



HOKISULI KEZDŐKNEK

„Learn To Play Program”

D-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 már alkalmas a kispályás játékra.







D - 1 LECKE



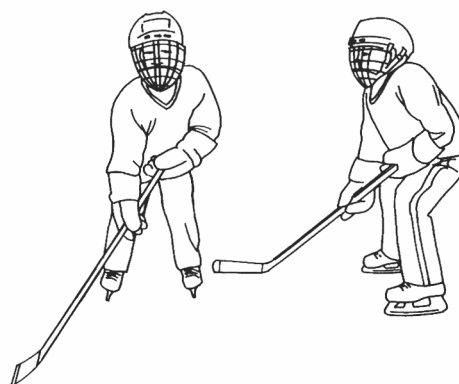
SPECIÁLIS GYAKORLATOK

1. Emlékeztessünk az alapállásra (A-1, B-1, C-1)
2. Emlékeztessünk a V-alakú előreindulásra (B-3, C-3)
3. Emlékeztessünk az egylábás siklásra (A-2, B-1, C-1)
4. Emlékeztessünk a korongvezetés alapállására (A-8, B-4, C-3)
5. Emlékeztessünk az egy helyben történő korongterelgetésre (A-8, B-4, C-3)

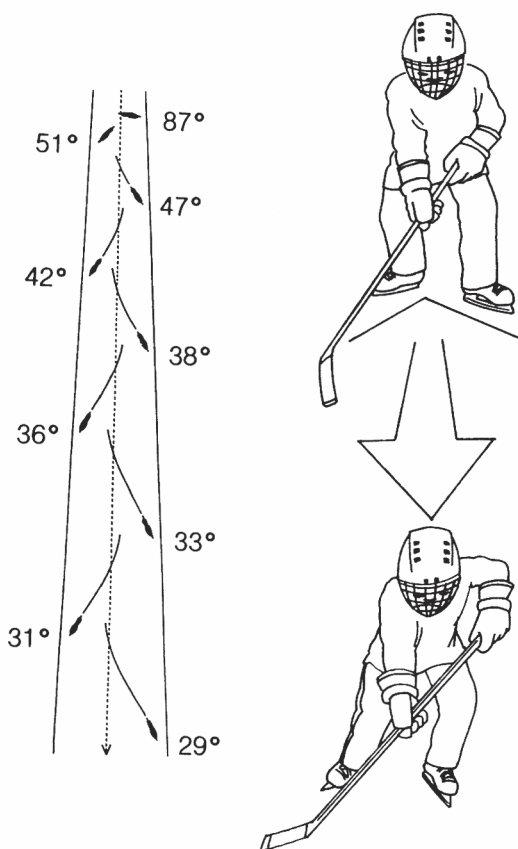
LÉNYEGES PONTOK, GYAKORLATOK

1. Alapállás

- a) Korcsolyák párhuzamosan állnak, váll előredöntve
- b) Egyensúly egy kicsit a talp elülső részén
- c) Térdek behajlítva, a talp, a térd és a váll egy síkba kerül
- d) Felsőtest előre néz
- e) Fej fenn
- f) Mindkét kéz az ütőt fogja, a bot tolla a jég



2. Előre rajt V-alakban



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





D - 1 LECKE



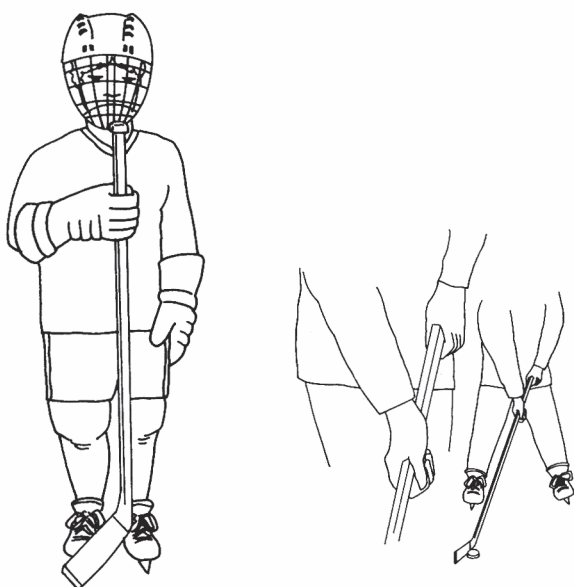
3. Egy lábon siklás

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

- Bemutatás, egy lábon állás
- Megtalálni az egyensúlyt a talpon
- Támaszkodó láb helyzete
- Siklás
- Általános hibák:
 - rossz állás
 - rossz súlypont elosztás
 - billegés a pengén



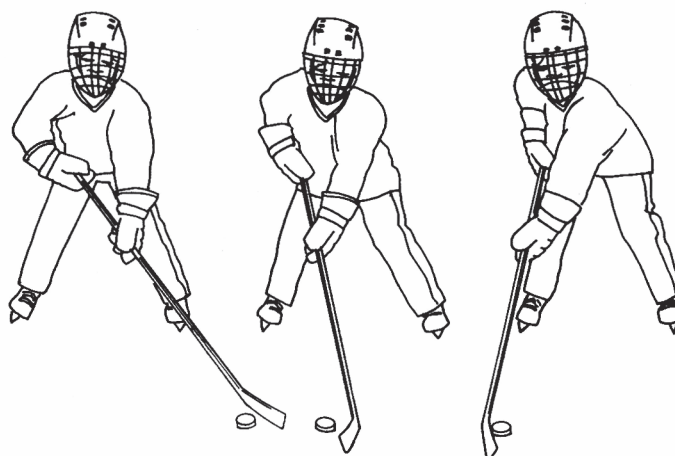
4. A korongvezetés alapállása



- Az ütő hossza: korcsolyában állva, az ütő tolla a jeget érinti, az ütő végének a kulcscsont és az áll közötti területen kell végződnie. Ez biztosítja a kéz szabad mozgását a test előtt korongvezetés közben
- Az ütő felfekvése: a helyes alapállás felvételekor az ütő tolla az ütő tolla felfekszik a jégre
- Fiatalabb játékosoknak junior ütőket javasolunk, vékonyabb nyéllel és rövidebb tollrésszel.
- Az ütő megfogása
 - A felső kéz az ütő végét fogja
 - Az alul lévő kéz 20-30 cm-re lejjebb a nyélen
 - A hüvelykujjal és a mutatóujjal V-a alakban közrefogjuk a nyelet
 - 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

5. Korongterelgetés egyhelyben

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

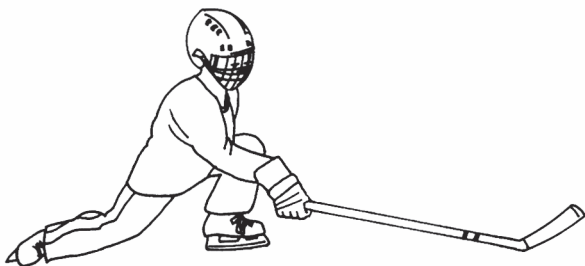




D - 1 LECKE



6. Lányék feszítés



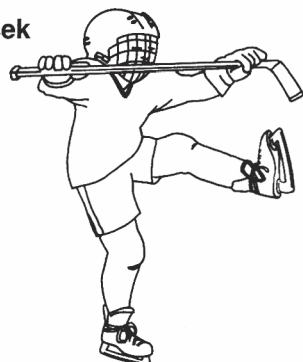
- Nyújtsuk a jobb lábat hátra minél jobban, amíg a bal térd legalább 90 fokos szöveget zár be
- A jobb lábujjak most nem előre, hanem oldalra néznek, a korcsolya belső oldala a jeget érinti
- A fej fenn, a vállak nem lógnak
- Ne legyen visszapattanás
- Tartsuk a pozíciót 5-6 mp-ig
- Mindkét lábbal gyakoroljuk

7. Lábujj érintés



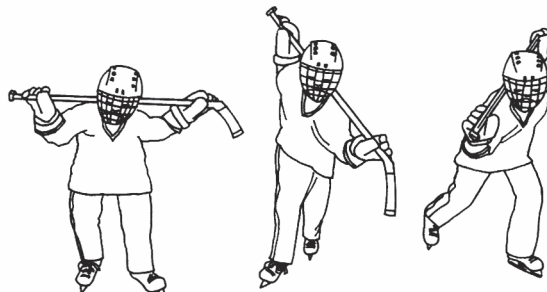
- A kezek és az ütő a test előtt
- Nyújtott lábbal próbáljuk meg megérinteni a lábujjainkat
- Lassú mozdulat
- Tartsuk a pozíciót 5-10 mp-ig

8. Lábemelések



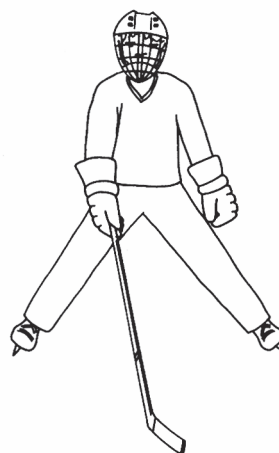
- Ütő két kézben, előrenyújtva vízszintesig
- Egyik láb előre lendítése, megérintve az ütő, láb teljesen nyújtva
- Mozgás közben gyakoroljuk
- Tíz emelés egyik, majd másik lábbal

9. Törzsfordítás



- Ütő a vállakon fekszik, a nyak mögött, mindkét kéz fogja az ütőt
- A felső test oldalra csavarása, az ütőt forgassuk arra, amerre korcsolyázunk
- Legalább 180 fokot járjon be az ütő a forgás során

10. Terpesztés



- Korcsolyák végig a jégen
- Menet közben terpesz-zár

EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

- Keresztpálya palánkja
- Könnyűsúlyú korong





EDZÉSTERVEZÉS D - 1

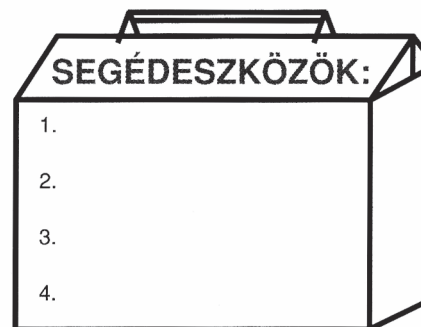


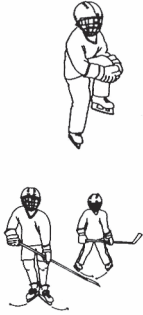



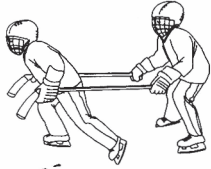

EDZŐ: _____

CSAPAT: _____

DÁTUM: _____

IDŐ: _____



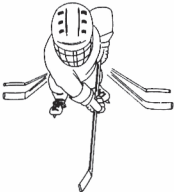
GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
<p>Szabad korcsolyázás</p> 	<p>Az óramutató járásával megegyező irányba korcsolyázás, jelre a következő gyakorlatokat kell elvégezni:</p> <ol style="list-style-type: none"> Térd felhúzás mellhez Lágyék-feszítés Lábujj érintés Lábemelés Törzsfordítás Terpesz-zár 	<p>10 perc</p> 
<p>Egyensúly és ügyesség</p> 	<p>Játékosok több csoportban a palánk mentén, keresztbe korcsolyázás</p> <ol style="list-style-type: none"> Séta lábujjhegyen félpályáig, utána sarkon, 2-szeri ismétlés Futás a jégen, 2-szeri ismétlés Keresztbe korcsolyázás során bal térd háromszor jégre, vissza ugyanez jobbal, 3-szori ismétlés Ugyanaz, mint a 3. pontban, de most váltott térdrel, oda-vissza a térd kétszer érinti a jeget, 3-szori ismétlés Láblendítés előre 3-szor, meg kell érinteni a vállmagasságban előrenyújtott kezet, majd lendítés hátra is, a jégen maradt láb térde enyhén behajlítva, vissza másik láb, 2-szeri ismétlés Sprint, majd a félpályától másfél méterre siklás két lábon, ezután két lábról háromszor felugrás, és érkezés szintén két lábra, 3-szori ismétlés 	<p>15 perc</p> 
<p>Alapállás</p> 	<ol style="list-style-type: none"> Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat Játékosok párban, egymást kell húzni két ütő segítségével, akit húznak alapállásban marad, vissza szerepcsere, mindenki kétszer megy 	<p>4 perc</p> 





EDZÉSTERVEZÉS D - 1




GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Előre rajt V-alakban	<ol style="list-style-type: none"> Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat Játékosok több csoportban a palánk mentén, keresztbe korcsolyázás Jelre minden csoport első tagja V-alakban előre indul, 4-5 lépés után siklás, félpályánál megállás, újabb jelre megint előre rajt V-alakban, 3-szori ismétlés „Pingvin-gyakorlat”, amely révén jobban fejleszhető az előre rajt: <ol style="list-style-type: none"> tegyük a lábunkat V-alakba, a két korcsolya kb. 80-85 fokot zárjon be térdek behajlítva tegyük a testsúlyt a pengék elülső részének belső élére, és a sarkunkat egy kicsit emeljük fel így kell sétálni keresztbe, a penge elülső belső éle érje a jeget, a térdek mindig behajlítva, sarok nincs a jégen 2-szeri ismétlés 	8 perc
Siklás egy lábon	<ol style="list-style-type: none"> Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat Játékosok több csoportban a palánk mentén, keresztbe korcsolyázás Rajt V-alakban, korcsolyázás félpályáig, majd tovább siklás egyenes vonalban egy lábon Vissza lábcseré 4-szeri ismétlés 	5 perc
Korongvezetés alapállása 	<ol style="list-style-type: none"> Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat Mindenki alapállásban, az edző javítsa ki az esetleges hibákat Korong nélkül gyakoroljuk a következő mozdulatokat: <ol style="list-style-type: none"> test előtti „korongterelgetés” test melletti „korongterelgetés” tenyeressel test melletti „korongterelgetés” fonákkal 	3 perc
Korongterelgetés egy helyben	<ol style="list-style-type: none"> Mindenkinél korong Korongterelgetést test előtt oldal irányba, közben testsúly áthelyezések, balra húzom a korongot, bal lábon a testsúly, jobbra húzom, jobb lábon a testsúly Tenyeressel test melletti korongterelgetés Fonákkal test melletti korongterelgetés Egy kézben az ütő (a bot végét fogja), és így terelgetjük test előtt a korongot Ugyanaz, mint az 5. pontban, de most az alsó kéz középen fogja a bot szárát 	7 perc





EDZÉSTERVEZÉS D - 1



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Játék – váltó	<ol style="list-style-type: none"> Játékosok több csapatban Jelre előre indulás V-alakban, korcsolyázás félpályáig, onnan bal lábon siklás tovább a túoldalra, és fékezés, ekkor öt felülés, felkelés, majd vissza korcsolyázás, félpályától jobb lábon siklás, fékezés, öt fekvőtámasz, felállás, és a társ váltása 	8 perc 

ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: _____

Javítani kell még: _____





D - 2 LECKE



SPECIÁLIS GYAKORLATOK

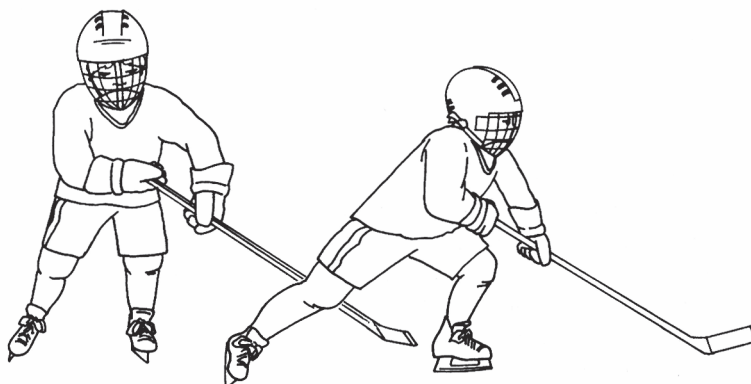
1. Emlékeztessünk az előre rajtra (D-1)
2. Emlékeztessünk az egy lábon előre siklásra (D-1)
3. Emlékeztessünk az egy helyben történő korongterelgetésre (D-1)
4. Emlékeztessünk az elrugaszkodásokra (A-4, B-2, C-2)
5. Emlékeztessünk a kétlábás megállásokra (B-5, C-2)
6. Emlékeztessünk a passzolásokra és lekezelésekre (A-12, A-13, B-12, C-9, C-10)

LÉNYEGES PONTOK, GYAKORLATOK

1. Elrugaszkodások

Lényeg, hogy a játékos képes legyen gyorsan és hatékonyan váltani az egyik lábról a másikra. Tulajdonképpen a korcsolyázás nem más mint egyik, majd a másik lábon való siklás. Gyors és kis lépésekre van szükség az erő kifejtéskor. Ahogy nő a sebesség, úgy lesznek egyre lassabbak a mozdulatok, és így megőrizhető a tempó

- a) Forgassuk el a vezető láb elejét 35-40 fokkal
- b) Rugaszkodjunk el, nyomás hátra, oldalra, pengét vágjuk bele a jégbe
- c) Hogy maximális legyen az elrugaszkodás, a teljes láb deréktől lábujjakig vegyen részt az erő kifejtésben, minél jobban nyúljon ki a láb, az utolsó mozdulatnál már csak a korcsolya hegye érinti a jeget



- d) Amikor rúgás befejeződött, a testsúly az elől lévő lábra helyeződik
- e) Miközben a hátsó lábat előrehúzzuk közvetlenül a jégfelszín közelében
- f) Ismét elvégezhető a mozdulatsor

2. Kétlábás megállás

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

- a) Korcsolyázás a célpont felé, közelítésnél két lábon csúszás
- b) Alapállás, fej fenn, térd behajlítva, egyenes hát, lábak vállszélességben
- c) El kell fordulni merőlegesen a közelítés irányához képest, először a játékos ún. erősebb oldalára gyakoroljon (amelyik jobban fekszik neki)
- d) Fékezés kezdeténél először a vállak a derékkal együtt fordulnak, és csak utána következnek a lábak
- e) 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
- f) Fokozatosan nyújtjuk meg a lábat, a nyomás a pengék első részére esik, a külső korcsolya belső pengeével, és a belső korcsolya külső pengeével fékezünk
- g) Fej továbbra is fenn, vállak feszesek
- h) Az ütő két kézben

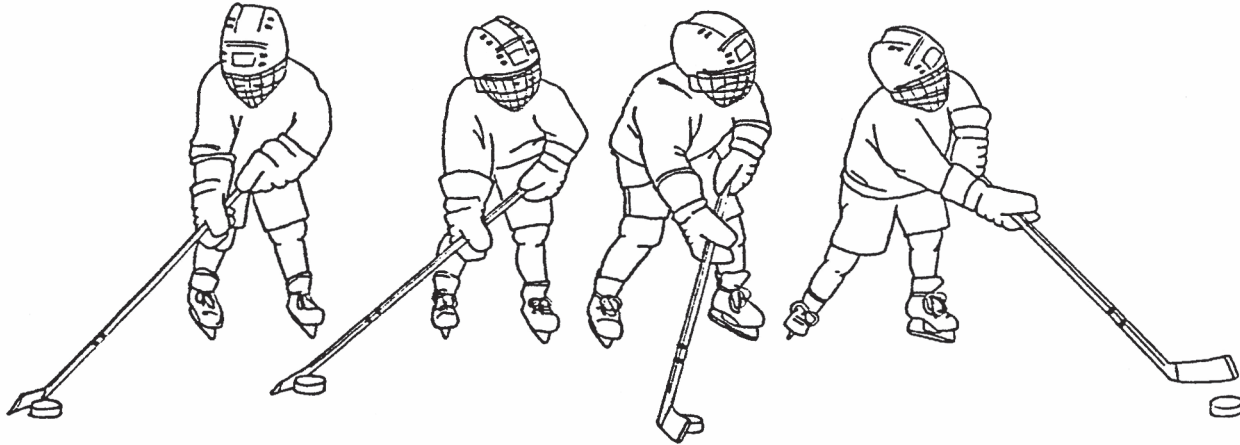




D - 2 LECKE



3. Tenyeres húzott passz



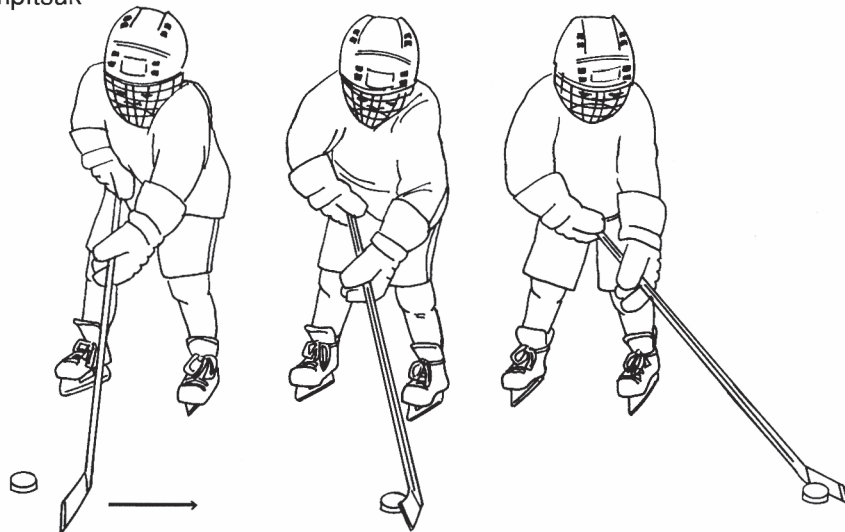
Megjegyzés: nagyon lényeges, hogy a játékosoknak ne legyen a megkívántnál hosszabb ütője (A-8-as lecke)

- Játékos a normál korongvezető alapállásban
- Seprő mozdulattal húzzuk a korongot a test síkja elé, korong az ütő tollának középső részén helyezkedik
- Az ütő tolla a célpont felé néz
- Testsúly a hátsó lábon
- Fej fenn, a célra néz, szemkontaktus a megcélzott társsal
- A seprőmozdulat folytatásával és a kézerő kihasználásával a korongot a társ felé passzoljuk. A felső kéz húz, az alsó tol

- Ahogy a korong elhagyta az ütőt, a testsúly áthelyeződik a hátsó lábról az elülsőre
- Kövessük a mozdulatot, és nézzünk továbbra is a célra
- Készüljünk fel passz fogadására, hiszen mi már nem birtokoljuk azt, és legközelebb csak így kerülhetünk vele kapcsolatba

4. Passz lekezelése

- A korongot nézzük, szemkontaktus a passzóval
- Mutatjuk a célpontot: ütő tolla a jégen
- Az ütő tolla merőleges a korong útjára
- Ahogy a korong hozzáér az ütőhöz, vissza kell engedni egy picit, hogy tompítsuk az érzés erejét
- Legyünk készek a passzolásra

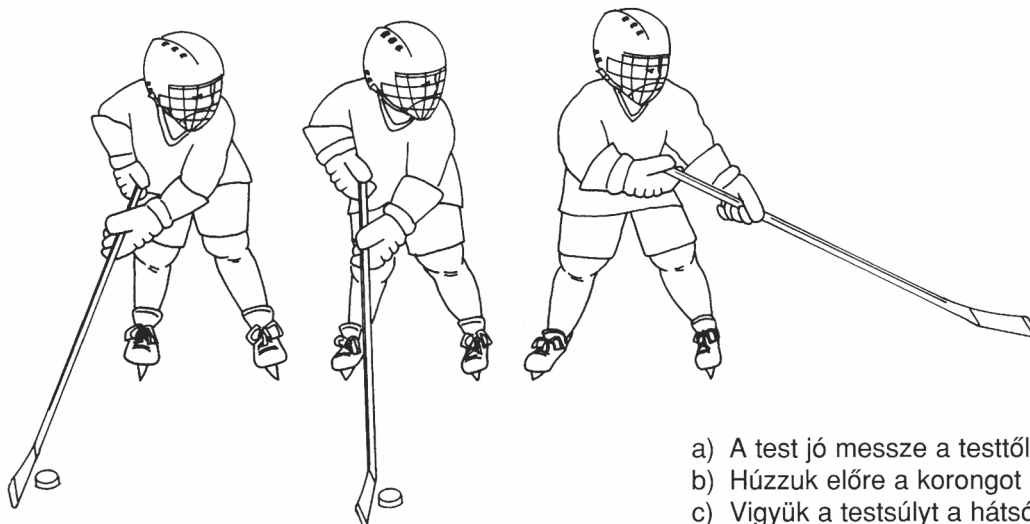




D - 2 LECKE



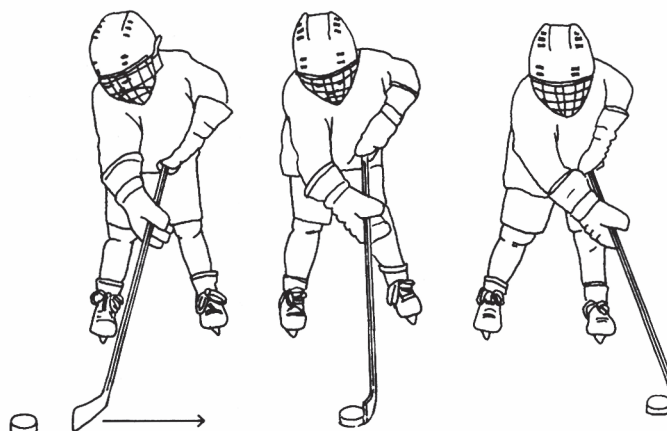
5. Fonák húzott passz



- A test jó messze a testtől
- Húzzuk előre a korongot a test síkja elé
- Vigyük a testsúlyt a hátsó lábra
- Fej fenn, célra nézés, szemkontaktus a céllal
- Ütő tolla végig érintkezik a koronggal
- Söprő mozdulat a test előtt keresztbe a korong csúsztatásához
- A testsúly átkerül az elülső lábra
- A csukló forgatása, követjük a mozdulatot
- Felkészülünk a passz fogadására

6. A passz átvétele fonákkal

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



EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

- Keresztpálya palánkja
- Könnyűsúlyú korong





EDZÉSTERVEZÉS D - 2



EDZŐ: _____

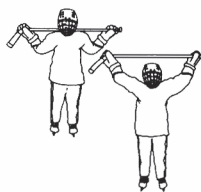
CSAPAT: _____

DÁTUM: _____

IDŐ: _____






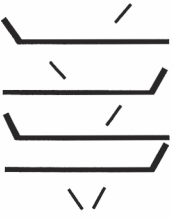

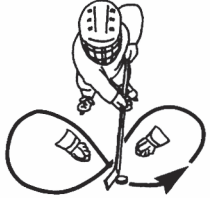

GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Szabad korcsolyázás	1. Az óramutató járásával ellenkező irányba korcsolyázás, csúszás egy lábon, egyszer ballal, egyszer jobbal	4 perc
Egyensúly és ügyesség, egy lábon siklás	Játékosok több csoportban a palánk mentén, keresztbe korcsolyázások 1. Jelre korcsolyázás félpályáig, térd felhúzás mellig, ütő keresztben a test előtt, vállmagasságban, egyenes vonalban kell tovább csúszni, vissza másik láb, 2-szeri ismétlés 2. Lágycsúszás, 2-szeri ismétlés 3. Lábujj érintés: siklás félpályáig jobb lábon, bal lábat lendítsük hátra, tartsuk feszesen mindkét lábat, ebből az állásból előrehajlás, lábujj érintés, vissza lábcserre 4. Korcsolyázás félpályáig, itt egy lábról felugrás és visszaérkezés ugyanarra a lábra, vissza másik láb, 2-szeri ismétlés 5. Karhúzás: széles fogás az ütőn, ütő test előtt, majd húzás hátra fej mögé, feszes kéztartás, 2-szeri ismétlés 6. 5-6 lépés után siklás egy lábon, félpályánál, cikk-cakk mozgás, külső és belső él használata, vissza másik láb, 3-szori ismétlés	20 perc
Elrugaszkodások	1. Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat 2. Játékosok több csoportban a palánk mentén 3. Keresztbe korcsolyázás, kemény elrugaszkodások előre belső élről, a láb teljes kinyúlik, majd jöhet a másik lábról, mozdulat megtartása 2-3 mp-ig	5 perc





EDZÉSTERVEZÉS D - 2




GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Megállás két lábon	<ol style="list-style-type: none"> Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat Játékosok több csoportban a palánk mentén Minden csoport első tagja V-alakban rajtol, majd félpályánál kétlábás megállás, arccal balra Jelre tovább korcsolyázás, miközben a következő játékos is elindul a sorából, majd újból kétlábás megállás Vissza ugyanez, csak jobbra fordulás 3-szori ismétlés 	5 perc 
Passzolás egy helyben, tenyeressel és fonákkal, lekezelések 	<ol style="list-style-type: none"> Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat Játékosok négyes csoportokban, négyzet alakban állnak fel Passzolás óramutató járásával azonos, majd ellenkező irányba, passzolás és lekezelés tenyeressel, visszafelé ugyanez fonákkal 	8 perc 
Előre rajt V-alakban 	<ol style="list-style-type: none"> Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat Rakjuk a képen látható módon 4 ütőt egymás után Egy csoportban közel azonos képességű gyerekek kerüljenek Az ütők távolságát a játékosok méretétől és ügyességi fokozatától tegyük függővé Idő előrehaladtával lehet növelni a távolságot Az egyik ütő tolla az előtte lévő bot felé nézzen Rakjuk a lábunkat V-alakba, tegyük a testsúlyunkat az egyik lábunkra, ezzel elrugaszkodásnál mély nyomot kell hagynunk a jégben, mindkét térd behajlítva Elrugaszkodás előre, az első két ütőt ugorjuk át, és csak az egyik lábbal érkezünk le oldalra fordított tartással, most jön az újabb ütő, itt másik láb érkezen le fordított tartással Ismételjük, lehet több ütőt is használni 	6 perc 
Korongterelgetés egy helyben 	<ol style="list-style-type: none"> Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat Mindenkinél korong, szétszórta elhelyezkedés a pályán, tegyük a két kesztyűnket magunk elé, egymástól kb 1 méterre, korongterelgetés, a korong útja egy 8-as a kesztyűk között, csuklóforgatás 	4 perc 



EDZÉSTERVEZÉS D - 2



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Játék – váltó	<ol style="list-style-type: none"> Játékosok több csoportban, keresztbe korcsolyázás Jelre elindulás előre, korcsolyázás félpályáig, hasrávágódás, csúszás előre hason, felkelés, majd tovább korcsolyázás, palánknál kétlábos megállás, bukfenc, felkelés, vissza, váltás kézzel Jön a következő ugyanígy (megjegyzés, bukfenc előtt mindig meg kell állni) 	8 perc 

ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: _____

Javítani kell még: _____





D - 3 LECKE

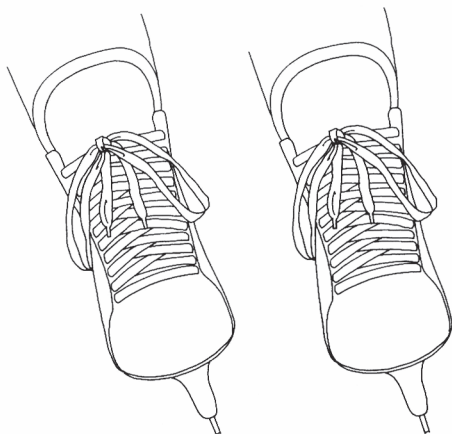


SPECIÁLIS GYAKORLATOK

1. Emlékeztessünk az elrugaszkodásokra (D-2)
2. Emlékeztessünk a kétlábás megállásokra (D-2)
3. Emlékeztessünk az egy helyben történő korongterelgetésre és lekezelésekre (D-2)
4. Emlékeztessünk a helyes pengehasználatra (B-3, C-1)
5. Emlékeztessünk a lábbal történő korongvezetésre (B-11, C-4)
6. Emlékeztessünk a gyors fordulásokra (B-9, C-6)

LÉNYEGES PONTOK, GYAKORLATOK

1. Helyes penge használat



- a) A játékosnak képesnek kell lenni megfelelően használni mindkét korcsolyájával a belső és külső élt

2. Korongvezetés lábbal



- a) Láb kifordítása, belsővel lehet jól vezetni a korongot
- b) Rövid ideig le nézhetünk a korongra, de a fej legyen inkább fenn
- c) Legfeljebb 1 méterre mehet el a korong





D - 3 LECKE



3. Gyors fordulások

A játékosok minimális sebességcsökkenéssel tudjanak irányt változtatni.
Mindkét irányba el kell sajátítani a mozgást!



- a) Álljunk le a korcsolyázással, siklással menjünk tovább
- b) Fej fenn, térdek behajlítva, lábak válszélességben
- c) Amelyik irányba fordulni szeretnénk, az az oldali lábat tegyük közvetlenül a másik elé, szinte az elülső láb sarka összeér a másik korcsolya orrával
- d) Fordítsuk el a fejet és a vállat arra az irányba, amerre fordulni szeretnénk, és hozzuk a kezeket és az ütőt is erre az oldalra
- e) Bedőlünk abban az irányba, amerre fordulunk, és a korcsolya mély nyomot hagy a jégen
- f) 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
- g) Korcsolyák egymáshoz közel, testsúly a lábak közepén, ebből a helyzetből képesek vagyunk koszorúzó mozdulatot is megindítani, ekképpen pedig felgyorsítani
- h) Ne kerüljön hátra, a sarkok irányába a testsúly
- i) 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

EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

1. Keresztpálya palánkja
2. Bója
3. Könnyűsúlyú korong



EDZÉSTERVEZÉS D - 3



EDZŐ: _____

CSAPAT: _____

DÁTUM: _____

IDŐ: _____




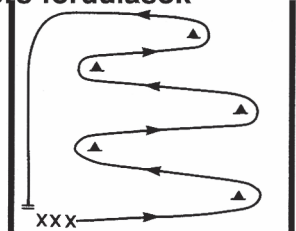




GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Szabad korcsolyázás	1. Korcsolyázás bármerre, közben kétlábos fékezés egyik, illetve másik irányba	2 perc
Egyensúly és ügyesség 	Játékosok több csoportban a palánk mentén, korcsolyázás keresztbe 1. Nyújtó gyakorlatok a) lágyék-feszítés b) lábujj érintés, hátrafelé korcsolyázva is c) törzsdöntés, törzsfordítás 2. Korcsolyázás félpályáig, majd egy lábon siklás, az ütő vízszintesen a test előtt vállmagasságban, másik láb felemelés mellhez, tartsuk meg ezt a testhelyzetet, vissza lábcseré, 2-szeri ismétlés 3. Rollerezés, egyik majd másik lábbal rúgás előre, az elrúgó láb minél jobban nyúljon előre, 3-szori ismétlés 4. Gyors indulás után két lábon siklás, félpályánál felugrás, és visszaérkezés két lábra, majd újból felugrás, de most a levegőben forduljunk 180 fokot, és tovább hátra korcsolyázás, 3-szori ismétlés 5. Keresztbe korcsolyázás, mindkét térd jégre félpályánál, minél gyorsabb felállás, 3-szori ismétlés	18 perc
Korongvezetés lábbal	1. Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat 2. Játékosok több csoportban a palánknál 3. Keresztbe korcsolyázás, belsővel terelgessük előrefelé a korongot, 2-szeri ismétlés 4. Korong előre rúgása legfeljebb 1 méterre, váltott lábbal, 4-szeri ismétlés	5 perc





EDZÉSTERVEZÉS D - 3




GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Helyes penge használat	<ol style="list-style-type: none"> Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat Játékosok a körök mentén <ol style="list-style-type: none"> siklás bal lábbal a kör mentén, majd ugyancsak bal lábbal, de a másik irányba ugyanez jobb lábbal 	6 perc 
Gyors fordulások 	<ol style="list-style-type: none"> Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat Három harmadban gyakoroljuk, és a pályát a képen látható módon állítsuk fel Gyors fordulások a bójáknál, a kiindulási helyre visszaérkezve kétlábás megállás Ütő segít a kanyarodásnál Próbáljuk meg a koronggal is (2-szeri ismétlés) 	6 perc 
Passzolások egy helyben, tenyeres és fonák, valamint lekezelések	<ol style="list-style-type: none"> Játékosok egymástól 5-6 méterre <ol style="list-style-type: none"> A-játékos tenyeresrel passzol B-játékos fonákkal lekezeli B-játékos tenyeresrel passzol A-játékos fonákkal lekezeli többszöri ismétlés <p>Megjegyzés: amikor fonákról tenyeresre fordulunk, mindig a célpontot nézzük</p> Ugyanez, csak most fonákkal passzolunk, és tenyeresrel kezeljük le 	6 perc 
Előre rajt és kétlábás megállás	<ol style="list-style-type: none"> Játékosok több csoportban a palánk mentén V-alakú rajt előre, korcsolyázás félpályáig, és arccal jobbra kétlábás megállás Jelre tovább korcsolyázás és fékezés a palánknál Vissza a másik irányba nézzünk fékezéskor 	5 perc 
Elrugaszkodások	<ol style="list-style-type: none"> Variáljuk az elrugaszkodások és a siklások hosszát Rajt a palánktól Vissza ugyanez 	5 perc 





EDZÉSTERVEZÉS D - 3



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Játék	<ol style="list-style-type: none"> 1. Minimeccs 2. Keresztbe játszunk 3. Bóják a kapuk 4. Gól, ha a korong vagy labda hozzáér a bójához 5. Nincs kapus 	7 perc 

ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: _____

Javítani kell még: _____





D - 4 LECKE

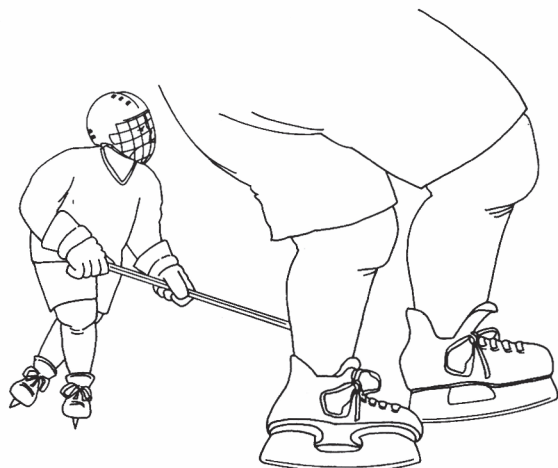


SPECIÁLIS GYAKORLATOK

1. Emlékeztessünk a helyes penge használatra (D-3)
2. Emlékeztessünk a lábbal történő korongvezetésre (D-3)
3. Emlékeztessünk a gyors fordulásokra (D-3)
4. Emlékeztessünk a koszorúzásra (B-5, C-5)
5. Emlékeztessünk a hátrakorcsolyázás alapállására
6. Emlékeztessünk a C-alakú hátra indulásra (A-6, B-6, C-5)
7. Emlékeztessünk a korongvezetésre (A-8, B-5, C-6)

LÉNYEGES PONTOK, GYAKORLATOK

1. Koszorúzás



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

- a) Korcsolyázzunk egy kör mentén
- b) Toljuk a külső lábat addig hátra-oldalra, amíg az ki nem nyúlik teljesen
- c) A tolás utolsó fázisában a talppárna révén meg lehet nyomni, azt követően már a bokával lehet kicsit nyomni még minden egyes lépés során
- d) A belső váll ne lógjon, derék feszes és mindig egyenes vonalban áll a kör középpontja felé
- e) 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
- f) A belső láb teljesen nyújtva van a test alatt (a külső élen csúszik)
- g) Ezután megint meg lehet kezdeni a kitolást a külső lábbal
- h) Gyorsítsuk a frekvenciát, gyorsabb lépések
- i) Gyakoroljuk mindkét irányba egyenlő mértékű legyen mindkét láb elrúgása

2. Hátra korcsolyázás alapállása



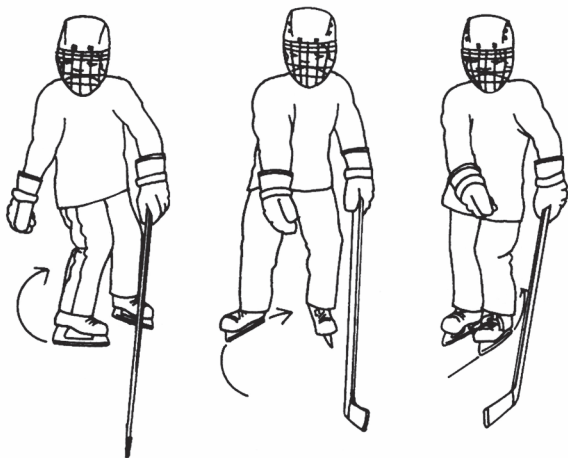
- a) A hátrakorcsolyázás indító mozdulata hasonlít a széken ülésre
- b) Térdek behajlítva
- c) Térdek és a lábak válszélességre nyitva
- d) A testsúly a fenékvonalában
- e) Fenn a fej, mell előre néz
- f) A testsúly a penge teljes felületén megoszlik



D - 4 LECKE



3. C-alakú hátraindulás



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

4. Korongvezetés



- Gyakoroljuk a perifériás látást, nem szabad lenézni a korongra
- Először próbáljuk meg, hogy a korongot nem nézzük korcsolyázás közben, de néha le lehet nézni
- Perifériás látás, nem nézzük a korongot, csak érezzük
- Tartsuk a korongot a test előtt
- Tartsuk a kezeket a test előtt, mindkét kéz az ütőt fogja

EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

- Keresztpálya palánkja
- Könnyűsúlyú korong





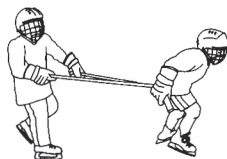
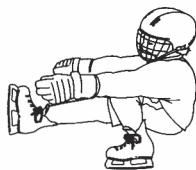
EDZÉSTERVEZÉS D - 4



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






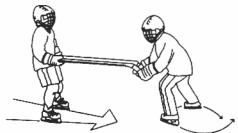


GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Szabad korcsolyázás	1. Az óramutató járásával ellenkező irányba korcsolyázás, az elrugaszkodásokra és siklásokra összpontosítsunk, a ritmusosság is fontos	3 perc
Egyensúly és ügyesség	Játékosok több csoportban a palánk mentén 1. 360 fokos fordulat: előrekorcsolyázás, félpályánál 360 fokos fordulat, a fordulásból kijövet gyorsítás, próbáljuk meg az ütőt végig a jégen tartani, ütő mindkét kézben, vissza ugyanez, de mosta másik irányba kell fordulni 3-szori ismétlés 2. Lányék-feszítés oldalra: V-alakú rajt előre, próbáljuk meg az elrugaszkodás után minél nagyobb terpeszt csinálni, ezután összezárjuk a lábunkat, majd ismét terpesz, ugyanez hátrafelé korcsolyázva, 2-szer ismétlés 3. Leguggolás egy lábra: korcsolyázás, siklás előre, leguggolás, után egyik láb előre nyújtása, próbáljunk meg így maradni és egyenes vonalban tovább siklani. vissza lábcseré, 2-szeri ismétlés 4. Láblendítés keresztbe: ütő vízszintesen a test előtt vállmagasságba, siklás közben láblendítés előre a másik kezünkhöz, váltott lábbal, 2-szeri ismétlés	15 perc
Penge használat	1. Játékosok párban két ütővel húzzuk a társunkat, aki egy lábon siklik, s közben belső és külső élen halad, vissza lábcseré, majd szerepcseré, mindenki kétszer meg	5 perc





EDZÉSTERVEZÉS D - 4




GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Korongvezetés	Játékosok több csoportban a palánk mentén 1. Korongvezetés keresztbe, és közben: a) kicsi és széles mozdulatokkal is vezessük a korongot b) ütővel, lábbal, majd megint ütővel vezessük a korongot c) indítás lábbal, majd korongvezetés ütővel	10 perc 
Gyors fordulások	Minden játékos a sarokban koronggal, emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat, bóják kerülgetése, 3-szori ismétlés	5 perc 
Hátra korcsolyázás alapállása	1. Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat 2. Alapállás, mintha hátra indulnánk, az edző javítsa ki az esetleges hibákat	2 perc 
C-alakú hátra indulás 	Játékosok párban, egymással szemben, mindketten két ütőt fognak, egyik játékos korcsolyázik hátrafelé, és közben húzza partnerét, akit húznak, kis ellenállást tanúsít, de ez ne állítsa meg a társ mozgását, szerepcseré, 3-szori ismétlés	6 perc 
Koszorúzás	1. Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat 2. Rajt a sarokból 3. Koszorúzás a körök mentén, minden kört 1.5-szer teljesítsük 4. Egyszerre négyen legyenek egy körön 5. 3-szori ismétlés 6. Később ugyanez koronggal	6 perc 





EDZÉSTERVEZÉS D - 4



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Játék	<ol style="list-style-type: none"> 1. Minimeccs 2. Keresztbe játszunk, mind három harmadban 3. A kapuk egymástól 1.5 méterre lévő bóják közötti terület 4. Gól, ha a korong vagy labda a két bója között halad át előlről 5. Nincs kapus 	5 perc 

ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: _____

Javítani kell még: _____





D - 5 LECKE

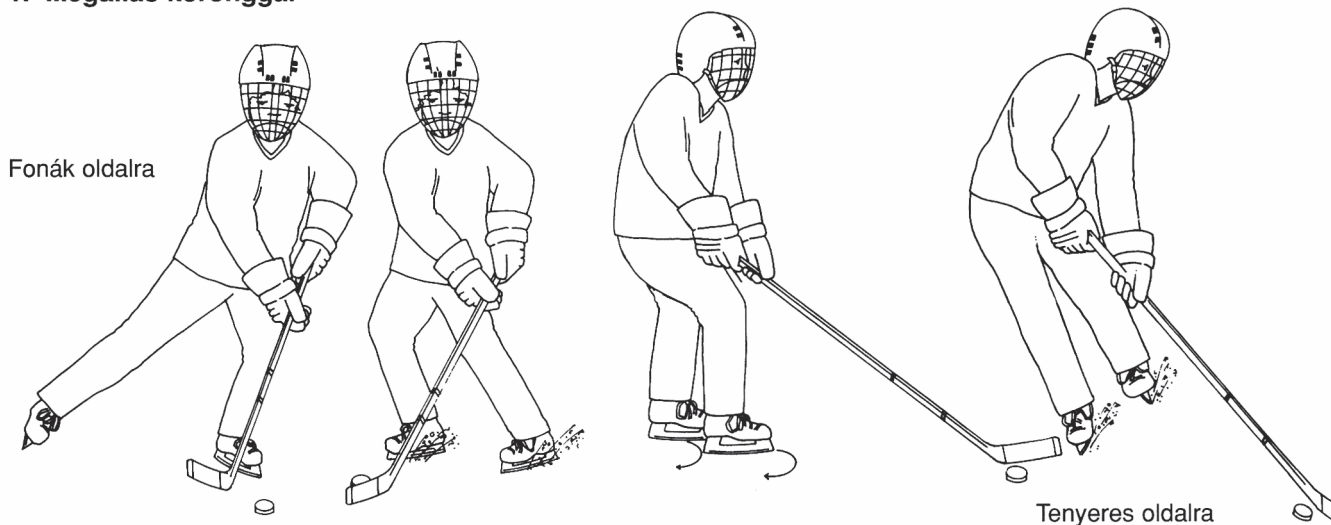


SPECIÁLIS GYAKORLATOK

1. Emlékeztessünk a koszorúzásra (D-4)
2. Emlékeztessünk a gyors fordulásokra (D-3)
3. Emlékeztessünk a C-alakú hátra indulásra (D-4)
4. Emlékeztessünk a korongvezetésre (D-4)
5. Emlékeztessünk, hogyan kell megállni a koronggal (B-12, C-8)
6. Emlékeztessünk a korongvezetésre és passzolásra (D-3, D-4)
7. Emlékeztessünk V-alakú hátrafelé megállásra (B-7, C-5)

LÉNYEGES PONTOK, GYAKORLATOK

1. Megállás koronggal



- a) Emlékeztessünk a kétlábos megállásra
- b) Emlékeztessünk a korongvezetésre

- c) Amikor megállunk, akkor a korong úgy marad nálunk, hogy közben az ütő tollával egy kicsit betakarjuk
- d) Az ütőt mindkét két fogja

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

EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

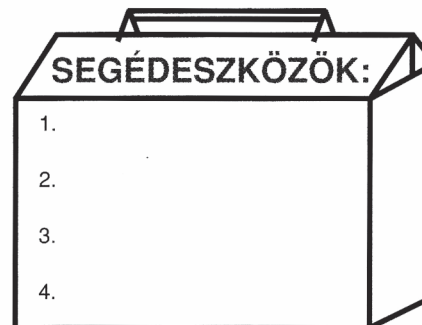
1. Keresztpálya palánkja
2. Bója
3. Akadályok
4. Könnyűsúlyú korong


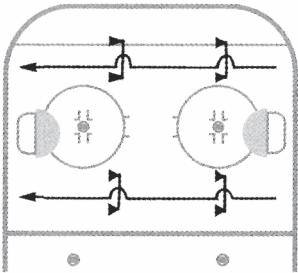



EDZÉSTERVEZÉS D - 5



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



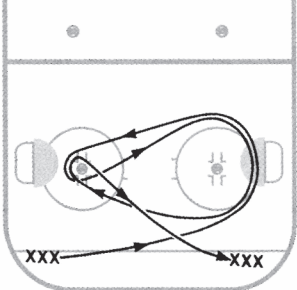



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Szabad korcsolyázás	1. Korcsolyázás bámerre, közben korongvezetés ütővel és lábbal	4 perc 
Egyensúly és ügyesség 	Játékosok több csoportban a palánk mentén, akadályok felállításával az ábrán látható módon 1. Jelre előrekorcsolyázás, az akadály megközelítése két lábon csúszással, kétlábos elugrás át az akadály felett, majd két lábra érkezés, lehetőség szerint a teljes penge felületre, ugyanez a következő akadálynál, 3-szori ismétlés 2. Ugyanaz, mint az 1. pontban, de most egyik lábról elugrás és érkezés a másikra, vissza lábcseré, 3-szori ismétlés 3. A második akadály legyen magasabb, használjunk magasabb bóját, fektessünk rá botot, első akadály átugrása, a második alatt pedig át kell bújni, hason siklásnál ütő a test előtt, minél gyorsabb felállás, 3-szori ismétlés	10 perc 





EDZÉSTERVEZÉS D - 5



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
<p>Koszorúzás és gyors fordulások</p>  <p>C-alakú hátra indulás</p> <p>Korongvezetés előre és hátra</p>	<p>Osszuk a játékosokat három csoportba, ezek külön állomáshoz állnak, minden állomás 6-6 percig tart</p> <p>I. állomás (egyik hátsó harmad) Játékosok a sarokban, korcsolyázás az 1. körhöz, ott óramutató járásával ellenkező irányban koszorúzás fél körig, majd kigyorsítás és a 2. körben a bedobó pontot kell gyorsan, kis ívben megkerülni balról, vissza az 1. körhöz, ott megint koszorúzás, ezúttal jobbról fél körig, vissza 2. körhöz, a bedobó pont megkerülése kis ívben jobbról, majd beállni a másik sarokba, egyszerre 2-3 játékos menjen, egymástól 4 méter távolságban</p> <p>II. állomás (semleges harmad) Állítsunk fel akadályokat (vagy fektessük le ütőket) egymás mögé végig a harmadon 1. Játékos közvetlenül az akadály bal oldaláról indul, C-alakú hátra indulás, cél, hogy a hátra korcsolyázás közben végig párhuzamosan haladjunk az akadályokkal, vissza az akadály jobb oldalán menjünk</p> <p>III. állomás (egyik hátsó harmad) 1. Játékosok koronggal a palánk mentén, jelre korongvezetés, először kis, majd széles mozdulatokkal, 2-szeri ismétlés 2. Ugyanaz, mint az 1. pontban, de most hátra korcsolyázás közben, 2-szeri ismétlés 3. Korcsolyázás előre, félpályánál mindkét térdre esés, gyors felkelés, és tovább, a korong végig a birtokunkban marad, 2-szeri ismétlés</p>	<p>18 perc</p> 
<p>Megállás koronggal</p> 	<p>1. Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat 2. Három harmadban gyakoroljunk, a harmadokban szabad korcsolyázás, jelre fékezés, majd indulás tovább, egyszer arccal balra, majd jobbra álljunk meg 3. Játékosok párban, egymással messze szemben, jelre X1 elindul koronggal, majd a társtól kb. 5 méterre fékez, a korong nála marad és ezután passzol a partnernek, ezt követően X2 csinálja a gyakorlatot, és passzol X3-nak, etc.</p>	<p>5 perc</p> 





EDZÉSTERVEZÉS D - 5



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Korcsolyázás és passzolás 	<p>Játékosok négy csoport, a csoportokban azonos képességű játékosok legyenek, a csoportok fele az egyik oldalon, a többiek a túloldalon</p> <p>1. Korongvezetés, az 1. bóját teljesen meg kell kerülni kis ívben, tovább, majd a 2. bóját ugyanígy, de ellenkező irányban kell megkerülni, ezután passz a társnak, a passz átvétele után a csoporttárs ugyanígy végig megy a pályán</p>	<p>8 perc</p>
V-akalú megállás hátra	<p>Játékosok a palánk mentén, hátra korcsolyázás, majd megállás V-alakban, és azonnal indulás előre felé, ezután két lábas megállás, és megint jön a hátra korcsolyázás, 3-4-szeri ismétlés</p>	<p>5 perc</p>
Játék	<p>Minimeccs, minden harmadban játszunk</p> <ol style="list-style-type: none"> 4-4 ellen, 2 győzelemig A gól csak akkor érvényes, ha legalább három passz megelőzte Gól, ha a korong megérinti a bóját Nincs kapus 	<p>10 perc</p>

ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: _____

Javítani kell még: _____





D - 6 LECKE

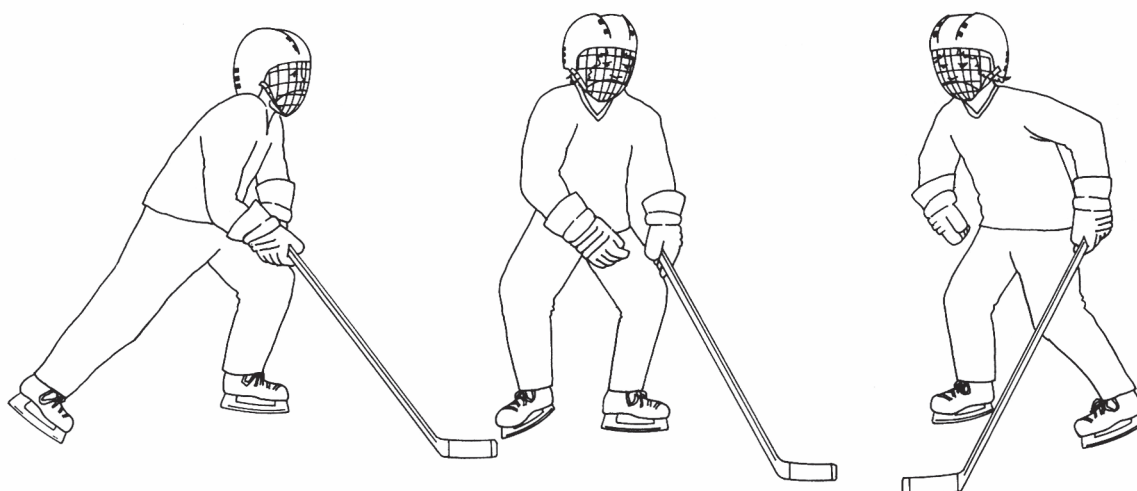


SPECIÁLIS GYAKORLATOK

1. Emlékeztessünk a koronggal történő megállásra (D-5)
2. Emlékeztessünk a V-alakú megállásra (D-5)
3. Emlékeztessünk a fordulásokra
 - a) előre menetből hátra (B-8, C-9)
 - b) hátra menetből előre (B-8, C-10)
4. Emlékeztessünk az egylábás megállásra hátra (B-7, C-7)
5. Emlékeztessünk a nem egyenes vonalú korongvezetésre (B-10, C-6)

LÉNYEGES PONTOK, GYAKORLATOK

1. Fordulás előre menetből hátra



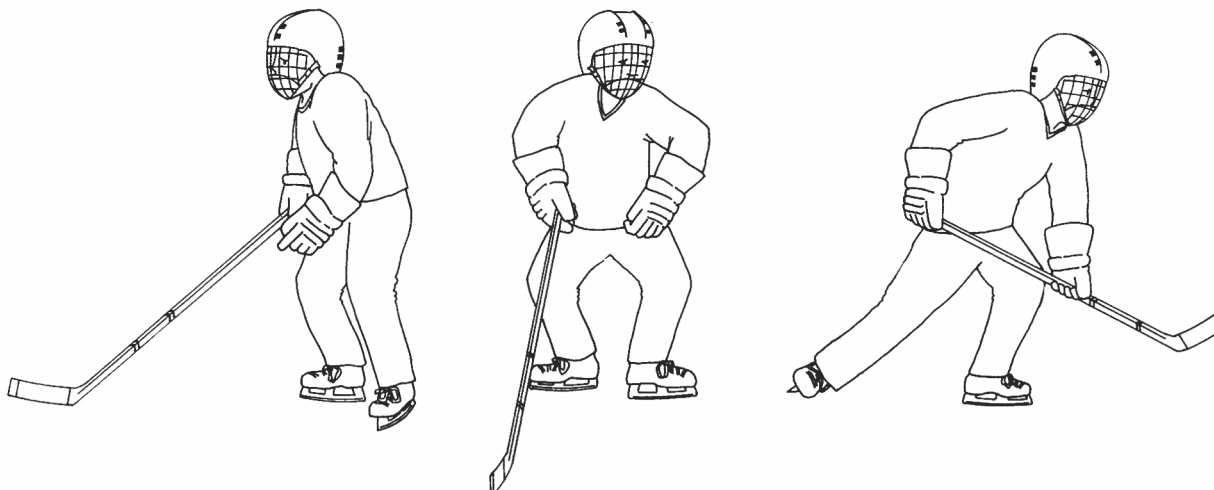
- a) A játékos előre halad, és a testsúlya a bal lábra érkezik
- b) A játékos felegyenesedik és a jobb lábát visszafordítja megközelítőleg 180 fokkal, ekkor a két láb sarka egymás felé néz, és közel van egymáshoz, a fordulás megkezdésekor a jobb váll hátrafelé néz, a felső test és a derék követi
- c) 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



D - 6 LECKE

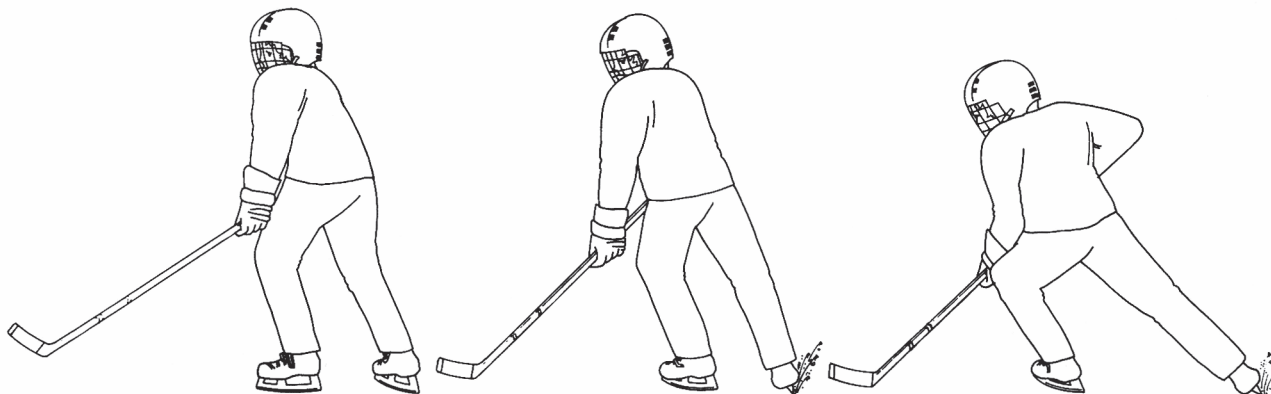


2. Fordulás hátra menetből előre



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

3. Hátrafelé megállás egy lábon



- A játékos hátrafelé mozog
- Bal láb kinyújtva, és a testsúlyt helyezzük a jobb lábra
- A súly nélküli bal láb kezd hátra fordulni
- Vállak, csípő és a lábak az órajárásával ellenkező irányba fordulnak, ahogy a bal láb felvette a fékező pozíciót
- Bal térd behajlítva, és a testsúly átkerül a jobb lábról a balra
- A bal láb nagy ellenállást fejt ki
- Jobb láb és térd a felső test alá kerül
- Ezután a korcsolyák felveszik a T-alakot
- A fordulást mindkét irányban gyakorolni kell

4. Nem egyenes vonalú korongvezetés

- Emlékezzünk az egy helyben történő korongterelgetésre
- Emlékezzünk a korongvezetésre
- Kerüljünk meg egy bóját, miközben a korong a test külső részén halad
- A játékos a testét mindig az akadály és a korong között tartja

EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

- Keresztpálya palánkja
- Bója
- Könnyűsúlyú korong





EDZÉSTERVEZÉS D - 6





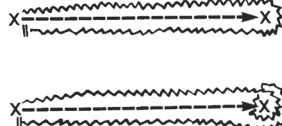

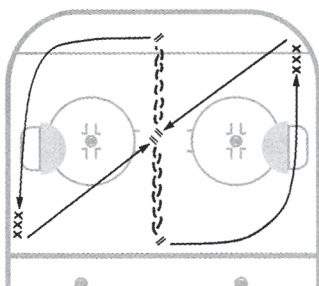

EDZŐ: _____

CSAPAT: _____

DÁTUM: _____

IDŐ: _____



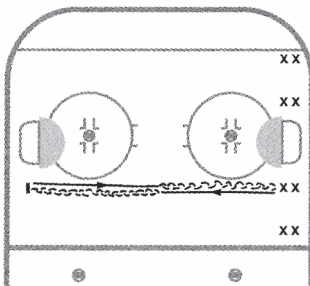

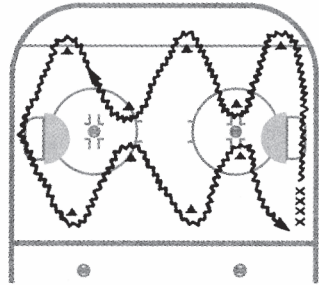


GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
<p>Szabad korcsolyázás</p>	<p>1. Az óramutató járásával megegyező irányba korcsolyázás, közben a kapuk mögött felgyorsítás, koszorúzás gyakorlása, az egyenesekben lassabban lehet haladni, 2-2 perc mindkét irányba</p>	<p>4 perc</p> 
<p>Egyensúly és ügyesség</p>  	<p>1. Játékosok több csoportban a palánk mentén, korcsolyázás keresztbe, közben nyújtó gyakorlatok</p> <ol style="list-style-type: none"> Lágyék-feszítés, váltott lábbal Lábujj érintés Térdemelés mellhez, váltott lábbal Lábemelés, váltott lábbal Törzsfordítás Bukfenc, egyszer előre, egyszer hátra <p>2. Játékosok párban, egymással messze szemben</p> <ol style="list-style-type: none"> Egyik korongvezetéssel megkerüli a társát, majd visszatér kiindulási helyére, ott két lábbal fékez, átpasszolja a társának, aki ugyanezt megcsinálja Ugyanaz, mint az előző pontban, de most a társat nem félkörben, hanem másfél körben kell megkerülni 	<p>18 perc</p> 
<p>Megállás hátrafelé V-alakban</p> 	<ol style="list-style-type: none"> Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat Játékosok két csoportban átellenesen a harmadban Mindkét csoport első tagja középre korcsolyázik, két lábassal fékezés, majd a palánk felé hátra korcsolyázik, ott V-alakban megáll, majd előre korcsolyázva beáll a másik sor végére 	<p>5 perc</p> 





EDZÉSTERVEZÉS D - 6




GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
<p>Fordulás, előre menetből hátra</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat 2. Játékosok két csoportban más oldalon 3. Első játékosok előre korcsolyáznak, félpályánál fordulás balra, és tovább hátra menet, majd megállás V-alakban, vissza ugyanez, de most a másik irányba forduljunk 	<p>10 perc</p> 
<p>Fordulás hátra menetből előre</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat 2. Játékosok két csoportban más oldalon 3. Első játékosok hátra korcsolyáznak, félpályánál fordulás balra, és tovább előre menet, majd megállás két lábbal, vissza ugyanez, de most a másik irányba forduljunk 	
<p>Nem egyenes vonalú korongvezetés</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat 2. Minden játékos koronggal az egyik sarokban 3. A játékosok követik az akadálypálya vonalvezetését, korongvezetés 	<p>8 perc</p> 
<p>Megállás hátra egy lábbal</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat 2. Játékosok a palánk mentén 3. Korcsolyázás hátrafelé a túloldalra, ott egylábos megállás a palánktól 1 méterre, ezután indulás vissza előre T-siklással, előre korcsolyázás, majd kétlábos megállás, 4-szeri ismétlés 	<p>6 perc</p> 





EDZÉSTERVEZÉS D - 6



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Játék	<ol style="list-style-type: none"> Játékosokat osszuk háromfős csoportokba képességük alapján Minden csoport más-más területen játszik Minden csoportban egy játékosnál van korong, kettő ellene van 1 a 2 elleni játék, cél, elvenni a korongot a másiktól 	5 perc 

ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: _____

Javítani kell még: _____





D - 7 LECKE

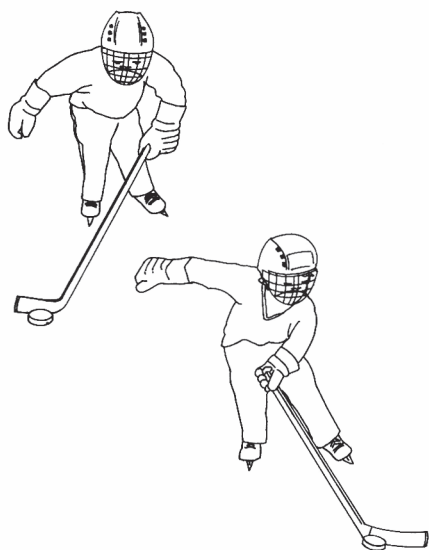


SPECIÁLIS GYAKORLATOK

1. Emlékeztessünk a fordulásokra
 - a) előre menetből hátra (D-6)
 - b) hátra menetből előre (D-6)
2. Emlékeztessünk az egylábás megállásra hátrafelé (D-6)
3. Emlékeztessünk a nem egyenes vonalú korongvezetésre (D-6)
4. Emlékeztessünk az egykezes korongvezetésre (B-10, C-7)
5. Emlékeztessünk a hátrafelé korcsolyázásra két lábon (B-7, C-6)
6. Mutassuk be, miként kell az üres területre korcsolyázni

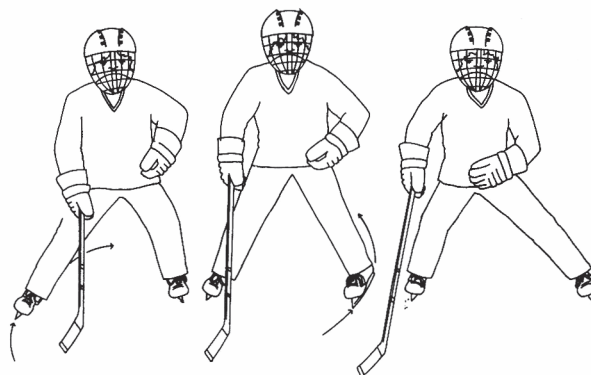
LÉNYEGES PONTOK, GYAKORLATOK

1. Egykezes korongvezetés



- a) A játékos csak az ütő végét fogja egy kézzel
- b) A korong csak a toll szár felőli részével érintkezik
- c) A fogó kéz a test előtt, feszes fogás, könyök behajlítva
- d) Lágy, nem hirtelen mozdulattal toljuk a korongot

2. Korcsolyázás hátrafelé két lábon



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

3. Mozgás az üres térbe

A játékosok számára nélkülözhetetlen, hogy tudják, miért és miként kell bekorcsolyázni az üres térbe, amikor beérünk a szabad zónába,

akkor bármikor kaphatunk passzt, és erre fel kell készülni, lényeges pont, hogy ekkor sikerül-e átvenni a passzt

EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

1. Keresztpálya palánkja
2. Bója
3. Könnyűsúlyú korong



EDZÉSTERVEZÉS D - 7




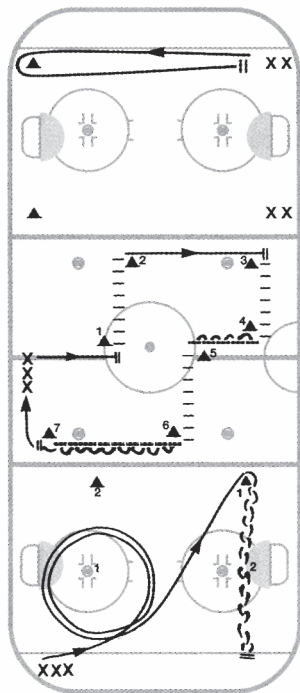

EDZŐ: _____

CSAPAT: _____

DÁTUM: _____

IDŐ: _____



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
<p>Szabad korcsolyázás</p>	<p>1. Bármerre lehet korcsolyázni, közben korongvezetés kis és széles mozdulatokkal, használjuk a pengéket is korongvezetésre</p>	<p>4 perc</p> 
<p>Egyensúly és ügyesség</p> <p>Előre rajt V-alakban és gyors fordulás</p> 	<p>Osszuk a játékosokat három csoportba, minden csoport egy-egy állomásnál, 5-5 perc jut az állomásokra</p> <p>I. állomás (egyik hátsó harmad)</p> <ol style="list-style-type: none"> Játékosok több csoportban Előre rajt V-alakban, korcsolyázás a bójáig, gyors, kis ívű fordulás, majd vissza, kétlábás fékezés 3-szori ismétlés Ugyanez, de most a másik oldalról kerüljük meg a bóját, 3-szori ismétlés A b. és c. pontokat korongvezetéssel hajtsuk végre <p>II. állomás (semleges harmad)</p> <ol style="list-style-type: none"> Állítsuk fel az akadályokat a képen látható módon Játékosok két oldalt a piros vonalnál Korcsolyázás az 1. bójáig, ott kétlábás fékezés, oldal lépések a 2. bójáig, onnan előre korcsolyázás a 3. bójáig, kétlábás fékezés, majd oldal lépések a 4. bójáig, onnan rajt hátrafelé C-alakban, csak bal lábbal dolgozzunk, az 5. bójától oldal irányú lépések a 6-osig, innen C-alakú rajt hátra, de most csak a jobb láb dolgozik, így vissza a kiindulási helyre <p>III. állomás (egyik hátsó harmad)</p> <ol style="list-style-type: none"> Játékosok a sarokban Koszorúzás két körön át az első körnél, majd felkorcsolyázás előre az 1. bójáig, ott megfordulás, és indulás hátra felé a másik sarokba, ugyanez ismétlése a másik irányba, a másik kör és a 2. bójáig most útba 	<p>15 perc</p> 



EDZÉSTERVEZÉS D - 7



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
<p>Üres helyre mozgás</p>	<ol style="list-style-type: none"> Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokra, és magyarázzuk el, hogy ez miért fontos A játékosokat osszuk ötfős csoportokra, a csoportok külön területen gyakorolnak, az öt játékos egy 5x5-ös négyzetbe álljon, középen az egyikőjük X5 passzol X2 nek passzol, ezután – immár korong nélkül – X2-höz korcsolyázik, X2 X3-nak passzol, majd szintén oda korcsolyázik, X3 passzol bárhova, majd a korong után megy, etc. 	<p>8 perc</p>
<p>Fordulások</p> <p>Előre menetből hátra, hátra menetből előre</p>	<p>Játékosok több csoportban a palánk mentén</p> <ol style="list-style-type: none"> Korcsolyázás előre félpályáig, ott fordulás hátra menetbe, majd a másik oldali palánktól 1 méterre fékezés, ezután vissza előre, és ugyanez rajt hátra felé, félpályánál fordulás előre, fékezés vissza Mindkét esetben a fordulást jobbra és balra is gyakoroljuk 	<p>8 perc</p>
<p>Egykezes korongvezetés</p>	<ol style="list-style-type: none"> Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat Játékosok több csoportban a palánk mentén, állítsuk fel a bójákat a képen látható módon Rajt egykezes korongvezetéssel a bóják között Majd az utolsó bójánál 360 fokos fordulat, és tovább előre 	<p>10 perc</p>
<p>Hátra korcsolyázás két lábon</p>	<ol style="list-style-type: none"> Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat Játékosok párban a palánk mentén, arccal egymással szemben Az elül lévő játékos hátra felé korcsolyázva húzza a társát a két ütő segítségével, használjunk C-alakú hátrasiklást, amit húznak, kis ellenállást tanúsít Vissza szerepcsere 	<p>5 perc</p>





EDZÉSTERVEZÉS D - 7

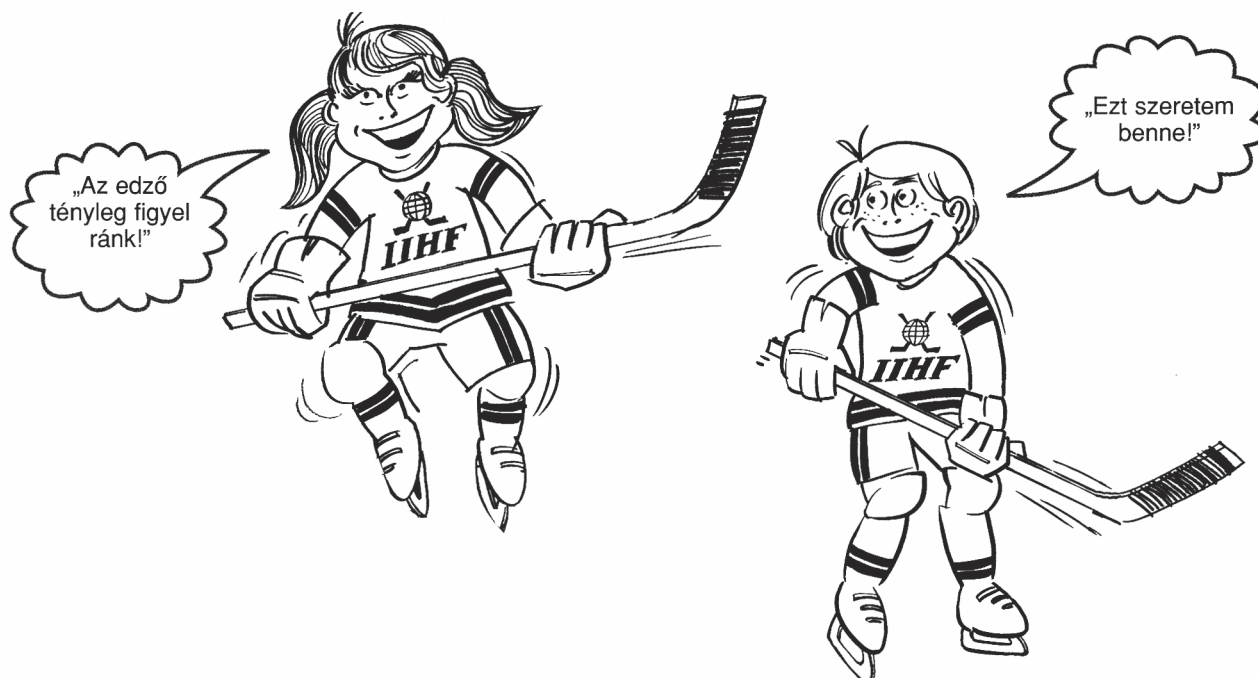


GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
<p>Nem egyenes vonalú korongvezetés</p>	<p>Játékosok három csoportban</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Állítsuk fel a bójákat a képen látható módon három harmadban is 2. Korongvezetés a bóják között 3. Fej fenn 	<p>10 perc</p>

ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: _____

Javítani kell még: _____





D - 8 LECKE

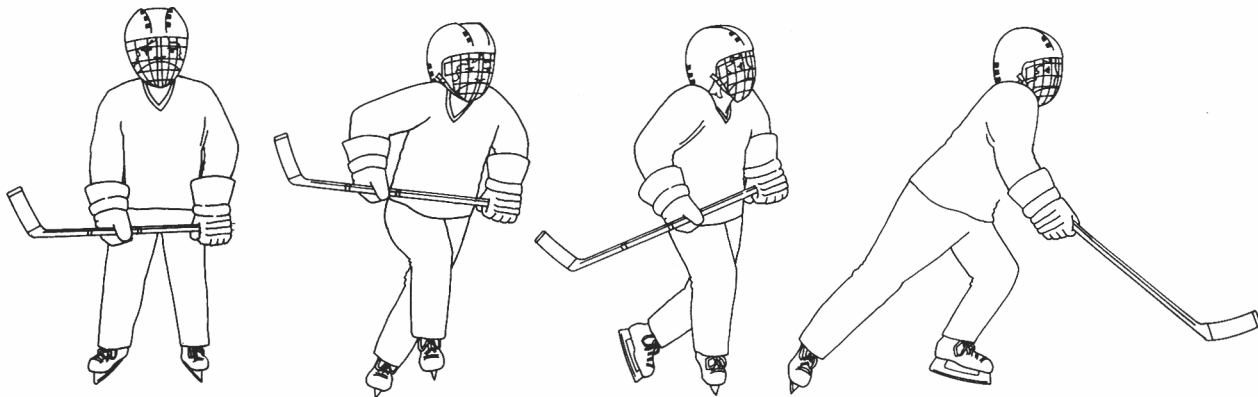


SPECIÁLIS GYAKORLATOK

1. Emlékeztessünk az egykezes korongvezetésre (D-7)
2. Emlékeztessünk az elrugaszkodásokra (D-7)
3. Emlékeztessünk az üres területre mozgásra (D-7)
4. Emlékeztessünk az előre rajtra koszorúzó mozdulattal (C-11)
5. Emlékeztessünk az egy helyben leadott húzott lövésekre
tenyeres (A-14, B-14, C-7)
fonák (A-15, B-14, C-8)

LÉNYEGES PONTOK, GYAKORLATOK

1. Lényeges pontok, gyakorlatok



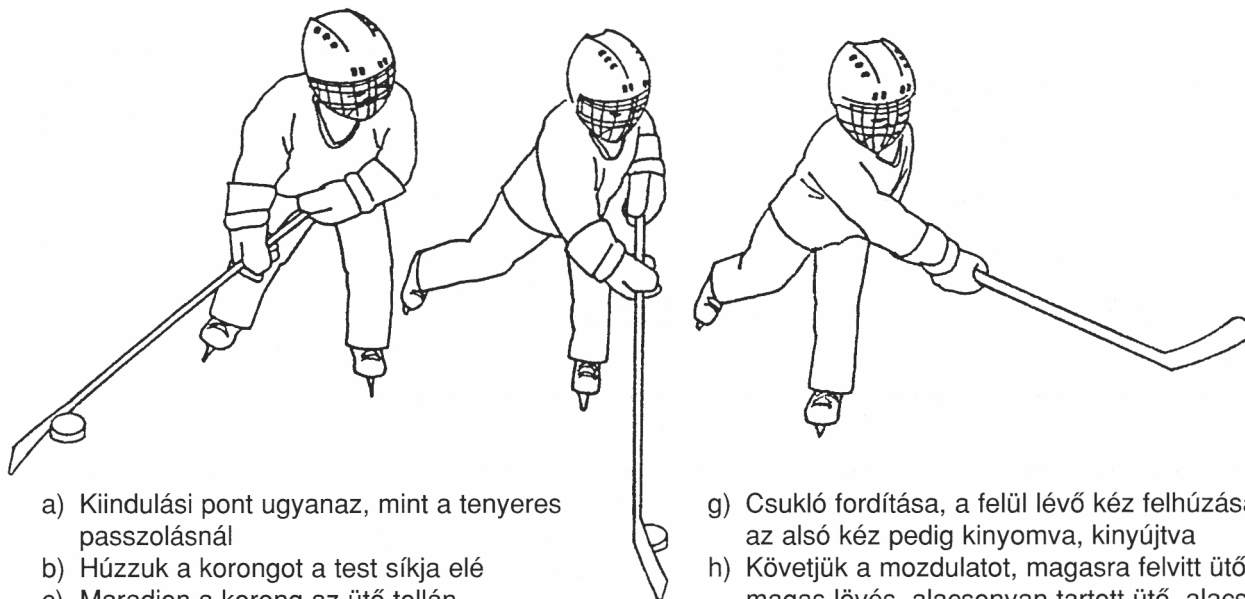
- | | |
|--|---|
| <p>a) Előre rajt koszorúzó mozdulattal
Kiindulási helyzet: az alapállásnál kicsit közelebb a két láb, térd behajlítva, testsúly a talppárnákon</p> <p>b) A fej és a vállak elfordulnak a kívánt irányba, miközben a másik oldali láb felemelkedik a jégről és így a testsúly áthelyeződik a fordulás felőli belső lábra, és annak is a belső élére</p> | <p>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</p> <p>d) A játékos most már az előre rajt testállásában van</p> <p>e) Ezután 3-4 kis és gyors lépés a kívánt irányba</p> <p>f) Ahogy nő a játékos sebessége, úgy lesznek lassabbak a lépő mozdulatok</p> <p>g) Gyakoroljuk a fordulást mindkét irányba</p> |
|--|---|



D - 8 LECKE

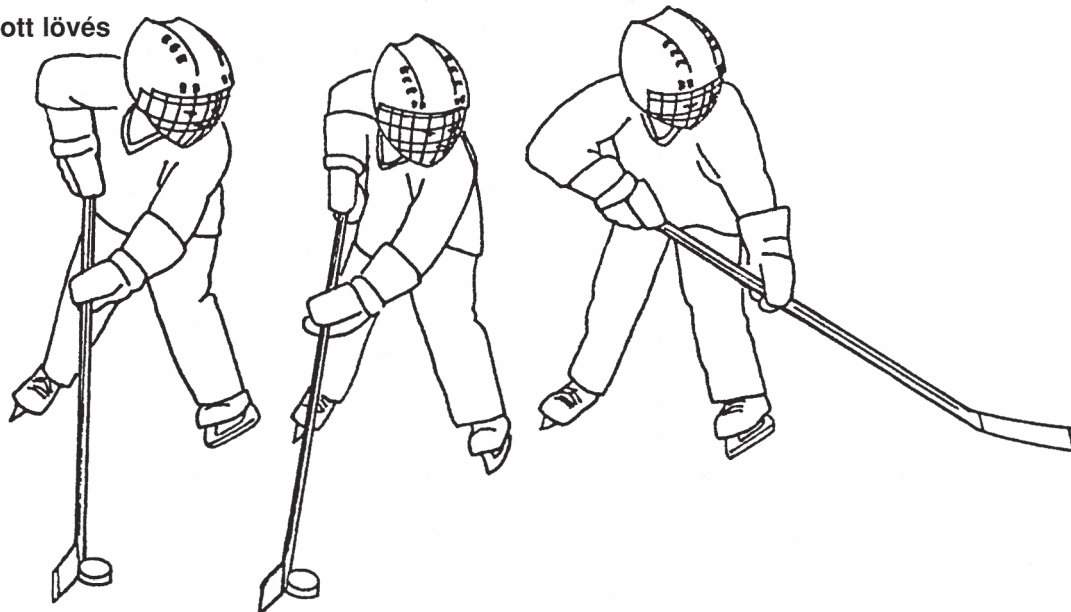


2. Tenyeres húzott lövés



- a) Kiindulási pont ugyanaz, mint a tenyeres passzolásnál
- b) Húzzuk a korongot a test síkja elé
- c) Maradjon a korong az ütő tollán
- d) Testsúly a hátsó lábon
- e) Ahogy megy előre a korong, úgy kerül át a testsúly az elülső lábra
- f) Fej fenn és nézi a célpontot
- g) Csukló fordítása, a felül lévő kéz felhúzása, az alsó kéz pedig kinyomva, kinyújtva
- h) Követjük a mozdulatot, magasra felvitt ütő: magas lövés, alacsonyan tartott ütő, alacsony lövés
- i) A csukló forog a mozdulatsor végéig, majd hirtelen feszes lesz

3. Fonák húzott lövés



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

EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

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





EDZÉSTERVEZÉS D - 8



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



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Szabad korcsolyázás	1. Az óramutató járásával ellenkező irányba korcsolyázás, jelre gyors fordulás ellenkező irányba, arccal a palánk felé	4 perc
Egyensúly és ügyesség	Játékosok több csoportban a palánk mentén, mindenkinél korong 1. Jelre minden csoport első tagja előre korcsolyázik, és félpályánál a koronggal együtt megáll, újabb jelre ugyanez tovább 3-szori ismétlés 2. Jelre korongvezetés keresztbe, félpályánál bal térd jégre, vissza a jobb térdet érintsük a jéghez, 2-szeri ismétlés 3. Bal kézben az ütő, korongvezetés előre, vissza jobb kézzel, 2-szeri ismétlés 4. Korongvezetés előre, félpályánál térdre esés, rövid ideig csúszás, közben nálunk marad a korong, felkelés, és tovább előre, 2-szeri ismétlés	10 perc
Hátrafelé korcsolyázás két lábon	Játékosok több csoportban a palánk mentén, a csoportokon belül párban vannak a játékosok, egyik a csatár, másik a hátvéd 1. A hátvéd a csatár előtt 2 méterrel rajtol hátrafelé 2. A csatár szembe korcsolyázik a hátvéddel 3. Egyszerre indulnak jelre 4. A hátvédnek az a célja, hogy megakadályozza a csatárt az előretörésben, és hogy passzt kapjon 5. Vissza szerepcsere	7 perc



EDZÉSTERVEZÉS D - 8




GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
<p>Egykezes korongvezetés</p>	<p>A játékosok több csoportban a palánk mentén, a csoportok fele a túlsó oldalra kerül</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tegyük egy korongot az 1. bójához 2. Jelre az első játékos elkorcsolyázik a korongért, ezután egykezes korongvezetéssel elmegy a következő bójáig 3. A 2. bójánál hagyja a korongot, és beáll a másik sor végére 4. A következő játékos ugyanezt a sort végig csinálja 	<p>5 perc</p>
<p>Mozgás üres térbe</p>	<p>A játékosokat osszuk 4 fős csoportokra, álljanak fel négyszögbe, jelöljük meg a helyzetüket festékszóróval</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. X1-nél és X2-nél van korong, előbbi X3-hoz, utóbbi X4-hez passzol 2. Ezután X1 és X2 helyet cserél 3. X2 az új pozíciójában passzot kap X3-tól és a szintén új helyen álló X1 passzot kap X4-től 4. Ezt követően X3 és X4 cserél helyet, és kap passzt 5. És így tovább 6. Legyen tenyeres és fonák passzolás, valamint lekezelés 	<p>7 perc</p>
<p>Húzott lövések egy helyből Tenyeres és fonák</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat 2. Játékosok párban a képen látható módon, a lövő 4 méterre a palánktól, minden párnál 4-5 korong 3. X1 passzol X2-nek, az vissza passzol X1-nek, aki ezután lő 4. 5 korongonként szerepcsere 5. Ezután a fonák lövéseket gyakoroljuk hasonló felállításban 	<p>10 perc</p>
<p>Rajt előre koszorúzó mozdulattal</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat 2. A játékosokat osszuk háromfős csoportokra, a csoportok szétszórtnan helyezkedjenek el a pálya egész területén 3. Helyezzünk a jégre három ütőt a képen látható módon, a távolságot a játékosok képessége alapján lehet növelni vagy csökkenteni 4. Játékosok szemben állnak az ütőkkel, a bal korcsolya álljon szorosan az első ütő mellett, lábak vállszélességben, rakjuk keresztbe a jobb lábat a bal előtt az első két ütőn át 6. Kezdjük el úgy oldalra dőlni, hogy a jobb láb belső élére érkezzünk a jégre, a két korcsolya még mindig párhuzamos az ütőkkel 7. A dőlést követve a bal láb átlép a 3. ütőn, de a penge már fordul el, ezután induljunk el előre 8. Mindkét irányba gyakoroljunk 	<p>7 perc</p>





EDZÉSTERVEZÉS D - 8



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Játék	Minimeccs 1. Osszuk a jeget három zónára 2. Játék 4-4 ellen 3. Csak akkor érvényes a gól, ha legalább három passz megelőzte 4. Két bója egymástól 1.5 méterre, ezek a kapuk, gól, ha átmegy közöttük előlről a korong 5. Lehet kapus, de mindig más áll a kapuban	10 perc 

ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: _____

Javítani kell még: _____





D - 9 LECKE



SPECIÁLIS GYAKORLATOK

1. Emlékeztessünk az előre rajtra koszorúzómozdulattal (D-8)
2. Emlékeztessünk az egy helyben lövésre
 - a) tenyeres húzott lövés (D-8)
 - b) fonák húzott lövés (D-8)
5. Emlékeztessünk az egylábás előre fékezésre (C-9)
6. Emlékeztessünk az oldallépésekre (A-4, B-2, C-11)
7. Emlékeztessünk a passzolásokra

LÉNYEGES PONTOK, GYAKORLATOK

1. Egylábás megállás előre



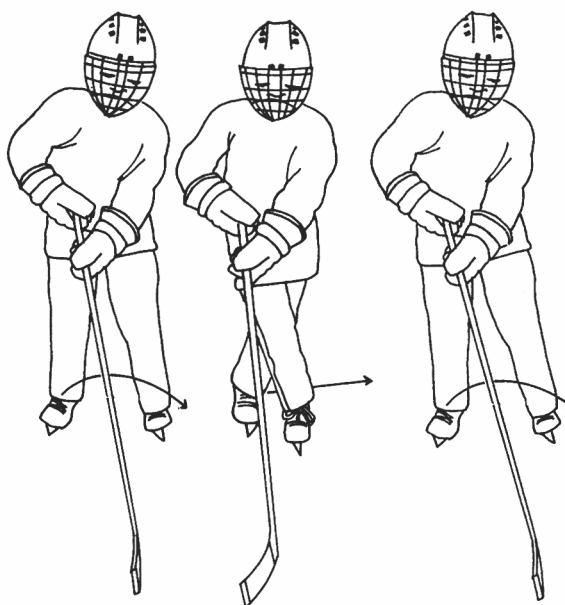
A technikája megegyezik a kétlábás előre megállással, de most a hátsó lábat egy kicsit felemeljük

- 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

3. Passzolások párban

- a) Emlékeztessünk a tenyeres és fonák passzolásra, valamint a lekezelésre

2. Oldal irányú lépésmozdulatok



- a) Kiindulás: alapállás
- b) A test a mozgás irányába megdől, de nem fordul el felé!
- c) Lépések oldalirányba, teljes talpfelülettel
- d) Az ütő mindig előttünk
- e) Először lassú sétalépés, ahogy magabiztosabb a játékos, lehet növelni az iramot
- f) Tegyük a jobb lábunkat keresztbe a bal elé, a jobb láb sarka majdnem érinti a bal láb orrát, ekkor van a két láb keresztben
- g) Vigyük ki a bal lábunkat a jobb mögül, ekkor kerülünk vissza alapállásba, de már egy más helyen
- h) Az előbbi két pontot minél többször ismételjük
- i) Mindkét irányba gyakoroljunk

EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

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



EDZÉSTERVEZÉS D - 9



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



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Szabad korcsolyázás	1. Óramutató járásával megegyező irányba korcsolyázás, közben gyakorlatok, fordulás előre menetből hátra, hátra menetből előre, mindkét irányban bal és jobbra is forduljunk	3 perc
Egyensúly és ügyesség	Játékosok több csoportban a palánk mentén 1. Keresztbe korcsolyázás 2. Előre rajt után siklás két lábon, félpályánál felugrás két lábról, érkezés két lábra, visszafelé próbáljunk meg 360 fokos ugrást bemutatni a félpályánál 3. Rollerezés előre jobb lábbal, az elrúgás legyen kemény, a láb teljesen nyúljon ki, vissza bal lábbal ugyanez 4. Hátrakorcsolyázás két lábon, erőteljes C-alakú elrugaszkodásokkal, odafelé egyik, vissza másik lábbal történjenek az elrugaszkodások 5. Korcsolyázás félpályáig, után bal lábon siklás, ütő test előtt vállmagasságban, két kézben, jobb láb felemelése az ütőhöz, megtartani a testhelyzetet, vissza másik láb	10 perc
Egylábás megállás előre (belső él) és keresztlépéssel előre rajt	1. Játékosok több csoportban a palánk mentén 2. Emlékeztessünk a lényeges pontokra 3. Jelre keresztlépéssel előre rajt, korcsolyázás félpályáig, ott egylábás megállás, majd így tovább a túloldalra, az elindulás és fékezés is bal oldalra történjen 4. Ugyanaz, mint a 3. pontban, de most jobbra	8 perc
Hátrafelé rajt és korongvezetés hátra	1. Egy hátvéd, egy csatár, a csatár előre, a hátvéd hátrafelé korcsolyázik, csatár korongot vezet, a hátvéd a csatárt nézi, nem a korongot, a védő ütője lenn, fej pedig fenn	5 perc





EDZÉSTERVEZÉS D - 9



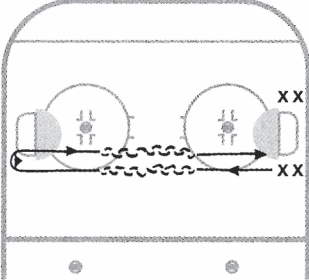

GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
<p>Egyhelyben lövés tenyeressel és fonákkal</p>	<p>A játékosokat osszuk háromfős csoportokba, és állítsuk őket közel a palánkhöz, minden csoportnál 5-6 korong</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. X1 passzol X2-höz 2. X2 passzol X3-hoz 3. X3 palánkra lő tenyeressel vagy fonákkal 4. X3 megy az X1 helyére, X1 azt X2-t váltja, és X2 lesz a lövő 5. Ismételjük meg az első három pontot 6. Mindenki gyakoroljon tenyeres és fonák lövést is 	<p>5 perc</p>
<p>Passzolások párban</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Osszuk a játékosokat három csoportba, minden csoport az egyik harmadban gyakorol 2. Emlékeztessünk a lényeges pontokra 3. Állítsunk fel bójákat a képen látható módon 4. A bóják egymástól 2 méterre álljanak 5. Passzolás a bóják között, minden bójánál csak egyszer lehet passzolni 6. A gyakorlat után a másik sor végére kell beállni 	<p>10 perc</p>
<p>Oldalirányú mozgások</p>	<p>Játékosok két szemközti sarokban</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. X1 előrekorcsolyázik a félpályáig, és lefékez, ezután jobbra oldalirányban lépések, megint megállás, 180 fokos fordulat, majd balra oldalirányú lépések, a palánktól sprint, fékezés, és beállítás a sor végére 2. X2 ugyanezt csinálja, de hátrafelé korcsolyázik 	<p>4 perc</p>





EDZÉSTERVEZÉS D - 9



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
<p>Játék – váltó</p> 	<p>Játékosok több csoportban a palánk mentén</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Korcsolyázás előre, majd fordulás hátrafelé, korcsolyázás hátrafelé, majd fordulás előre, tovább előre a bójáig, ott gyors fordulás, és vissza ugyanez 2. Ugyanaz, mint az 1. pontban, de a gyors fordulást a másik irányba hajtsuk végre 3. Ugyanaz, mint az 1. és 2. pontban, de most korongvezetéssel 	<p>10 perc</p> 

ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: _____

Javítani kell még: _____





D - 10 LECKE



SPECIÁLIS GYAKORLATOK

1. Emlékeztessünk az egylábás megállásra előre (D-9)
2. Emlékeztessünk az oldalirányú lépésekre (D-9)
3. Emlékeztessünk a páros passzolásokra (D-9)
4. Emlékeztessünk a hátrafelé koszorúzásra (C-12)
5. Emlékeztessünk a mandineres passzra (B-13, C-12)
6. Emlékeztessünk a korcsolyázás közben leadott lövésekre (B-15, C-13)

LÉNYEGES PONTOK, GYAKORLATOK

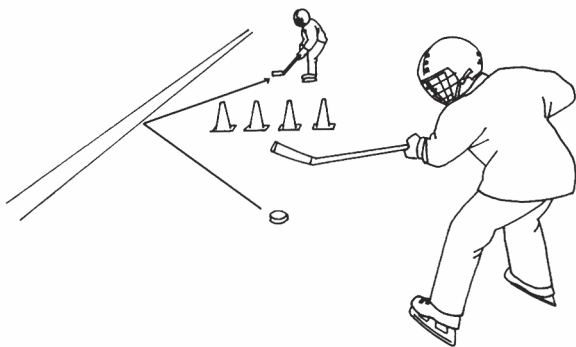
1. Hátra koszorúzás

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 ellenfélén 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 ellenfélén
- g) Az ütés egy kézben, a test előtt zavarja az ellenfelet, a toll a jégen
- h) Mindkét irányba gyakoroljuk az elindulást, és a keresztvező mozdulatokat

2. Mandineres passzolás



- a) A palánk a passzolásban is segítséget nyújthat
- b) Főleg a háttédek 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 visszapatantás majdnem ugyanolyan szögben történik, mint a rápasszolás

3. Korcsolyázás közbeni lövés

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

EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

1. Keresztpálya palánkja
2. Bója
3. Könnyűsúlyú korong

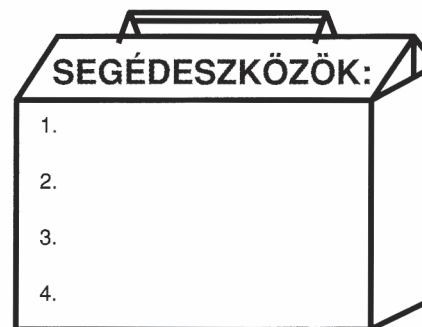






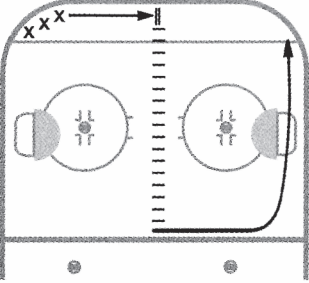



EDZÉSTERVEZÉS D - 10



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



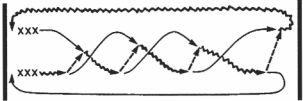

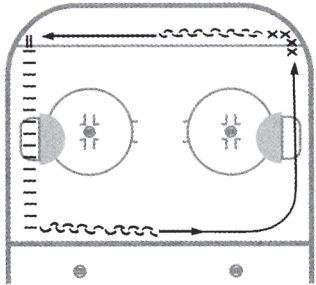

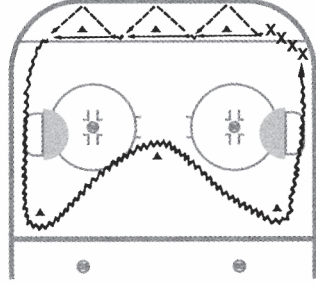



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Szabad korcsolyázás	Korcsolyázás bármerre, közben egylábos fékezések gyakorlása, bal és jobb lábbal is próbálkozzunk	4 perc 
Egyensúly és ügyesség  	Játékosok több csoportban a palánk mentén 1. Jelre keresztlépéssel előre rajt, korcsolyázás félpályáig, ott leguggolás, és csúszás így tovább egyenes vonalban, vissza ugyanez, 2-szeri ismétlés 2. Hátra rajt C-alakban, bal lábbal történjen a lendületvétel, visszafelé jobb lábbal ugyanez 3. Mindenkinél korong, korongvezetés félpályáig, majd megállás, ezután tovább a másik oldalra 4. Játékosok párban, egyiknél korong, a másik a túoldalalon 2 méterre a palánktól a) Korongvezetés előre, a társ megkerülése, és vissza, megállás, a korong átpasszolása a túoldalra, a partner ugyanezt végigcsinálja, 2-szeri ismétlés b) Korongvezetés előre, a társat úgy kerüljük meg, hogy közben visszafelé már hátrakorcsolyázva jövünk, a kiindulási helyen fékezés, és a korongot átpasszoljuk a partnernek, 2-szeri ismétlés	15 perc 
Oldalirányú lépések 	1. Minden játékos egy sarokban 2. Előrekorcsolyázás félpályáig, fékezés, majd oldalirányú lépések, ezután megint előrekorcsolyázás a másik sarokba, a kapu mögött haladjunk el, visszafelé hátrakorcsolyázással ismétljük meg	5 perc 





EDZÉSTERVEZÉS D - 10




GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
<p>Passzolások párban</p> 	<p>Osszuk a játékosokat három csoportba, minden csoport más harmadban gyakorol</p> <ol style="list-style-type: none"> Játékosok passzolgatnak egymásnak, s közben helyet cserélnek, aki fogadta a passzt, az megy a társa elé, a passzoló pedig mögé, eleinte lassan végezzük a gyakorlatot 	<p>8 perc</p> 
<p>Hátrafelé koszorúzás</p> 	<ol style="list-style-type: none"> Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat Hátrafelé koszorúzás félpályáig, ott megfordulás előre, a túlsó palánknál fékezés, a palán mentén oldalirányú lépések, majd ismét hátra koszorúzás, fordulás, és vissza a kiindulási helyre 	<p>5 perc</p> 
<p>Mandineres passz</p> 	<ol style="list-style-type: none"> Minden játékos egy sarokban, mindenkinél korong Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat Állítsuk fel az akadálypályát a képen látható módon Korcsolyázás előre, és közben mandineres passzolás a palánkkal a bójáknál Átvisszük a korongot a kapu mögött, onnan pedig nem egyenes vonalú korongvezetés, vissza a kiindulási helyre 	<p>5 perc</p> 
<p>Korcsolyázás közbeni lövés</p> 	<ol style="list-style-type: none"> Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat Játékosok a palánknál, korcsolyázás előre, korongvezetés, lövés a palánkra Állítsuk fel az akadálypályát a képen látható módon Kövessük a vonalvezetést egyszer egyik, majd másik oldalra a második bójától tenyeres vagy fonáklövés 	<p>10 perc</p> 





EDZÉSTERVEZÉS D - 10



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Játék	Minimeccs keresztbe 1. 6-6 ellen 2. Kis méretű kapura játszunk, és van kapus 3. A gól csak akkor érvényes, ha legalább három passz megelőzte a lövést	8 perc 

ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: _____

Javítani kell még: _____





D - 11 LECKE



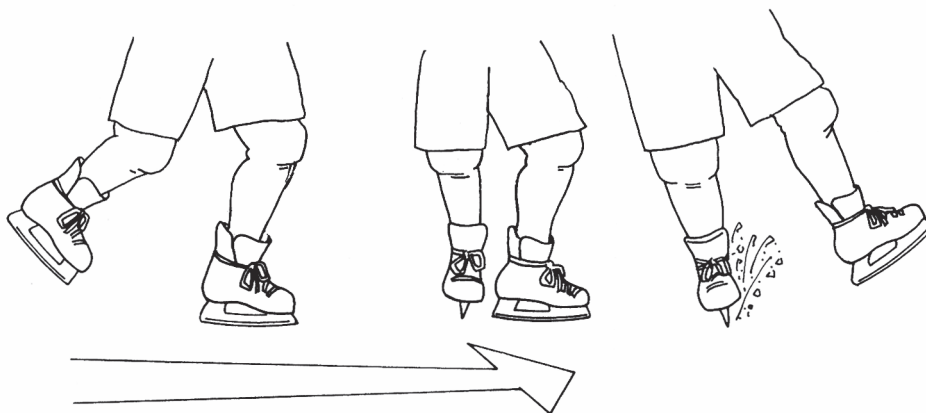
SPECIÁLIS GYAKORLATOK

1. Emlékeztessünk a hátrafelé koszorúzásra (D-10)
2. Emlékeztessünk a mandineres passzolásra (D-10)
3. Emlékeztessünk a passzolás-korcsolyázás-lövés kombinációra (D-10)
4. Mutassuk be az egylábás fékezést előre külső élen
5. Emlékeztessünk az egy helyből leadott csuklólövésre (B-15, C-8)
6. Mutassuk be, miként kell átvenni passzt korcsolyával

LÉNYEGES PONTOK, GYAKORLATOK

1. Egylábás fékezés előre külső élen

Ezt a fajta megállást ritkán használják mérkőzés közben, mert nagy sebesség mellett rendkívül nehéz a végrehajtása, általában a gyerekek alkalmazzák tanulás közben, nehéz elsajátítani is



- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> a) Jobb lábon siklás előre b) Emeljük fel a bal lábunkat és tegyük a jobb láb mögé merőlegesen a jobb penge állására, így formálunk ki fordított T-alakot c) Tegyük le a bal korcsolyát úgy, hogy a külső éllel találkozzon a jéggel | <ol style="list-style-type: none"> d) Tartsuk a testsúlyunkat egy kicsit hátradólva a hátsó korcsolyán e) A hátsó láb térde legyen behajlítva, így lehet majd előteljesen belenyomni a lábat a jégbe f) Fékezzünk külső éllel g) A sikeres megállásnál a testsúly teljesen a bal lábon van, míg az elől lévő láb nincs is a jégen |
|--|---|

2. Csuklólövés

- a) Ugyanazok a pontok, mint a húzott lövésnél
- b) A csukló egészen addig vezeti a mozgást, amíg a korong el nem hagyja az ütő tollát, ebben a pillanatban merev lesz, a száron felül lévő kéz közel van a testhez, az alsó kéz csuklója továbbra is mozoghat, és mutat a célpont felé

3. Passz átvétele korcsolyával

- a) Úgy korcsolyázzunk, hogy a penge lehetőleg a passzolás irányára merőleges legyen
- a) Kövessük nyomon szemmel a korongot és a pengét
- a) Pengével rúgjuk az ütőnkhez a korongot

EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

1. Keresztpálya palánkja
2. Bója
3. Ragasztó szalag
4. Könnyűsúlyú korong



EDZÉSTERVEZÉS D - 11

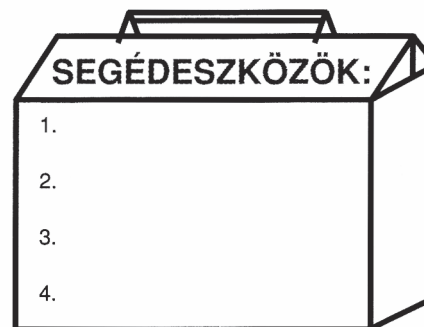



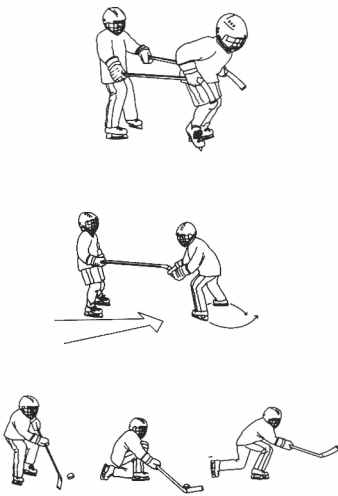

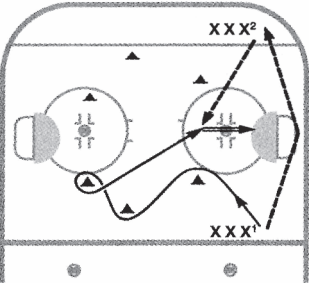

EDZŐ: _____

CSAPAT: _____

DÁTUM: _____

IDŐ: _____





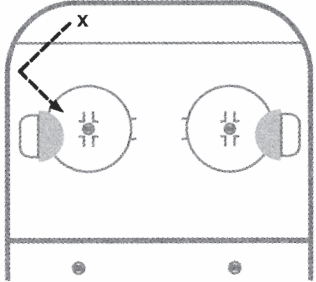

GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
<p>Szabad korcsolyázás</p>	<p>1. Játékosok párban, és az óramutató járásával ellenkező irányban passzolva korcsolyáznak, sűrűn cseréljenek oldalt, aki kívül ment, legyen belül</p>	<p>4 perc</p> 
<p>Egyensúly és ügyesség</p> 	<p>Játékosok több csoportban a palánk mentén, a csoportokon belül párokban álljanak</p> <p>a) Fogjuk meg a társ ütőjét is, mindketten előre néznek, az elől lévő húzza a társát, aki húznak, kis ellenállást tanúsít de csak az egyik lábával, vissza szerepcseré, 2-szeri ismétlés</p> <p>b) Az elől lévő játékos hátrafelé korcsolyázik és húzza a társát, aki előrefelé néz, akit húznak, kis ellenállást tanúsít, de csak az egyik lábával, vissza szerepcseré, 2-szeri ismétlés</p> <p>c) Minden játékosnál korong, korongvezetés előre, a korong beengedése a láb közé, tovább korongvezetés lábbal</p> <p>d) Korongvezetés félpályáig, fordulás hátra, 2-szeri ismétlés</p> <p>e) Korongvezetés félpályáig, jobb térd jégre, majd bal térd, közben nálunk marad a korong, 2-szeri ismétlés</p>	<p>15 perc</p> 
<p>Mandineres passz - korcsolyázás - lövés</p> 	<p>Osszuk a játékosokat három csoportba, három különböző állomás, mindenhol 6-6 perc</p> <p>I. állomás (egyik hátsó harmad)</p> <ol style="list-style-type: none"> X1 mandineres passzt ad a kapu mögött a hátsó palánk segítségével X2-nek X1 szlalomozik a képen látható módon felállított bóják között, majd kapura tör X2 visszaadja a korongot X1-nek X1 kapura lő, majd beáll a másik sor végére X2 mandineres passzt ad a kapu mögött a hátsó palánk segítségével X3-nak, etc. 	<p>18 perc</p> 





EDZÉSTERVEZÉS D - 11



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Passz átvétele korcsolyával	II. állomás (semleges harmad) 1. Játékosok párban, egymástól 6 méterre 2. Passzolás a társhoz, átvétel a jobb korcsolyával, a korong megállítása, és az ütő tollára rúgása 3. Legközelebb a bal korcsolyával vegyük át a passzt 4. Egy helyben gyakoroljuk	
Egy helyből leadott csuklólövés	III. állomás (egyik hátsó harmad) 1. Mindenkinél korong 2. Játékosok szétszórtan álljanak fel a palánktól 4 méterre 3. Jelöljünk meg ragasztószalaggal egy pontot a palánkon, és azt célozzuk, a csuklólövések gyakorlása	
Hátrafelé koszorúzás	Játékosok több csoportban a palánk mentén 1. Rajt hátra, hátra koszorúzás a félpályáig, majd megállás, ugyanez tovább, 3-szori ismétlés 2. Rajt hátra, hátra koszorúzás a félpályáig, majd fordulás előre, és tovább a túloldalra, 3-szori ismétlés	6 perc 
Egylábas megállás előre külső élen	1. Játékosok több csoportban a palánk mentén 2. Előre korcsolyázás, és egylábas fékezés félpályánál, majd tovább a túlsó oldalra 3. Vissza ugyanez, a másik lábbal fékezzünk	6 perc 
Játék 	Minimeccs keresztben 1. 6-6 ellen 2. Csak a hátsó palánk segítségével lehet a kapu elé adni a korongot 3. Nincs kapus	11 perc 

ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: _____

Javítani kell még: _____





D - 12 LECKE



SPECIÁLIS GYAKORLATOK

1. Emlékeztessünk az egylábás megállásra előre külső élen (D-11)
2. Emlékeztessünk az egy helyből leadott csuklólövésre (D-11)
3. Emlékeztessünk a korcsolyával történő korong átvételre (D-11)
4. Mutassuk be a kétlábás fékezést követő keresztlépéses előreindulást
5. Emlékeztessünk az emelt passzra (C-13)
6. Emlékeztessünk a testcselezésre (C-14)

LÉNYEGES PONTOK, GYAKORLATOK

1. Kétlábás fékezést követő keresztlépéses előreindulás

a) Emlékeztessünk a kétlábás fékezés lényeges pontjaira

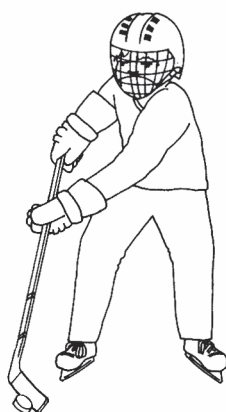
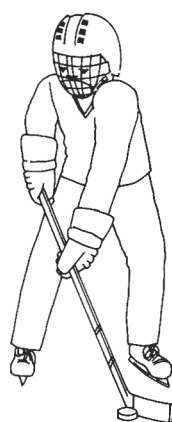


b) Emlékeztessünk a keresztlépéses előre rajt lényeges pontjaira

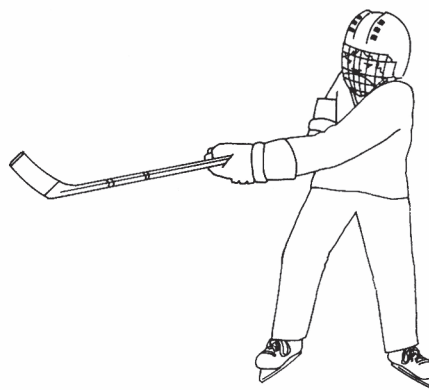


2. Emelt passz

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



3. Testcsel

Két típusa van a testcseleknek

a) Iramváltás

A sebesség hirtelen növelése vagy csökkentése

b) Testcsel

A fej, a vállak vagy a csípő mozgatása egyik, majd a másik irányba

EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

1. Keresztpálya palánkja
2. Bója
3. Könnyűsúlyú korong



EDZÉSTERVEZÉS D - 12






EDZŐ: _____

CSAPAT: _____

DÁTUM: _____

IDŐ: _____



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Szabad korcsolyázás	1. Korcsolyázás bármerre, közben a külső élen történő egylábú fékezések gyakorlása, mindkét lábbal próbálkozunk	4 perc 
Egyensúly és ügyesség 	Játékosok több csoportban a palánk mentén 1. Korcsolyázás félpályáig, leguggolás és siklás tovább két lábon, majd próbáljuk felemelni az egyik lábunkat a jégtől előrefelé, minél tovább csúszunk előre, lehetőleg egyenes vonalban, vissza a másik lábat emeljük fel (D-4-es lecke), 2-szeri ismétlés 2. Ugyanaz, mint az 1. pontban, de most hátrafelé 3. Lovagolás az ütőn, gyors korcsolyázás, majd az ütőt láb közé vesszük, és a szárán ülünk, a bot végét mindkét kézzel fogjuk, félpályánál 180 fokos fordulat, és tovább hátrafelé, 2-szeri ismétlés 4. Egy lábon cikk-cakk mozgás, korcsolyázás félpályáig, egyik láb hátralendítése, és siklás tovább a másik lábon, 2-szeri ismétlés 5. Széles lépésben elrugaszkodások, az elrúgó láb teljesen kinyújtva 6. Futás félpályáig, majd tovább korcsolyázás előre	15 perc 



EDZÉSTERVEZÉS D - 12



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



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
<p>Csuklólövés egy helyben Passz átvétele korcsolyával Emelt passz</p>	<p>Osszuk a játékosokat három csoportba, három különböző állomás, mindegyiknél 6-6 perc</p> <p>I. állomás (egyik hátsó harmad)</p> <ol style="list-style-type: none"> Az A-jelű játékos a sarokból X1-hez passzol, X1 kapura lő. Az A-jelű játékos X2-höz passzol, aki szintén kapura lő A B-jelű játékos a sarokból X1-hez passzol, X1 kapura lő. A B-jelű játékos X2-höz passzol, aki szintén kapura lő X1 beáll X2 sorának végére, míg X2 az X1-sor végére <p>II. állomás (semleges harmad)</p> <ol style="list-style-type: none"> X1 passzol X2-nek, X2 korcsolyával veszi át a passzt, majd az ütő tollához rúgja X1 előre korcsolyázik X2 felé, aki visszaadja neki a korongot, X1 ezután a koronggal megkerüli X2-öt, és visszatér a kiindulási helyére X2 megismétli a feladatot <p>III. állomás (egyik hátsó harmad)</p> <ol style="list-style-type: none"> Játékosok párban Rakjunk akadályt a pályára a képen látható módon X2-nél 5-6 korong van X2 az akadály felett átemelt passzal hozza helyzetbe X1-et X1 átveszi a passzt tenyeressel, 180 fokot fordul és fonákkal kapura lő, a következő korongot fonákkal veszi át, és 180 fokos fordulást követően tenyeressel lő kapura 	<p>18 perc</p>
<p>Kétlábás fékezés és előre rajt keresztlépéssel</p>	<p>Játékosok több csoportban a palánk mentén</p> <ol style="list-style-type: none"> Előre rajt V-alakban, korcsolyázás félpályáig, és ott kétlábás fékezés jobbra, ezt követően azonnal keresztlépés, és indulás az ellenkező irányba, majd megint kétlábás fékezés, ezúttal balra, és indulás a túoldalra 	<p>5 perc</p>



EDZÉSTERVEZÉS D - 12



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
<p>Testcselek</p>	<p>Játékosok párban, egyik játékos a palánknál koronggal, társa a pálya közepén, ütője a jégen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Korcsolyázás koronggal előre, a korongot át kell csúsztatni a társ ütője alatt, majd jobbra kikerülni őt, és a korong begyűjtése után menni tovább előre, 4-szeri ismétlés 2. Ugyanaz, mint az 1. pontban, de most a másik irányba húzzuk a korongot 3. Szerepcserék 	<p>7 perc</p>
<p>Játék – váltó</p>	<p>Két csapat, először korong nélkül, majd koronggal, pálya a képen látható módon</p>	<p>11 perc</p>





D - 13 LECKE



SPECIÁLIS GYAKORLATOK

1. Emlékeztessünk a kétlábás előre megállásra és a keresztlépéses előre rajtra (D-12)
2. Emlékeztessünk az emelt passzra (D-12)
3. Emlékeztessünk a testcselekre (D-12)
4. Mutassuk be az ellenfélről lefordulásokat
5. Mutassuk be a kétlábás hátra fékezést
6. Emlékeztessünk a közelről emelt lövésre (C-14)
7. Emlékeztessünk, miként kell betörni az üres területre (D-7)

LÉNYEGES PONTOK, GYAKORLATOK

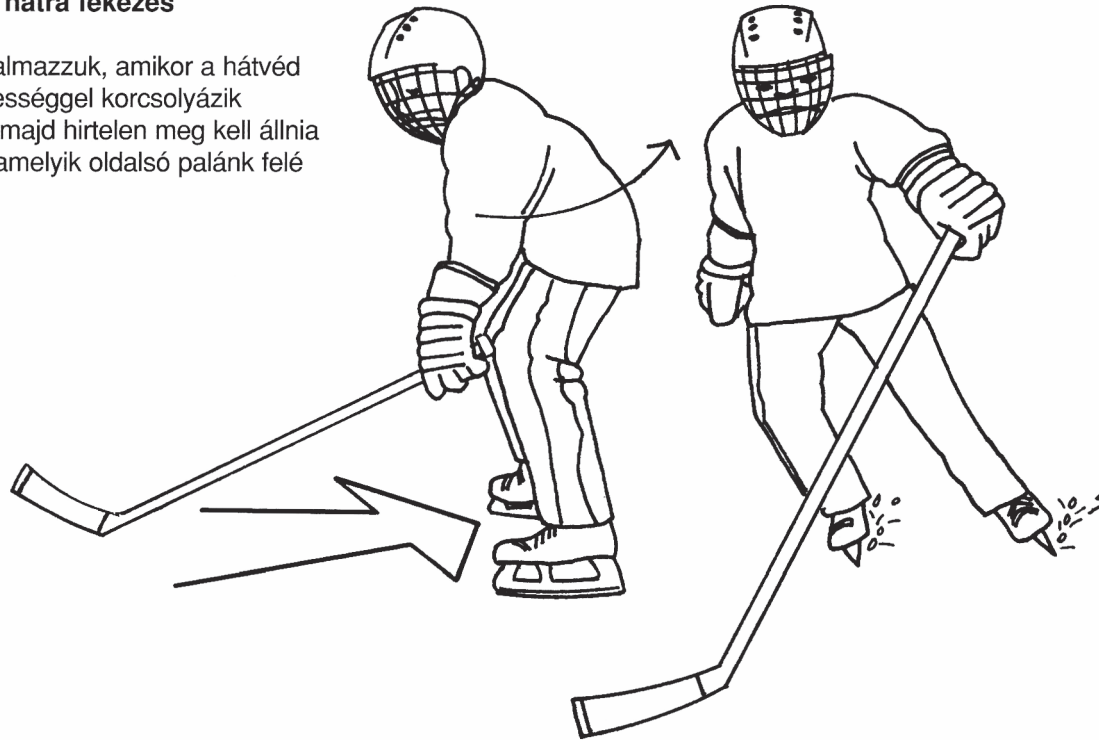
1. Lefordulás az ellenfélről

- a) Emlékeztessünk az előre menetből hátra fordulásra
- b) Emlékeztessünk a hátra menetből előre fordulásra

Az ellenfélről lefordulást nagyon gyorsan kell végrehajtani, mindkét irányba gyakoroljuk

2. Kétlábás hátra fékezés

Akkor alkalmazzuk, amikor a hátvéd nagy sebességgel korcsolyázik hátrafelé, majd hirtelen meg kell állnia arccal valamelyik oldalsó palánk felé



- a) Hátrafelé korcsolyázás közben a két korcsolyát közel hozzuk egymáshoz és az egész test együtt kezd el fordulni
- b) A fordulásban részt vesz a fej, a váll és a csípő
- c) A belső korcsolya sarok része és a külső korcsolya orr része lépcsőzetesen tagozódik
- d) A két penge nem lehet egymástól messzebb, mint 20 cm
- e) A testsúly a pengék elülső részére esik, ezek vájnak mély nyomot a jégbe
- f) A térd hajlítva és nagy nyomást adnak át a pengéknek
- g) A belső korcsolya külső éle, és a külső korcsolya belső éle fékezi le a testet



D - 13 LECKE



1. 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

EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

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





EDZÉSTERVEZÉS D - 13





EDZŐ: _____

CSAPAT: _____

DÁTUM: _____

IDŐ: _____



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Szabad korcsolyázás	Korcsolyázás bármerre, közben a kétlábás fékezések és a keresztlépéses előre rajt gyakorlása, mindkét irányba próbálkozzunk	4 perc 
Egyensúly és ügyesség	Játékosok több csoportban a palánk mentén, keresztbe korcsolyázás 1. Irányváltás: korcsolyázás előre félpályáig félsebességgel, közepén erőteljes felgyorsítás, 2-szeri ismétlés 2. Ugyanaz, mint az 1. pontban, de most koronggal 3. Korongvezetés: korcsolyázás félpályáig, egyik térd jégre, közben tartjuk a korongot a test előtt, 3-4 méter csúszás után felkelés, és tovább előre, 2-szeri ismétlés 4. Ugyanaz, mint a 3. pontban, de most két térdre kell ereszkedni a félpályánál 5. Mindenki az egyik sarokban, mind az öt kört végig kell járni koszorúzva, vagy óramutató járásával megegyező vagy ellenkező irányban, a játékosok négyfős csoportokban korcsolyázzanak, 2-szeri ismétlés 6. Ugyanaz, mint az 5. pontban, de most hátra korcsolyázva	15 perc 





EDZÉSTERVEZÉS D - 13



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
<p>Közelről emelt lövés</p> <p>Test-cselek</p> <p>Üres helyre beindulás</p>	<p>A játékosokat osszuk három csoportba, három különböző állomás, mindenhol 6-6 perc</p> <p>I. állomás (egyik hátsó harmad) Cél a kapu felső része, X1 korcsolyázik a kapu felé, passzt kap X2-től, X1 tovább megy, megáll a kapu előtti zóna előtt, itt fel van állítva egy kisebb akadály, és ezzel a lendülettel felemeli a korongot a felső vas alá úgy, hogy a korong ne akadjon el az akadályban, ezután X2 következik, míg X1 beáll a másik sor végére</p> <p>II. állomás (semleges harmad) A piros vonal egyik oldalán bójákat, a másikon pedig akadályokat állítunk fel a képen látható módon a) Az akadályok alatt át kell csúsztatni a korongot, majd újra megszerezni, egyszer fonákkal, egyszer tenyeressel játsszuk meg a korongot, és tovább, a bóják között szalalozni kell</p> <p>III. állomás (egyik hátsó harmad) Akadályok X1 és X2 között a) X1 emelt passzt ad X2-nek az akadály felett b) X2 X4-nek passzol c) X4 X3-nak passzol d) Közben X1 az átadása után korong nélkül felkorcsolyázik a bójához, megkerüli azt e) Jön a passz X3-tól f) X1 csuklóból kapura lő g) A játékosok az újabb körnél váltsanak helyet</p>	<p>18 perc</p>
<p>Lefordulás az ellenfélről</p>	<ol style="list-style-type: none"> Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat Korcsolyázás óramutató járásával megegyező irányba, fordulások mindig a palánk felé, minden sípszóra fordulás, a sípszók között legyen 4-5 mp, legyen 4-szer 30 mp-es intervallum Ugyanez, de most ellenkező irányba 	<p>6 perc</p>
<p>Kétlábos hátra fékezés</p>	<p>Játékosok több csoportban a palánk mentén</p> <ol style="list-style-type: none"> Rajt hátra, gyorsan el kell jutni a félpályáig, ott kétlábos fékezés balra, ugyanígy tovább, 3-szori ismétlés Ugyanez, mint az 1. pontban, de most jobbra nézzünk fékezéskor 	<p>5 perc</p>





EDZÉSTERVEZÉS D - 13

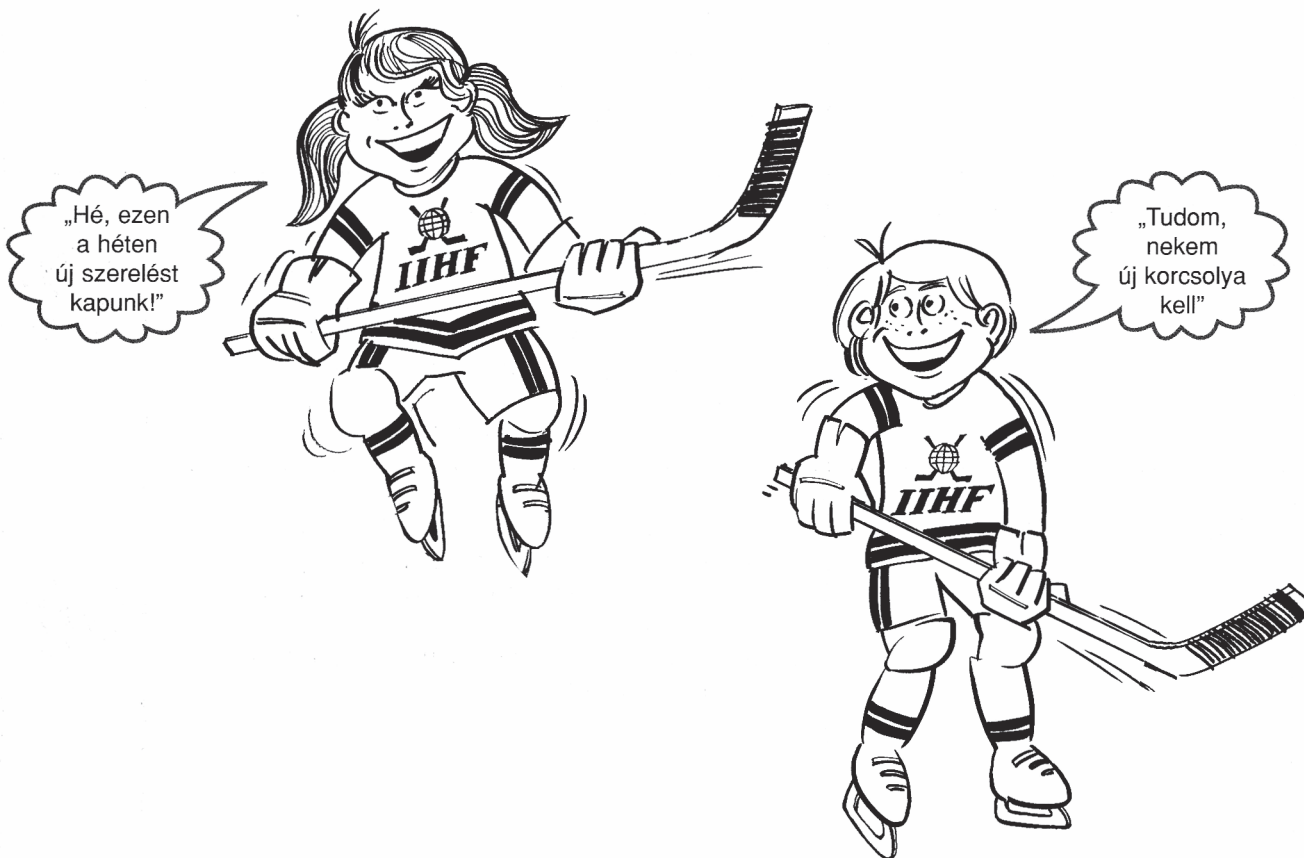


GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Játék	Minimeccs 1. Keresztbe játsszuk 2. 6-6 ellen 3. Két koronggal játsszunk 4. Nincs kapus	12 perc 

ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: _____

Javítani kell még: _____





D - 14 LECKE



SPECIÁLIS GYAKORLATOK

1. Emlékeztessünk az ellenfélről lefordulásra (D-13)
2. Emlékeztessünk a kétlábás hátra fékezésről (D-13)
3. Emlékeztessünk a közlről emelt (flip) lövésre (D-13)
4. Mutassuk be a hátrafelé koszorúzó lépéseket
5. Mutassuk be a közlről emelt fonák lövést
6. Emlékeztessünk a passzolás és lekezelés páros gyakorlatára (D-10)

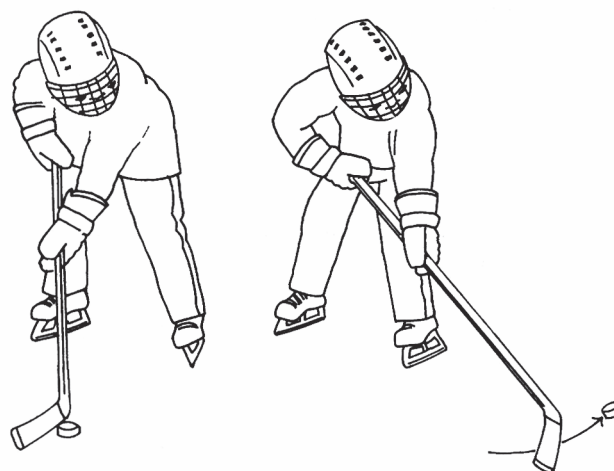
LÉNYEGES PONTOK, GYAKORLATOK

1. Hátrafelé koszorúzó lépések

Általában a hátvédek alkalmazzák, hogy mindig a csatár közelében és előtte maradhassanak

- a) Az oldalazó koszorúzó lépéseket a kívánt mértékben kell megtenni
- b) Az irányváltást az egylábás fékezéssel és a testsúly áthelyezésével érjük el
- c) A testsúlynak mindenképpen váltania kell egyik, illetve másik lábra

2. Közlről emelt fonák lövés



A lényeges pontjai megegyeznek a tenyeres flip-lövessel azzal a különbséggel, hogy a korong a toll szár felőli részéről indul, lásd D-13-as lecke

EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

1. Keresztpálya palánkja
2. Bója
3. Könnyűsúlyú korong








EDZÉSTERVEZÉS D - 14



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



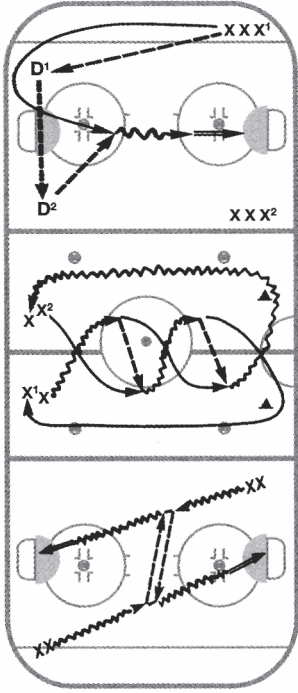



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Szabad korcsolyázás	Korcsolyázás bármerre, közben korongvezetés, kis és nagy mozdulatokkal vezessük a pakkot, közben lehet testcseleket is bemutatni	4 perc 
Egyensúly és ügyesség	Játékosok több csoportban a palánk mentén, keresztbe korcsolyázás, közben nyújtó gyakorlatok 1. Lágycsúszás, mindkét lábbal 2. Lábemelés, mindkét lábbal 3. Törzsfordítás 4. Haránt terpesz, egyik láb elől, másik hátul 5. Rajt előre, jelre fordulás, sípszók 4-5 mp-ként, 2-szeri ismétlés 6. Kétlábás hátra fékezés félpályánál és a másik palánknál, egyszer balra, egyszer jobbra fordulva	10 perc 
Hátrafelé koszorúzó lépések	1. Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat 2. Játékosok több csoportban a palánk mentén 3. Korcsolyázás hátrafelé, két lépés jobbra, kettő balra, így végig keresztbe a pályán, 3-szori ismétlés 4. Ugyanaz, mint a 3. pontban, de most mindkét irányba egymás után 3 lépés	8 perc 





EDZÉSTERVEZÉS D - 14



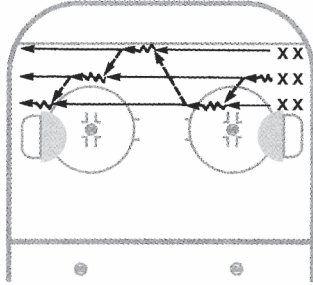


GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
<p>Passzolás-korcsolyázás-lövés</p> <p>Passzolás-üres területre beindulás</p> <p>Passzolás-átvétel-lövés</p> 	<p>Osszuk a játékosokat három csoportba, minden harmadban más állomás, állomásonként 6-6 perc</p> <p>I. állomás (egyik hátsó harmad)</p> <ol style="list-style-type: none"> X1 passzol D1-nek, D1 passzol D2-nek miközben X1 megkerüli D1-et, X1 kapja a passzt D2-től, majd kapura tör és lő, ezután X1 beáll a másik sor végére X2 passzol D2-nek, etc. D1-nek és D2-nek egyaránt kell tenyeressel és fonákkal passzolnia, valamint átadást lekezelnie <p>II. állomás (semleges harmad)</p> <ol style="list-style-type: none"> X1 koronggal korcsolyázik előre, miközben helyet cserél X2-vel, X1 az X2-es jelű játékos előtt megy el, majd passzol neki, ezután megint helycsere, X2 az X1-jelű játékos mögött megy el, a bójánál gyors fordulás és vissza a másik sor végére <p>III. állomás (egyik hátsó harmad)</p> <ol style="list-style-type: none"> A játékosok egymással szembe koronggal korcsolyáznak előre, középen egymásnak passzolnak, majd tovább, és kapura lövés A korong begyűjtése, majd beállítás a másik sor végére 	<p>18 perc</p> 
<p>Közelről emelt fonák lövés</p>	<ol style="list-style-type: none"> Mindenkinél korong, szétszórtnan elhelyezkedés a palánk mentén A közelről emelt fonák lövés gyakorlása 	<p>4 perc</p> 
<p>Közelről emelt tenyeres lövés</p>	<ol style="list-style-type: none"> Rajt koronggal, korcsolyázás előre, 1 méterre a palánktól fékezés, és a korong felemelése tenyeressel 	<p>4 perc</p> 





EDZÉSTERVEZÉS D - 14



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
<p>Passzolás és átvétel korcsolyázás közben</p> 	<ol style="list-style-type: none"> Játékosok álljanak fel három sorban Félsebességgel korcsolyázás előre, és passzolások A gyakorlat végén másik sor végére kell beállni 	<p>7 perc</p> 
<p>Játék</p>	<ol style="list-style-type: none"> Három harmadban játszunk Csoportonként 3-4 korong, cél, hogy szerezzünk egyet a másiktól 	<p>5 perc</p> 

ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: _____

Javítani kell még: _____





D - 15 LECKE



SPECIÁLIS GYAKORLATOK

1. Emlékeztessünk a hátra koszorúzásra (D-14)
2. Emlékeztessünk a passzolás-átvétel-lövés kombinációra
3. Emlékeztessünk a passzolásra
4. Emlékeztessünk, miként kell betörni az üres területre (D-7)

LÉNYEGES PONTOK, GYAKORLATOK

1. Korcsolyázás és passzolás

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

EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

1. Keresztpálya palánkja
2. Könnyűsúlyú korong




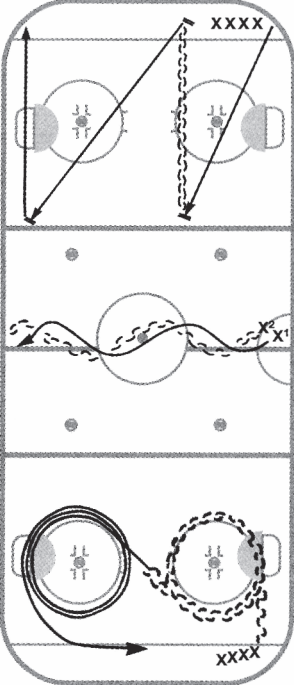



EDZÉSTERVEZÉS D - 15



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



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Szabad korcsolyázás	Korcsolyázás bármerre, közben egyénileg nyújtó gyakorlatok	4 perc 
Egyensúly és ügyesség 	Osszuk a játékosokat 3 csoportra, keresztbe korcsolyázás <ol style="list-style-type: none"> Rézsútosan előre korcsolyázás, fékezés, azonnal C-a lakban hátra indulás, korcsolyázás egyenesen hátrafelé, V-alakban megállás, majd azonnal indulás előre, rézsútosan előre korcsolyázás, 2-szeri ismétlés Játékosok párban, egyik oldali palánktól X1 elindul, és nem egyenes vonalban előre korcsolyázik, X2 hátrafelé korcsolyázik, ütője a jégen, és koszorúzva megpróbál mindig a társa előtt maradni, 2-3-szori ismétlés, szerepcserék, később X2 közben már vezethet korongot Rajt az egyik sarokból, koszorúzás előre az 1. körben (2.5 kört kell megtenni), amikor áttérünk a másik körre, fordulás hátrafelé, és most hátra koszorúzva kell menni újabb 2.5 kört, 5-szöri ismétlés 	18 perc 





EDZÉSTERVEZÉS D - 15



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
<p>Korcsolyázás-passz átvétele-lövés</p>	<p>Két állomás, a két hátsó harmadban, minden állomás 10-10 perc</p> <ol style="list-style-type: none"> X1 passzol X2-nek, X2 passzol X1-nek, visszafelé fordulva oldal csere, kapura törés, X1 újból passzol X2-nek, utóbbi kapura lő, vissza a másik sor végére X1 passzol X2-nek, X2 passzol X3-nak, X1 a passzolása után szlalomozik a bóják között, közben X3 a kapu mögött átvezetve a korongot a kapu elé érkező X1-nek passzol, aki kapura lő, szerepcserék 	<p>20 perc</p>
<p>Játék</p>	<ol style="list-style-type: none"> Keresztbe játszunk, 6-6 ellen kisméretű kapura, kapussal 	<p>18 perc</p>

ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: _____

Javítani kell még: _____



D - 16 – 20 LECKE



SPECIÁLIS GYAKORLATOK

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



EDZŐ: _____

CSAPAT: _____

DÁTUM: _____

IDŐ: _____



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Bemelegítés a) Szabad korcsolyázás b) Egyensúly és ügyesség		
Előre rajtok a) V-alakban b) Keresztlépéssel	(D-1, D-8)	
Hátra korcsolyázás a) C-alakú rajt b) V-alakú megállás	(D-4, D-5)	



EDZÉSTERVEZÉS D - 16



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Gyors fordulások a) Korong nélkül b) Koronggal	(D-3)	
Passzok átvétele a) Tenyeres b) Fonák	(D-2)	
Húzott lövés	(D-8)	

ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: _____

Javítani kell még: _____



EDZÉSTERVEZÉS D - 17



EDZŐ: _____

CSAPAT: _____

DÁTUM: _____

IDŐ: _____



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Bemelegítés a) Szabad korcsolyázás b) Egyensúly és ügyesség		
Koszorúzások	(D-4)	
Egylábás megállások a) Előre b) Hátra	(D-2, D-11)	



EDZÉSTERVEZÉS D - 17



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Nem egyenes vonalú korongvezetés	(D-6)	
Passz átvétele korcsolyával	(D-11)	
Közlelről emelt lövés a) Tenyeres b) Fonák	(D-13, D-14)	

ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: _____

Javítani kell még: _____





EDZÉSTERVEZÉS D - 18



EDZŐ: _____

CSAPAT: _____

DÁTUM: _____

IDŐ: _____



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Bemelegítés a) Szabad korcsolyázás b) Egyensúly és ügyesség		
Fordulások a) Előre menetből hátra b) Hátra menetből előre	(D-6)	
Korongvezetés a) Előre b) Hátra	(D-5, D-4)	



EDZÉSTERVEZÉS D - 18



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Indulás hátrafelé és siklás	(D-7)	
Passzolások párban	(D-9)	
Megállás koronggal	(D-5)	

ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: _____

Javítani kell még: _____





EDZÉSTERVEZÉS D - 19



EDZŐ: _____

CSAPAT: _____

DÁTUM: _____

IDŐ: _____



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Bemelegítés a) Szabad korcsolyázás b) Egyensúly és ügyesség		
Rajt előre és siklás	(D-2)	
Koszorúzás hátra és megállás párhuzamos lábakkal	(D-10, D-13)	



EDZÉSTERVEZÉS D - 19



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Egykezes korongvezetés	(D-7)	
Testcselek	(D-13)	
Csuklólövés	(D-11)	

ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: _____

Javítani kell még: _____





EDZÉSTERVEZÉS D - 20



EDZŐ: _____

CSAPAT: _____

DÁTUM: _____

IDŐ: _____



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Bemelegítés a) Szabad korcsolyázás b) Egyensúly és ügyesség		
Kétlábás megállás és rajt keresztlépéssel	(D-12)	
Korongterelgetés egy helyben	(D-2)	



EDZÉSTERVEZÉS D - 20



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Üres területre mozgás	(D-7)	
Korcsolyázás és lövés	(D-14, D-15)	
Hátrafelé koszorúzás	(D-14)	

ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: _____

Javítani kell még: _____





D FEJEZET – KÉSZSÉGEK LISTÁJA



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

Amennyiben a játékos sikeresen teljesíti ezeket az elvárásokat, folytatnia kell ezen képességeinek fejlesztését. Érezze jól magát továbbra is!

D-SZINT ÉRTÉKELÉSI SZEMPONTOK:		
<p>(1) Előre indulás (start) keresztlépéssel:</p> <ul style="list-style-type: none"> – oldalra néz a játékos a kívánt irányba, és a korcsolyái kicsit közelebb vannak egymáshoz mint az alapállásban? – használja a játékos belső élét a külső lábán? – használja a játékos külső élét a belső lábán? – az első 3-4 lépés rövid, és gyors, aztán egyre hosszabbak a tolások? – a fej és a váll a mozgás irányába fordulnak? – tudja ezt a játékos mindkét irányba? 		<p>(6) Közelről emelt (flip) lövés:</p> <ul style="list-style-type: none"> – alá fordítja a játékos az ütőjét úgy, hogy csak az ütő tollának az alsó élével találkozik a korong? – követi a lövést hirtelen csukló mozdulattal? – első lába elől lövi el a játékos a korongot?
<p>(2) Első lábás fék:</p> <ul style="list-style-type: none"> – az első lábán van a testsúlya? – a belső élét használja a játékos a külső lábán? – hátsó lábát felemeli kissé a jégről (tehermentesíti)? 		<p>(7) Passz fogadás korcsolyával:</p> <ul style="list-style-type: none"> – jó szögben tartja a játékos a korcsolyáját a korong fogadásához?
<p>(3) Keresztmozgás:</p> <ul style="list-style-type: none"> – alapállásból indul a játékos? – megfelelő szögben használja a játékos a testét a mozgás irányához képest? – meg tudja csinálni a játékos mindkét irányba? 		<p>(8) Visszafordulás:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a vállával indítja a játékos a mozgást? – meg tudja csinálni a játékos mindkét irányba?
<p>(4) Hátrafele indulás (start) keresztlépéssel?</p> <ul style="list-style-type: none"> – fent van a játékos a feje? – elég erőt fejt ki mindkét lábával a játékos, használva külső és belső élét egyaránt? 		<p>(9) Kétlábás fék hátrafelé:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a fej és a váll fordításával indul a mozdulat? – korcsolyájának az elejére helyezi a játékos a testsúlyát? – a térdek rugalmasan hajlanak?
<p>(5) Cselezés:</p> <ul style="list-style-type: none"> – tud a játékos ritmust váltani? – tud a játékos testcselt végrehajtani a fej és a váll mozgásával? 		<p>(10) Közelről emelt (flip) fonák lövés:</p> <ul style="list-style-type: none"> – a korong a játékos teste előtt van? – eléggé alá fordítja a játékos az ütőjét, hogy csak a tollnak az éle érje a korongot? – hosszan, követi a játékos a korongot az ütőjével?



