbe, és ott folytatják a korongvezetést, újabb jelre megint külső ív, mindkét irányba gyakoroljuk b) Játékosok a palánknál, jelre körbe korcsolyázás a körök mentén, a következő akkor indul, amikor az előtte lévő 2 méterre van már tőle II. állomás (a kék és piros vonal között) a) Rajt az oldalsó palánk mentén, korcsolyázás előre, jelre fordulás hátra menetbe, mindkét irányba gyakoroljuk a fordulást III. állomás (a kék és piros vonal között) a) Rajt az oldalsó palánktól, 3-4 lépés után: b) Lábfej beforgatás, mindkét lábbal gyakoroljuk c) Lábfej kiforgatás, mindkét lábbal gyakoroljuk d) Leguggolás, 3-szori ismétlés e) Ugyanaz, mint a c. pontban, de most a guggolás közben az egyik lábat előre emeljük a jégről, mindkét lábbal gyakoroljuk IV. állomás a) Játékosok a két sarokban, X1 a pályán végig vezeti a korongot, és beáll X2 sor végére, X2 is ugyanezt teszi, és beáll az X1 sor végére, korong nélkül is gyakorolhatjuk | 20 perc  |





EDZÉSTERVEZÉS C - 11



| GYAKORLAT | LEÍRÁS | IDŐ |
|--|--|-------------|
| Rajt előre koszorúzó mozdulattal | Játékosok több csoportban a palánk mentén 1. Jelre minden csoport első tagja előrerajtol koszorúzó mozdulattal, elkorcsolyázik a félpályáig, majd kétlábás fékezéssel megáll 2. Újabb jelre továbbmegy, és a túlsó palánknál megint fékez 3. Vissza a másik irányba fékezzünk | 8 perc |
| Mozgó célpontos passzolás | 1. Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat 2. Állítsunk fel egy pályát az ábra szerint – jelre X2 és X3 elindul korong nélkül, ütőjük a jégen, és készek passzt fogadni – X1 passzol X2-nek, X4 pedig X3-nak, amikor már öt métert korcsolyáztak – X2 és X3 korongvezetéssel továbbmegy, megkerüli a bóját, majd beállnak a megfelelő sor végére | 8 perc |
| Oldalirányú lépések | 1. Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat 2. Játékosok három sorban a palánk mentén arccal a túloldal felé 3. Jelre az első sor oldalirányú keresztező lépésekkel átkoszorúzik a túloldalra 4. Őket követi a 2. és 3. sor 5. Visszafelé ismétlés, arccal a túlsó palánk felé | 5 perc |
| Fordulás hátra menetből előre | 1. Játékosok három sorban a palánk mentén 2. Jelre az első sor hátra korcsolyázik a félpályáig, majd előre fordulva folytatja útját, végül a túlsó palánknál kétlábás fékezéssel megáll 3. Őket követi a 2. és 3. sor 4. A fordulást minkét irányba gyakoroljuk | 4 perc |
| Egy helyben passzolás | 1. Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat 2. Játékosok párban, egymástól 6-7 méterre a) passzolás fonákkal, és lekezelés fonákkal b) passzolás tenyeressel, és lekezelés fonákkal c) passzolás fonákkal, és lekezelés tenyeressel d) a b) és c) pontnál az átvétel és a passzolás közötti fordulást mindig a partner felé figyelve végezzük | 11 perc |

ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: _____

Javítani kell még: _____





C - 12 LECKE



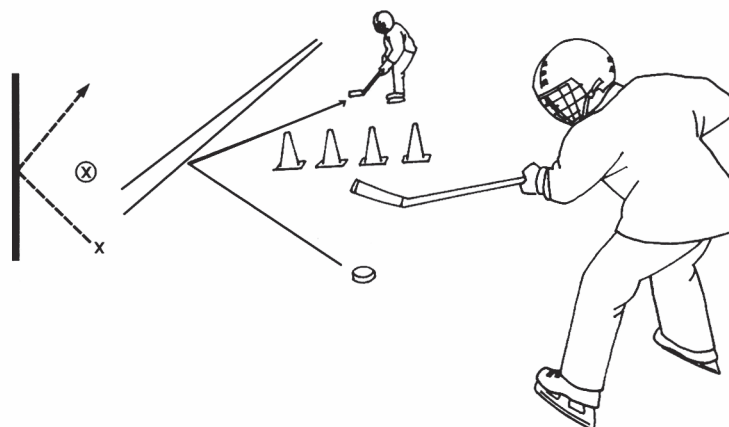
SPECIÁLIS GYAKORLATOK

1. Emlékeztessünk a koszorúmozdulatos előre rajtra (C-11)
2. Emlékeztessünk a mozgó célpontos passzolásra (B-13, C-11)
3. Emlékeztessünk az oldalazó mozdulatokra (A-4, B-2, C-11)
4. Emlékeztessünk a mandineres passzolásra (B-13)
5. Mutassuk be a hátra koszorúzást

LÉNYEGES PONTOK, GYAKORLATOK

1. Mandineres passzolás

- a) A palánk a passzolásban is segítséget nyújthat
- b) Főleg a háttvédek használják saját harmadukban
- c) Akkor is hasznos, amikor a passzoló és a társ között egy háttvéd tornyosul
- d) A korongot a palánkra passzoljuk, és a visszaverődéssel jut el a társhoz, a visszapattanás majdnem ugyanolyan szögben történik, mint a rápasszolás



2. Hátra koszorúzás

Akkor használjuk, amikor a hátrafelé mozgást fel akarjuk gyorsítani

- a) alapállás, korcsolyák egymással párhuzamosan
- b) a játékos gyorsan oldalra fordul, mintha előre rajtot venne, a szem mindig az érkező ellenfélen van (nem a korongon!)
- c) a test hátrafelé indul azáltal, hogy a külső láb – amelyik a belső élen mozog – fokozatosan kiegyenesedik, ezt követi a másik (a külső élen lévő belső) láb kiegyenesedése
- d) rajtnál a külső lábat a belső láb előtt keresztbe rakjuk, és törzzsel elfordulunk, a test ekkor közel 90 fokra áll a kívánt hátrafelé iránytól, ekkor a belső élen álló lábbal keményen, gyorsan elrugaszkodunk, a láb nem emelkedik el messze a jégtől
- e) a hátrafelé menet közben egyszer a bal, majd a jobb lábbal lépünk a másik elé, és közben mindig jön egy-egy elrugaszkodás
- f) a szem mindig az érkező ellenfélen
- g) az ütő egy kézben, a test előtt zavarja az ellenfelet, a toll a jégen
- h) mindkét irányba gyakoroljuk az elindulást, és a keresztvező mozdulatokat

EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

1. Keresztpálya palánkja
2. Bója
3. Könnyűsúlyú korong




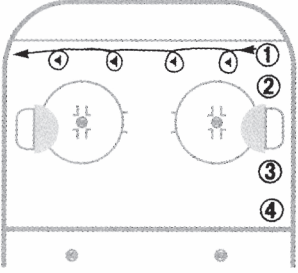

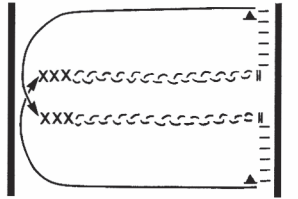



EDZÉSTERVEZÉS C - 12



EDZŐ: _____
 CSAPAT: _____
 DÁTUM: _____
 IDŐ: _____



| GYAKORLAT | LEÍRÁS | IDŐ |
|--|---|--|
| Szabad korcsolyázás | 1. Játékosok párban korcsolyáznak körbe-körbe, közben passzolgatnak egymással, a tenyeres és fonák passzolást, illetve lekezelést is gyakoroljuk | 4 perc  |
| Egyensúly és ügyesség  | Keresztbe gyakoroljunk, osszuk a játékosokat több csoportra 1. Rajt előre koszorúzó mozdulattal, gyors mozdulatok, majd két lábon siklás, ugrás a félpályánál két lábról, érkezés szintén két lábra, felugrás közben próbáljuk meg előre rúgni a lábainkat, 3-szori ismétlés 2. Ugyanaz, mint az 1. pontban, de most a felugrásnál 180 fokkal forduljunk el a levegőben, és folytassuk hátrafelé, ugrás két lábról, érkezés két lábra, 3-szori ismétlés 3. Rajt előre, siklás egy lábon cikk-cakk mozgásban át a túloldalra, külső él-belső él, vissza a másik lábon, 3-szori ismétlés mindkét lábbal 4. Játékosok párban, egymással szemben, két ütővel egyik játékos tolja a másikat, majd húzza, a társ kis ellenállást tanúsít, szerepcserék, 2-szeri ismétlés 5. Négy bója felállítva, rajt előre, mindegyik bóját 360 fokos fordulattal kell megkerülni, vissza a másik irányban kerüljünk, 2-szeri ismétlés mindkét oldalra 6. Ugyanaz, mint az 5. pont, de most koronggal | 20 perc  |
| Rajt hátra koszorúzó mozdulattal  | 1. Osszuk három csoportra a játékosokat 2. Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat 3. Egyszerre ketten rajtolnak 4. Jelre a játékosok hátrafelé indulnak el koszorúzó mozdulattal, korcsolyázás hátra a túloldalra, majd megállás V-alakban, ezután oldalazó lépések a bójáig a palánk mentén, majd vissza előre korcsolyázás a másik sorban, ugyanez következik, de most az ellenkező irányba van az oldalazó mozgás | 8 perc  |



EDZÉSTERVEZÉS C - 12



| GYAKORLAT | LEÍRÁS | IDŐ |
|---|--|----------------|
| <p>Mandineres passzolás</p> | <ol style="list-style-type: none"> Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat Állítsunk fel egy pályát az ábra szerint <ol style="list-style-type: none"> jelre X1 a palánk segítségével mandineres passzt ad X2-nek, X3 pedig X4-nek X2 a passz átvétele után korongvezetéssel megkerüli a négy bóját, és beáll X3 sorába, X1 X2 sorába áll, X4 megy X1-hez, X3 pedig X4-hez Mindhárom harmadban gyakoroljuk | <p>6 perc</p> |
| <p>Korcsolyázás és passzolás</p> | <p>Mindhárom harmadban gyakoroljuk</p> <ol style="list-style-type: none"> Bóják egymástól 3 méterre, játékosok két sorban, párban, mindegyik bója között egy passzt kell adni, a játékosok a másik sorba érkeznek vissza, fonák és tenyeres passzolásra egyaránt alkalmas | <p>6 perc</p> |
| <p>Mozgó célpontos passzolás</p> | <ol style="list-style-type: none"> Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat Mindhárom harmadban gyakoroljuk Jelre X1 hátra korcsolyázva eljut az 1. bójáig, megfordul, és előrekorcsolyáz közben passzt kap az utána következőtől (X2), ezután X1 korongot vezet, megkerüli 360 fokban a középső bóját, és beáll a másik sor végére | <p>6 perc</p> |
| <p>Játék – váltó</p> | <p>Játékosok több csoportban a palánk mentén</p> <ol style="list-style-type: none"> Minden csoportnál van egy korong Jelre minden csoport első tagja a korongot az ütő tollán egyensúlyozva átkorcsolyázik a túloldalra, itt váltva a társát, aki visszatér a másik oldalra, ott jön a következő, etc. Ha a korong leesik a jégre, a játékosnak meg kell állnia, vissza kell raknia a pakkot, és csak akkor mehet tovább Amikor a legelső játékos újra sorra kerül, akkor már hátrafelé kell menni, a korong továbbra is az ütő tollán Akkor ér a véget a váltó, amikor mindenki visszakerült a kiindulási oldalára | <p>10 perc</p> |

ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: _____

Javítani kell még: _____





C - 13 LECKE

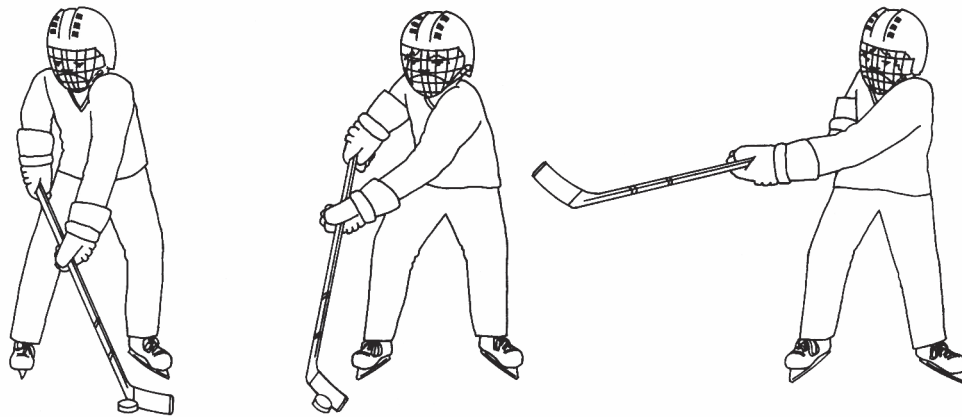


SPECIÁLIS GYAKORLATOK

1. Emlékeztessünk a hátrafelé rajtra koszorúmozdulattal (C-12)
2. Emlékeztessünk a mandineres passzra (B-13, C-12)
3. Emlékeztessünk a korcsolyázásra és lövésre (B-15)
4. Mutassuk be az emelt passzolás
5. Emlékeztessünk a fordulásokra (előre-hátra, hátra-előre) (B-8, C-9, C-10)
6. Emlékeztessünk a korcsolyázásra-passzolásra-lövésre (B-15)

LÉNYEGES PONTOK, GYAKORLATOK

1. Emelt passz



- a) A korong a toll hátsó részéről indul és a mozdulat során a toll elülső részéig forog
- b) Amikor a korong elhagyja a tollat, akkor mutassunk a célpont felé az ütővel
- c) A korong a levegőben saját tengelye körül forog és nem billeg, így sokkal könnyebb lesz lekezelni, mert a jégre érkezéskor nem pattanni fog, hanem csúszni

2. Korcsolyázás és lövés

- a) Emlékeztessünk a két- és egykezes korongvezetésre
- b) Emlékeztessünk a tenyeres és fonák lövésekre

EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

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



EDZÉSTERVEZÉS C - 13



EDZŐ: _____

CSAPAT: _____

DÁTUM: _____

IDŐ: _____




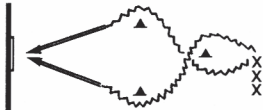




| GYAKORLAT | LEÍRÁS | IDŐ |
|----------------------------------|---|-------------|
| Szabad korcsolyázás | <ol style="list-style-type: none"> Korongvezetés bármerre, jelre, előbb: <ol style="list-style-type: none"> a pálya 3/4-ére, majd felére, végül 1/4-ére torlódnak össze | 5 perc |
| Egyensúly és ügyesség | <p>Három állomás, mindenhol 5-5 perc</p> <p>I. állomás (egyik hátsó harmad)</p> <ol style="list-style-type: none"> Korongvezetés a bóják között szlalomozva Az utolsó előtti bójától felgyorsítás, majd kétlábás fékezés, arccal a palánk felé Ezután hátra korcsolyázás a kék vonal mentén, majd beállítás a sor végére <p>II. állomás (semleges harmad)</p> <ol style="list-style-type: none"> Keresztbe koszorózás előre Keresztbe korcsolyázás, közben bal, illetve jobb, majd mindkét térd megérintése, és törzsnyújtás C-alaki hátra indulás, először csak bal lábbal, vissza jobb lábbal Hátrafelé korcsolyázás keresztbe, egylábás megállás, ebből vissza rajt előre T-siklással, majd előre fékezés egy lábbal <p>III. állomás (egyik hátsó harmad)</p> <ol style="list-style-type: none"> Játékosok három csoportban, három szögben állnak fel, ketten passzolnak egynek, egyszerre két korong van mozgásban, ahogy adja a korongot, a másik társtól már jön is a passz | 15 perc |





EDZÉSTERVEZÉS C - 13



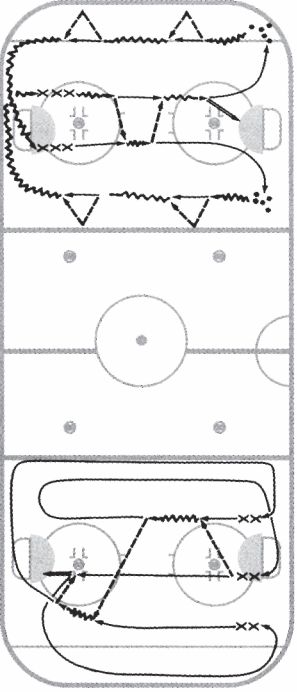

| GYAKORLAT | LEÍRÁS | IDŐ |
|---|---|---|
| Emelt passz | <ol style="list-style-type: none"> Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat Játékosok párban, egymástól 2-3 méterre, közöttük akadály Az emelt passz gyakorlása, a korongot át kell ívelni az akadály felett | 8 perc  |
| Korcsolyázás és lövés  | <ol style="list-style-type: none"> Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat Három harmadban gyakoroljuk Tegyünk a palánkra valamilyen célpontot (például ragasztószalaggal) A játékos követi a pálya vonalát – először balra kanyarral, majd legközelebb jobb kanyarral kezd – azután lő a célpontra (értelemszerűen egyszer fonákkal, majd tenyeressel) | 5 perc  |
| Mandineres passz | <ol style="list-style-type: none"> Három harmadban gyakoroljuk Mindenki saját harmadában köröz, passz a palánkra, majd begyűjti a visszapattanót, bójákkal jelöljük ki, hol kell passzolni, és a visszapattanót begyűjteni Féldőben váltunk irányt | 5 perc  |
| Fordulások (előre-hátra, hátra-előre) | <p>Játékosok elszórtan a palánk mentén</p> <ol style="list-style-type: none"> Jelre előrekorcsolyázás, majd balra fordulva hátra menetbe váltás, ezután újabb fordulás, megint balra, és most előre menetbe váltás | 5 perc  |
| Hátrafelé koszorúzás | <ol style="list-style-type: none"> Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat Játékosok elszórtan a palánk mentén Jelre elindulás hátra, majd koszorúzás félpályáig, ott megállás Újabb jelre ugyanez, most már át a túloldalra | 5 perc  |





EDZÉSTERVEZÉS C - 13



| GYAKORLAT | LEÍRÁS | IDŐ |
|---|--|--|
| <p>Korcsolyázás-passzolás-lövés</p>  | <p>Két állomás, mindenhol 6-6 perc, keresztbe korcsolyázások</p> <p>I. állomás Passzolások párban, majd a végén egyikük kapura lő, ezután szétválnak a párok, és saját oldalukon visszajönnek, mandineres passz gyakorolva a palánkkal, majd beállnak a másik sor végére</p> <p>II. állomás Hárman passzolnak egymásnak, majd egyikük kapura lő, ezután mindenki egy sorral csúszik arrébb</p> | <p>12 perc</p>  |

ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: _____

Javítani kell még: _____





C - 14 LECKE



SPECIÁLIS GYAKORLATOK

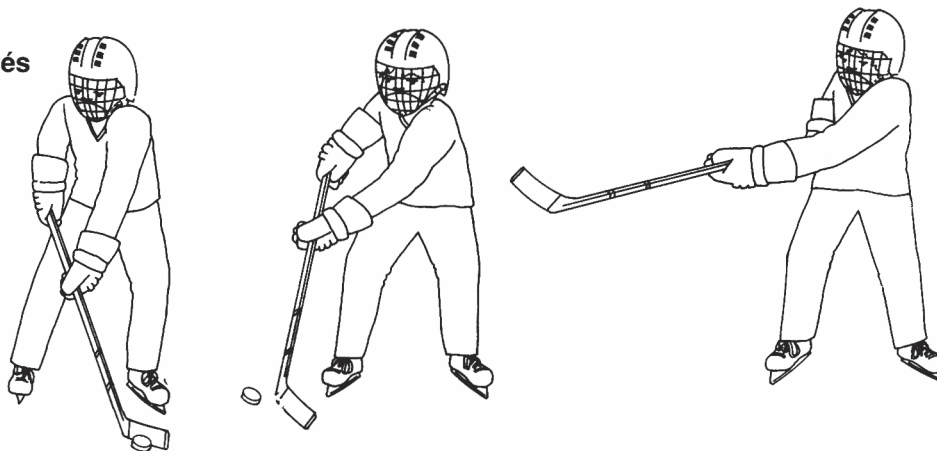
1. Emlékeztessünk a korcsolyázásra és passzolásra (B-15)
2. Emlékeztessünk az emelt passzra (C-13)
3. Emlékeztessünk a korcsolyázásra és lövésre (B-15)
4. Mutassuk be a közelről emelt (flip) lövést
5. Mutassuk be a testcselezést

LÉNYEGES PONTOK, GYAKORLATOK

1. Korcsolyázás és passzolás

- a) Emlékeztessünk a tenyeres és fonák passzolásra, valamint a passzok lekezelésére
- b) Emlékeztessünk a két- és egykezes korongvezetésre

2. Közelről emelt (flip) lövés



Ezt a technikát akkor alkalmazzuk, amikor közelről a kapu felső sarkait vesszük célba, vagy a fekvő kapuson át akarjuk emelni a korongot

- a) A korong az ütő tollának elülső részén
- b) Az ütő tollát kicsit ferdén tartjuk, a korong még mindig a bot tollán van

- c) Lényeges, hogy a mozdulatot csak a test előtti ütővel tudjuk végrehajtani, tehát a korong nem lehet a test mellett
 - d) A csukló segítségével gyors felrántó mozdulatot teszünk, így emelkedik meg a pakk
- A fonák emelés hasonló, de most a korong inkább a toll szár felőli részén helyezkedik el

3. Testcselek



- Két típusa létezik a testcselezésnek
- a) iramváltás: gyorsítás vagy lassítás, így próbálunk elszakadni az ellenféltől
 - b) testcsele: a fej, a váll vagy csípő helyzetének gyors megváltoztatásával próbáljuk becsapni az ellenfelet

EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

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





EDZÉSTERVEZÉS C - 14



EDZŐ: _____

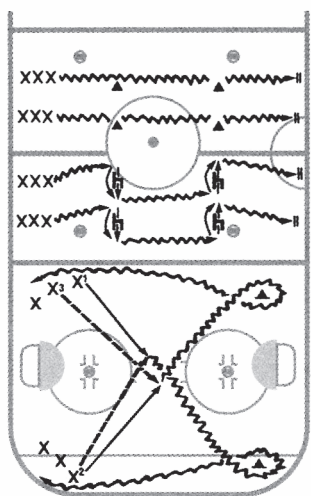
CSAPAT: _____

DÁTUM: _____

IDŐ: _____





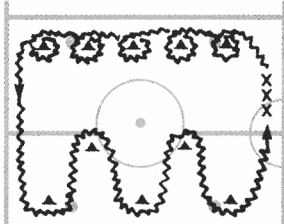

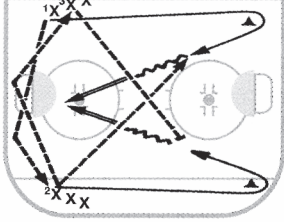



| GYAKORLAT | LEÍRÁS | IDŐ |
|---|---|------------|
| Szabad korcsolyázás | Az óramutató járásával ellenkező irányú korcsolyázás, közben: a) lágyék-feszítés b) térdemelés mellhez c) lábujj érintés d) lábemelések | 4 perc |
| A következő 42 percre osszuk a játékosokat három csoportra, köredzés következik | | |
| Közelről emelt (flip) lövés | I. állomás (egyik hátsó harmad) 1. Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat 2. Mindenkinél korong, és másfél méterre áll a palánktól 3. A flip lövés gyakorlása 4. Tenyeressel és fonákkal is gyakoroljunk | 7 perc |
| Testcselezés | II. állomás (semleges harmad) 1. Játékosok négy csoportban a palánk mentén 2. Jelre korcsolyázás az első bójáig, ott lassítás, a következő bójánál felgyorsítás (iramváltás) 3. Testcselezés, az első széknél a korongot át kell csúsztatni a szék lábai között, miközben az akadályt megkerüljük, a korongot újra begyűjtjük, majd jön a következő szék, itt ugyanez a feladat, de most a másik irányba kerüljük meg a széket | 7 perc |
| Korcsolyázás és passzolás | III. állomás (egyik hátsó harmad) 1. Állítsuk fel a pályát a képen látható módon 2. X1 a pálya közepére korcsolyázik, ott passzt kap X2-től, ezután korongvezetéssel átmegy a túlsó sarokba, ahol megkerüli a bóját, majd beáll X2 sorának végére 3. X2 a passza után maga is bekorcsolyázik a pálya közepére, ahol X3-tól kap átadást, etc. | 7 perc |





EDZÉSTERVEZÉS C - 14



| GYAKORLAT | LEÍRÁS | IDŐ |
|---|--|---|
| <p>Koszorúzás, fordulások (előre-hátra, hátra-előre)</p>  | <p>I. állomás (egyik hátsó harmad)</p> <ol style="list-style-type: none"> Játékosok négy csoportban a palánk mentén Jelre koszorúzás előre a bójáig, ott fordulás hátrafelé, majd korcsolyázás a túlsó palánkig, ott megállás V-alakban, ezután rögtön indulás előre, a bójánál megint hátra fordulás, és vissza a kiindulási helyre, következő játékos jelre indul Jelre koszorúzás hátra a bójáig, ott fordulás előre, majd korcsolyázás a túlsó palánkig, ott kétlábos megállás, ezután rögtön indulás hátra, a bójánál megint előre fordulás, és vissza a kiindulási helyre, ott egy lábás megállás | <p>7 perc</p>  |
| <p>Korongvezetés</p>  | <p>II. állomás (semleges harmad) Pálya az ábra szerint</p> <ol style="list-style-type: none"> Mindenkinél korong Az első sorban lévő bójáknál 360 fokos fordulat A második sorban lévő bójáknál szlalomozás Lehet korong nélkül is gyakorolni | <p>7 perc</p>  |
| <p>Passzolás-korcsolyázás-lövés</p>  | <p>III. állomás (egyik hátsó harmad)</p> <ol style="list-style-type: none"> X1 mandineres passzt ad X2-nek X1 ezután korong nélkül felkorcsolyázik a bójáig, megkerüli azt, majd X2-től visszacapja a korongot X1 ezután kapura lő, és beáll a másik sor végére X2 mandineres passzt ad X3-nak X2 ezután korong nélkül felkorcsolyázik a bójáig, megkerüli azt, majd X3-től visszacapja a korongot, etc. | <p>7 perc</p>  |
| <p>Emelt passz</p> | <ol style="list-style-type: none"> Játékosok párban, egymástól 2-3 méterre Emelt passz gyakorlása, akadály felett át kell ívelni a korongot Tenyeressel és fonákkal egyaránt gyakoroljuk | <p>5 perc</p>  |
| <p>Játék</p> | <p>Minimeccs</p> <ol style="list-style-type: none"> Kis területen játszunk Bóják a kapuk Gól, ha a korong hozzáér a bójához Nincs kapus | <p>9 perc</p>  |

ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: _____

Javítani kell még: _____





C - 15 LECKE



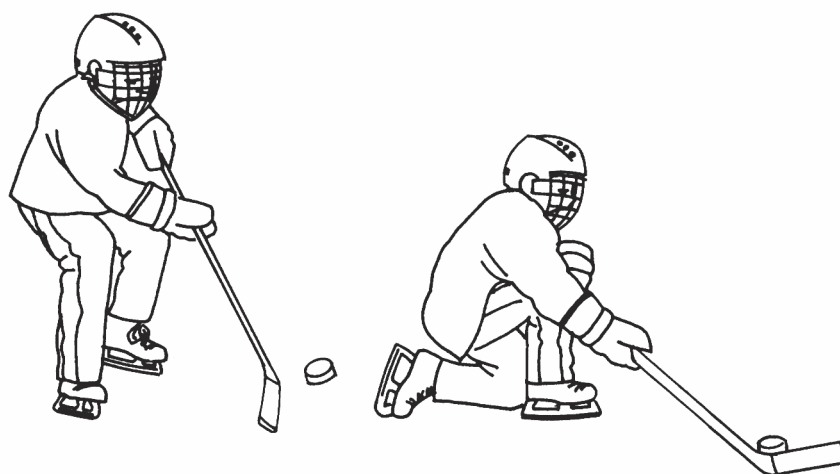
SPECIÁLIS GYAKORLATOK

1. Emlékeztessünk a közelről emelt lövésre (C-14)
2. Emlékeztessünk a testcselezésre (C-14)
3. Emlékeztessünk a korcsolyázás-passzolás-lövés feladatokra

LÉNYEGES PONTOK, GYAKORLATOK

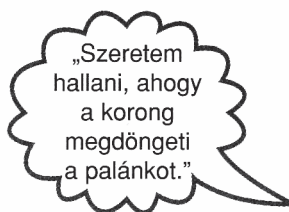
1. Korongvezetés közben egyik térd jégre

- a) Az ütő tolla végig a jégen, az alsó kezet egy kicsit lejjebb csúsztatjuk az ütő szárán



EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

1. Keresztpálya palánkja
2. Bója





EDZÉSTERVEZÉS C - 15



EDZŐ: _____
 CSAPAT: _____
 DÁTUM: _____
 IDŐ: _____



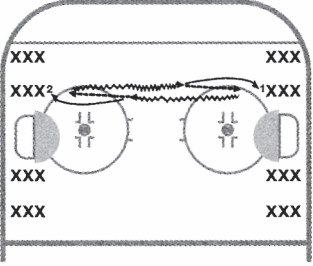

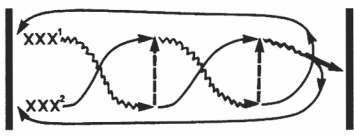


| GYAKORLAT | LEÍRÁS | IDŐ |
|------------------------------|--|-------------|
| Szabad korcsolyázás | 1. Mindenkinél korong, bármerre lehet korcsolyázni, korongvezetés ütővel és lábbal, megállások és elindulások gyakorlása | 4 perc |
| Egyensúly és ügyesség | Játékosok több csoportban a palánknál, mindenkinél korong 1. Jelre minden csoport első tagja korongvezetéssel előre korcsolyázással eljut a félpályáig, ott megáll, újabb jelre tovább át a túloldalra 2. Jelre a korong előre rúgása egy méterre jobb lábbal, majd másik egy méterre ballal, váltott lábbal előre át a túloldalra, 2-szeri ismétlés 3. Jelre korongterelgetés lábbal félpályáig, onnan ütővel 4. Jelre korongvezetés, félpályánál jobb térd jégre, vissza pedig a bal, 2-szeri ismétlés 5. Korong nélkül, előre korcsolyázás, félpályánál 360 fokos fordulat, vissza a másik irányba forduljunk, 2-szeri ismétlés 6. Korong nélkül, hátra korcsolyázás, félpályánál 360 fokos fordulat, vissza a másik irányba forduljunk, 2-szeri ismétlés | 20 perc |
| Testcselek | 1. Játékosok több csoportban a palánknál, mindenkinél korong 2. Jelre koszorúzás előre, sprint félpályáig, onnan lassítás, majd 3 méterrel később újból gyorsan, 3-szori ismétlés 3. Öt bóját állítsunk fel, jelre korcsolyázás, a bójáknál testcselek, balra csel, aztán elsiklás jobbról, és vissza fordítva, 2-szeri ismétlés | 8 perc |
| Közről emelt lövés | 1. Mindenkinél korong 2. Játékosok 7-8 méterre a palánktól 3. Jelre korcsolyázás előre, majd 1 méterre a palánktól megállás 4. Ezután emelt (flip) lövés a palánkra | 5 perc |





EDZÉSTERVEZÉS C - 15



| GYAKORLAT | LEÍRÁS | IDŐ |
|--|---|---|
| <p>Passzolás-korcsolyázás</p>  | <p>Játékosok több csoportban a palánk mentén</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jelre X1 koronggal középre korcsolyázik (egykezes vezetés), majd X2-höz passzol, X1 folytatja útját a másik sor végére, X2 a passz lekezelését követően, középre korcsolyázik, és passzol x3-nak, etc. | <p>8 perc</p>  |
| <p>Passzolás-korcsolyázás-lövés</p>  | <p>Három harmadban gyakoroljuk</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. X1 és X2 helyet cserél 2. X1 passzol X2-nek 3. Újra helycsere 4. X2 passzol X1-nek 5. X1 a palánk egy bizonyos pontjára lő 6. A játékosok a másik sor végére térnek vissza | <p>8 perc</p>  |
| <p>Játék</p> | <p>Fogócska</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Játékosok koronggal a palánk mentén 2. A fogó a pálya közepén 3. Jelre elindulás a túloldalra korongvezetéssel 4. A fogó megpróbálja elvenni a korongot 5. Aki elveszíti a korongot, csatlakozik a fogóhoz 6. Az győz, akinél utoljára marad korong | <p>7 perc</p>  |

ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: _____

Javítani kell még: _____





C - 16 – 20 LECKE



SPECIÁLIS GYAKORLATOK

1. Ezek a leckék az edzők számára készültek
2. A következő 5 lecke átveszi az C-1-től az C-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 C-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 C - 16



EDZŐ: _____

CSAPAT: _____

DÁTUM: _____

IDŐ: _____



| GYAKORLAT | LEÍRÁS | IDŐ |
|--|--------|-----|
| Bemelegítés a) Szabad korcsolyázás b) Egyensúly és ügyesség | | |
| Előre rajtok | (C-3) | |
| Kétlábás megállás előre | (C-2) | |



EDZÉSTERVEZÉS C - 16



| GYAKORLAT | LEÍRÁS | IDŐ |
|-----------------------------------|------------|-----|
| Korongterelgetés egy helyben | (C-3) | |
| Egykezes korongvezetés | (C-7) | |
| Húzott lövés (tenyeres, fonák) | (C-7, C-8) | |

ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: _____

Javítani kell még: _____





EDZÉSTERVEZÉS C - 17



EDZŐ: _____

CSAPAT: _____

DÁTUM: _____

IDŐ: _____



| GYAKORLAT | LEÍRÁS | IDŐ |
|--|--------|-----|
| Bemelegítés a) Szabad korcsolyázás b) Egyensúly és ügyesség | | |
| Koszorúzás előre | (C-11) | |
| Előresiklás | (C-2) | |



EDZÉSTERVEZÉS C - 17



| GYAKORLAT | LEÍRÁS | IDŐ |
|--|-------------|-----|
| Nem egyenes vonalú korongvezetés | (C-6) | |
| Passzolások és lekezelések (tenyeres, fonák) | (C-9, C-10) | |
| Korcsolyázás és lövés | (C-13) | |

ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: _____

Javítani kell még: _____





EDZÉSTERVEZÉS C - 18



EDZŐ: _____

CSAPAT: _____

DÁTUM: _____

IDŐ: _____



| GYAKORLAT | LEÍRÁS | IDŐ |
|--|--------|-----|
| Bemelegítés a) Szabad korcsolyázás b) Egyensúly és ügyesség | | |
| Hátrafelé rajt C-alakban | (C-5) | |
| Hátrafelé korcsolyázás és csúszás | (C-6) | |



EDZÉSTERVEZÉS C - 18



| GYAKORLAT | LEÍRÁS | IDŐ |
|---------------------------|--------|-----|
| Gyors fordulások | (C-6) | |
| Emelt passz | (C-13) | |
| Korcsolyázás és passzolás | (C-14) | |

ÖSSZEĞZÉS

Sikeres volt: _____

Javítani kell még: _____





EDZÉSTERVEZÉS C - 19



EDZŐ: _____

CSAPAT: _____

DÁTUM: _____

IDŐ: _____



| GYAKORLAT | LEÍRÁS | IDŐ |
|--|--------|-----|
| Bemelegítés a) Szabad korcsolyázás b) Egyensúly és ügyesség | | |
| Hátrafelé koszorúzás | (C-12) | |
| Egylábás megállás hátra és T-siklás | (C-7) | |



EDZÉSTERVEZÉS C - 19



| GYAKORLAT | LEÍRÁS | IDŐ |
|-------------------------------|--------|-----|
| Fordulás előre menetből hátra | (C-9) | |
| Mozgó célpontos passzolás | (C-11) | |
| Testcselek | (C-14) | |

ÖSSZEĞZÉS

Sikeres volt: _____

Javítani kell még: _____





EDZÉSTERVEZÉS C - 20



EDZŐ: _____

CSAPAT: _____

DÁTUM: _____

IDŐ: _____



| GYAKORLAT | LEÍRÁS | IDŐ |
|--|--------|-----|
| Bemelegítés a) Szabad korcsolyázás b) Egyensúly és ügyesség | | |
| V-alakú megállás | (C-5) | |
| Koszorúzás | (C-5) | |



EDZÉSTERVEZÉS C - 20



| GYAKORLAT | LEÍRÁS | IDŐ |
|-------------------------------|--------|-----|
| Fordulás hátra menetből előre | (C-10) | |
| Mandineres passz | (C-12) | |

ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: _____

Javítani kell még: _____





FEJLŐDÉSI PROGRAM

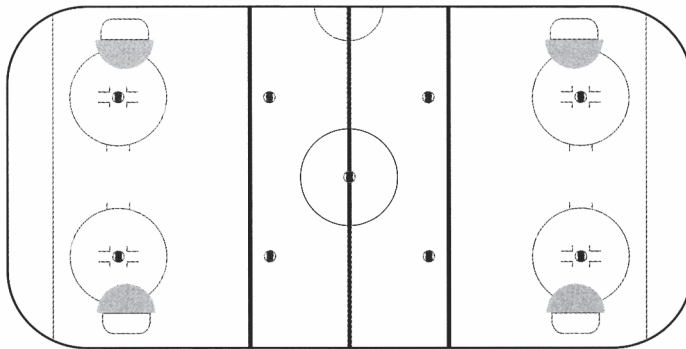
Lényeges pontok:

1. _____
2. _____
3. _____

Feladat megnevezése

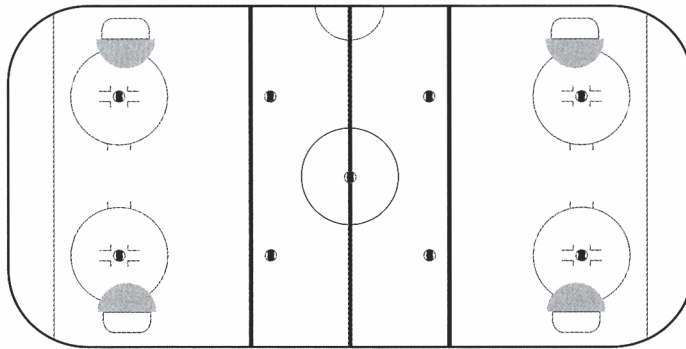
GYAKORLAT

FONTOS DOLGOK



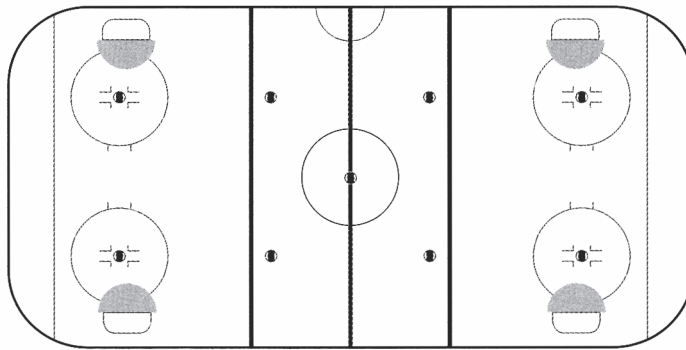
GYAKORLAT

FONTOS DOLGOK



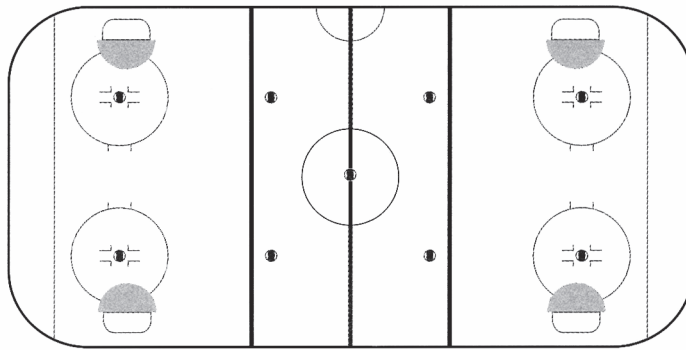
GYAKORLAT

FONTOS DOLGOK



GYAKORLAT

FONTOS DOLGOK



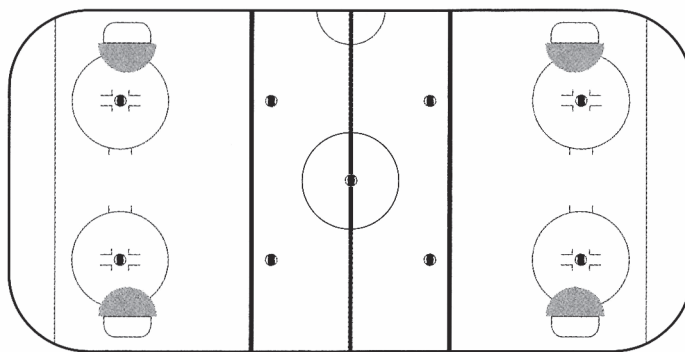
Együttműködés a fejlődés érdekében





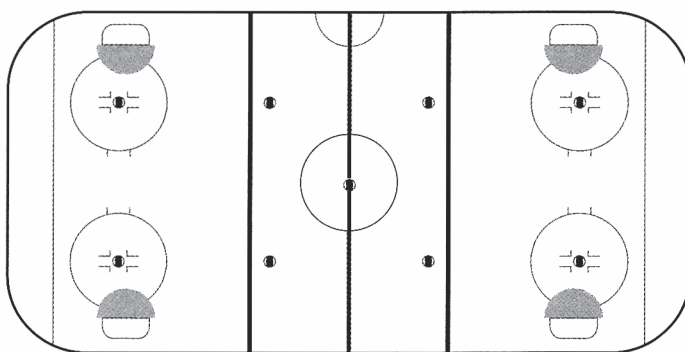
GYAKORLAT

FONTOS DOLGOK



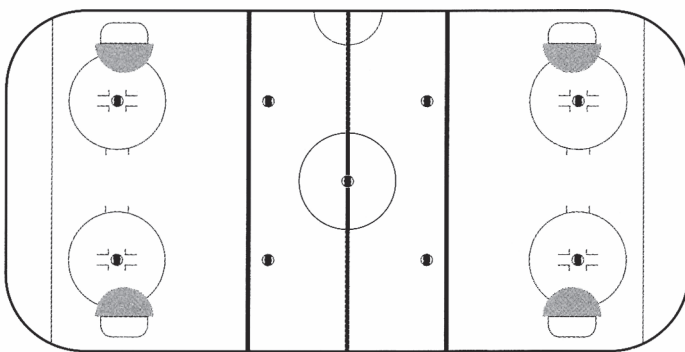
GYAKORLAT

FONTOS DOLGOK



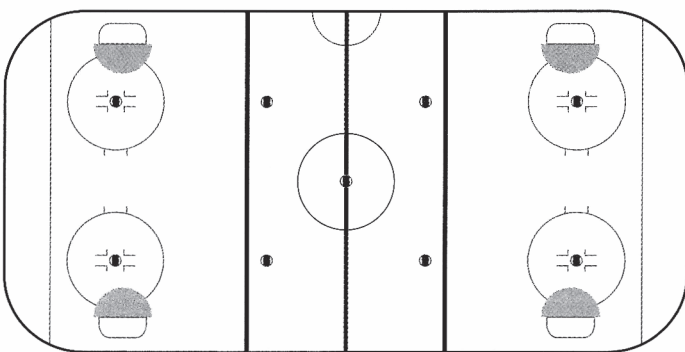
GYAKORLAT

FONTOS DOLGOK



GYAKORLAT

FONTOS DOLGOK



Együttműködés a fejlődés érdekében





C FEJEZET – KÉSZSÉGEK LISTÁJA



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

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

| C-SZINT ÉRTÉKELÉSI SZEMPONTOK: | | |
|--|--|--|
| (1) Indulás (start) keresztlépéssel: – a rövid keresztlépésnél elég erőset tol a játékos mindkét élével? – megtartja a játékos az egyensúlyát a keresztlépés után? – elég jó a játékos második tolása? – meg tudja ezt csinálni a játékos mindkét irányba? | | (7) Emelt passz álló helyzetben: – át tudja emelni a korongot a játékos tenyeressel egy alacsony tárgy felett? – forog (pörög) a levegőben a korong? – követi a játékos a korong mozgását? |
| (2) Szűk kanyar (kanyarodás): – a játékos megtartja az egyensúlyát a kanyarodás alatt? – elég közel vannak a korcsolyák a kanyarodás alatt mindkét él terhelésével? – elég szűk a kanyarodás sugara? – meg tudja a játékos csinálni mindkét irányba? | | (8) A korong fogadása és passzolása fonákkal álló helyzetben: – visszaengedi a játékos rugalmasan a korongot? – megtartja a játékos az egyensúlyát, és uralja korongot? – felkészülés nélkül adja a játékos a passzt? |
| (3) Fékezés hátrafelé (egylábás): – használja a játékos a belső élet a fékező lábán? – megtartja a játékos az egyensúlyát, és kész a T tolásra? – meg tudja ezt csinálni a játékos mindkét irányba? | | (9) Korongkezelés: – uralja a játékos a korongot tenyeres és fonák oldalon egyaránt? – minden irányba tudja a játékos vezetni a korongot? – fent van a játékos feje korongvezetés közben? |
| (4) Előlről hátra fordulás: – fejfelé, és vállal indítja a fordulást a játékos? – megtartja az egyensúlyát a játékos a sikló lábán? – kész a játékos a tolásra a forduló után? – mindkét irányba meg tudja csinálni a játékos? | | (10) Húzott lövés mozgásban: – áthelyezi a játékos a súlypontját a hátsó lábáról az elsőre? – megtartja az egyensúlyát a lövés után? – tud tenyeressel és fonákkal is löni a játékos? |
| (5) Hátról előre fordulás: – megtartja a játékos az egyensúlyát úgy, hogy az egyik lábát felemeli a jégről? – tol a játékos a sikló lábáról? – mindkét irányba meg tudja csinálni? | | (11) Passzolás mozgásban (partnerrel): – tudja fogadni a passzt, ha az fonák oldalra érkezik? – a mozgásban lévő partner ütőjére tudja irányítani a korongot? |
| (6) Fékezés koronggal (előre korcsolyázás): – ráborítja a játékos a korongra az ütőtollát a fékezésnél? – közel tartja a korongot a testéhez? – meg tudja a játékos csinálni mindkét irányba (tenyeres, és fonák)? | | |



