



HOKISULI KEZDŐKNEK

„Learn To Play Program”

B-LECKE





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

Fordította : Spiller István

Kiadja: Magyar Jégkorong Szövetség

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

2019. május





EDZÉS KÉZIKÖNYV

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

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

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

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



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



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





B - 1 LECKE

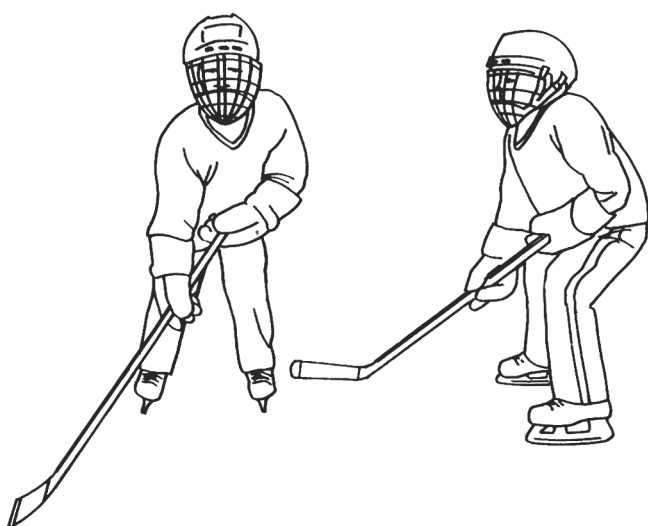


SPECIÁLIS GYAKORLATOK

1. Emlékeztessünk az alapállásra (A-1-es lecke)
2. Emlékeztessünk a két lábon csúszásra és az egyensúlyozó gyakorlatokra (A-2-es lecke)
3. Emlékeztessünk az egy lábon csúszásra és az egyensúlyozó gyakorlatokra (A-2-es lecke)
4. Emlékeztessünk a rollerező mozgásra (A-3-as lecke)
5. Mutassuk be a kanyarodó rollerező mozgást

LÉNYEGES PONTOK, GYAKORLATOK

1. Alapállás



2. Csúszás két lábon



- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> a) Korcsolyák párhuzamosan vállszélességben állnak b) Lábujjak előrenéznek c) Térd enyhén behajlítva d) A felsőtest enyhén előredől e) Fej fenn f) Az ütőt mindkét kéz fogja, a bot tolla a jég közelében | <ol style="list-style-type: none"> a) Tegyük néhány lépést, hogy a testtartást felvehessük b) Figyeljünk a helyes állásra c) Általános hibák <ol style="list-style-type: none"> 1. Rossz, billegő bokatartás 2. Térdek egymás közelítenek 3. Túl széles terpesz 4. Kifordul a felsőtest 5. Túlzott mértékű előrehajlás 6. A fej a jeget nézi 7. Nincs az ütő két kézben 8. A bot tolla nincs közel a jéghez |
|--|---|





B - 1 LECKE

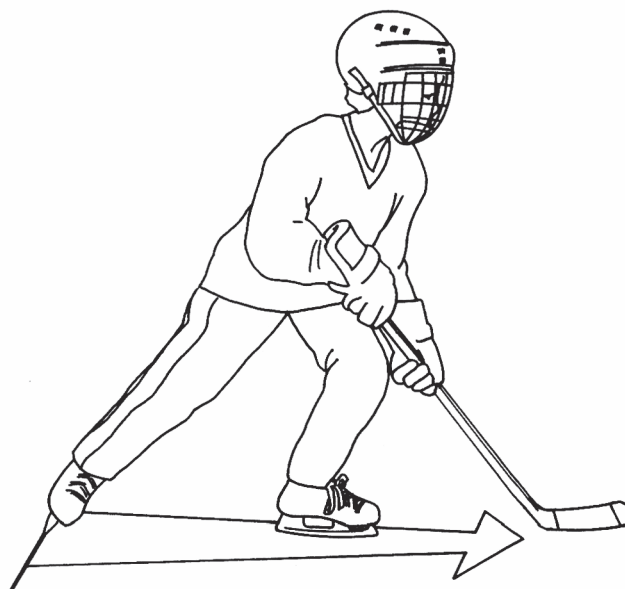


3. Csúszás egy lábon



- a) Lényeges dolog, hogy az a láb, amelyen csúszunk, az legyen egy vonalban a test gravitációs vonalával. Alapvetően fontos ez a fajta mozgássor, mert e nélkül nem létezik jó jégkorongos. Ügyelni kell a helyes testtartásra és az egyensúly megtalálására
1. Tegyük néhány lépést, hogy a testtartást felvehessük
 2. Csúszás egy lábon
 - a) a csúszó láb pengéje a jégen marad, és a másik sem távolodik el nagyon a jégtől
 - b) ügyeljünk a helyes tartásra
 - c) egyenes vonalban csúszunk először
 3. Általános hibák
 - a) rossz alapállás
 - b) rossz helyen van a testsúly
 - c) a játékos nincs egy lábon

4. Rollerezés



- a) Tegyük a lábakat T-alakba
- b) Nagy, erőteljes elrugaszkodás, és így a két láb közötti távolság megnő
 1. Tegyük a bal lábat a jobb mögé, így alakul ki a T-alak

2. A bal lábat kicsit hajlítsuk be, és jobbal erősen rugaszkodjunk el, csúszás a bal lábon
3. A hátsó lábat gyorsan vigyük vissza a másik mögé, és újra lehet indítani a mozdulatsort
4. Mindkét lábas verziót gyakoroljuk

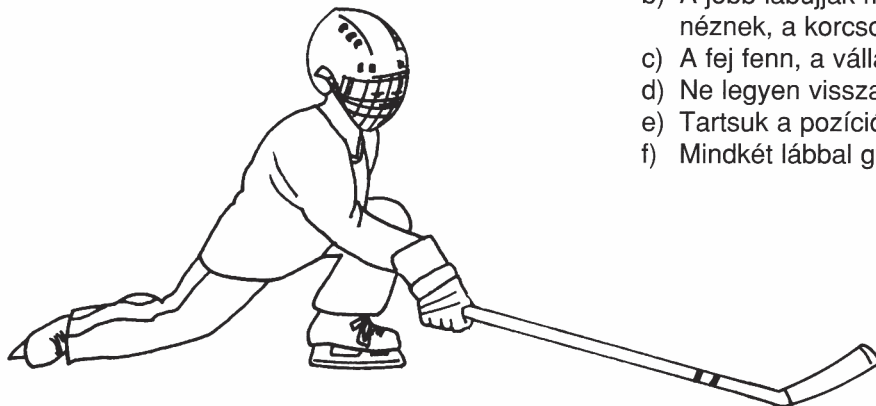




B - 1 LECKE

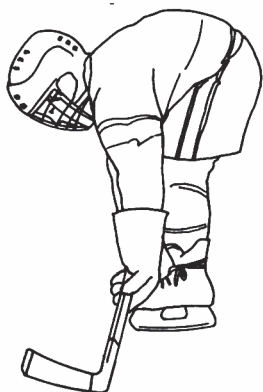


5. Lányékfesztés – bemelegítő gyakorlat



- 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

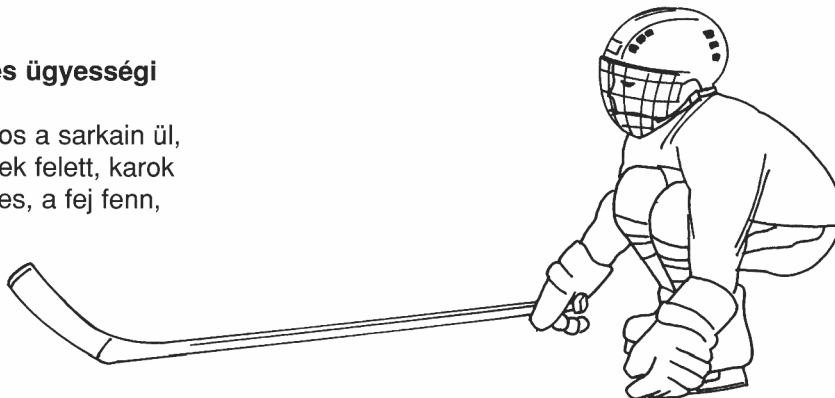
6. Lábujj érintés – bemelegítő gyakorlat



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

7. Guggolás – egyensúlyozó és ügyességi gyakorlat

- A helyes tartásban a játékos a sarkain ül, a vállak közvetlenül a térd felett, karok a test mellett, a hát egyenes, a fej fenn, az ütő előre mutat



8. Egyhelyben ugrálás

- A kiindulási és a jeget érés ugyanaz a hely alapállásban. Lényeges, hogy az elugrásnál és a visszaérkezéskor is a térd legyen behajlítva

EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

- Keresztpálya palánkja
- Bója, akadályok
- Könnyűsúlyú korong





EDZÉSTERVEZÉS B - 1



EDZŐ: _____

CSAPAT: _____

DÁTUM: _____

IDŐ: _____










GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Szabad korcsolyázás	1. Először órajárásával megegyező, majd ellentétes irányban	3 perc
Egyensúly és ügyesség Felállások 	1. A játékosok a pálya teljes felületén korcsolyáznak 2. Közben a következőket gyakorolják a) Leülés b) Nyújtózkodás c) Térdfelhúzás mellhez d) Felugrás e) Lágyék feszítés f) Lábujj érintés	5 perc
	1. Emlékeztessünk a lényeges dolgokra 2. A játékosok térdre esnek, majd vissza alapállás 3. Játékosok hason fekszenek, mindkét kéz fogja az ütőt, könyök a jégen, botfogás szemmagasságban. felhúzás térdelő helyzetben, majd jöhet a felállás	4 perc
Egyensúly és ügyesség 	1. Rajt az oldalsó palánktól, és jönnek a következők: a) Átlépés az akadály felett b) Átfutás az akadály felett c) 2-3 lépés után guggolás d) Keresztbe futás 2. Egy helyben ugrálás a) Parancsra a játékosok a lehető legmagasabbra felugranak, és visszaérkezéskor felveszik az alapállást	8 perc
Játék 	1. Minden játékosnál korong 2. A játékosok a kezükkel terelgetik a korongot a pálya egyik oldaláról a másikra 3. A játékosok a lábukkal, belsővel terelgetik a korongot a pálya egyik oldaláról a másikra, a pakk 1 méterre menjen előre, mindkét lábbal gyakoroljuk 4. Gyakori ismétlések, 3-4-szer	5 perc





EDZÉSTERVEZÉS B - 1



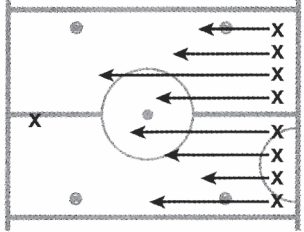

GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
<p>Csúszás két lábon</p> 	<ol style="list-style-type: none"> Emlékeztessünk a lényeges dolgokra A játékosok felállnak a palánk mentén Néhány lépés megtétele után a testtartás felvétele, mindkét láb a jégen, alapállás csúszás közben, 2-3-szori ismétlés Játékosok párban, az egyik tolja előre a másikat a derekánál, akit tolnak végig alapállásban van, és két lábon csúszik 	<p>6 perc</p> 
<p>Csúszás egy lábon</p> 	<ol style="list-style-type: none"> Emlékeztessünk a lényeges dolgokra A játékosok felállnak a palánk mentén, arccal a túloldal felé <ol style="list-style-type: none"> Néhány lépés megtétele után a testtartás felvétele, minél messzebbre csússzunk Többszöri ismétlés, Egyszer egyik, majd másik lábbal Játékosok párban, az egyik tolja a másikat, akit tolnak, először még két lábon csúszik, majd megpróbálja egy lábbal is, a felemelt láb 10 cm-re hagyja el a jeget Szerepcsere, mindkét lábbal gyakoroljuk 	<p>8 perc</p> 
<p>Rollerezés</p> 	<ol style="list-style-type: none"> Emlékeztessünk a lényeges dolgokra Felállás, lábak T-alakban Elrugaszkodás, siklás folyamatosan, Az elrúgó láb teljesen nyúljon ki Az elrugaszkodás-siklás mozgássor minél gyorsabb legyen Mindkét lábbal gyakoroljuk Kétszeri elrúgás egyik, majd másik lábbal 	<p>4 perc</p> 
<p>Rollerezés kanyarban</p>	<ol style="list-style-type: none"> 3-4 játékos egy körben Rajt két lábon, a lábak egymás mellett Térdbehajlítás, a kör külső lábat nem hátra, hanem inkább oldal irányba rúgjuk el Az elrúgó láb hátra, oldalra nyúlik ki Az elrúgó lábat visszahúzzuk a másik láb mellé Mindkét irányba gyakoroljuk Minél gyorsabbak, szaporábbak legyenek az elrúgó, és visszahúzó mozdulatok, de az elrúgó láb minden esetben nyúljon ki teljesen 	<p>8 perc</p> 





EDZÉSTERVEZÉS B - 1



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
<p>Játék</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Egyik játékos a rendőr, és ő áll az egyik oldalon 2. A többiek a túoldalról indulnak 3. Akit a rendőr elkap, visszamegy a kiindulási helyére 4. Az a győztes, aki először átér a rendőr oldalára 5. A játékosok csak T-siklással, vagy csak rollerezéssel mozoghatnak 	<p>9 perc</p> 

ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: _____

Javítani kell még: _____





B - 2 LECKE

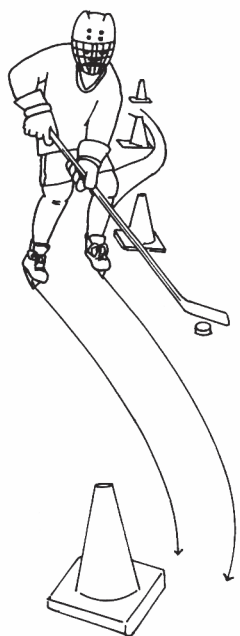


SPECIÁLIS GYAKORLATOK

1. Emlékeztessünk az alapállásra, a csúszásra, és a rollerezésre (B-1)
2. Emlékeztessünk a kanyarodásra (A-3)
3. Emlékeztessünk a megállásra, egylábás, hóspriccelés (A-3)
4. Emlékeztessünk az oldalirányú mozgásokra (A-4)
5. Mutassuk be az elrugaszkodásokat

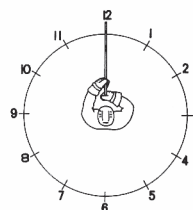
LÉNYEGES PONTOK, GYAKORLATOK

1. Csúszás közbeni kanyarodás



- a) Korcsolyák vállszélességben
- b) A belső korcsolyán a testsúly
- c) A fej és a váll követi az irányváltást
- d) Térd hajlítva, testsúly a belső térden
- e) Kanyarodás előtt kicsit hátrébb, a sarok felé tevődik a testsúly
- f) Az ütő követi a mozgást
- g) Mindkét irányba gyakoroljuk

2. Fordulás közbeni fékezés



- a) 1 óra – jobb láb a képzeletbeli óra 1 órához oldalra fékez
- b) 11 óra – a bal láb a képzeletbeli óra 11 órához fékez
 1. Fékezés, és a test továbbra is előre tekint
 2. Két lábon csúszás, végig alapállásban
 3. A jobb korcsolya sarkát fordítsuk ki, közben az orr rész befelé fordul, ez az 1 órás fékezés
 4. Testsúly a talppárnán marad



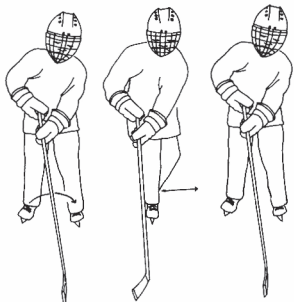


B - 2 LECKE



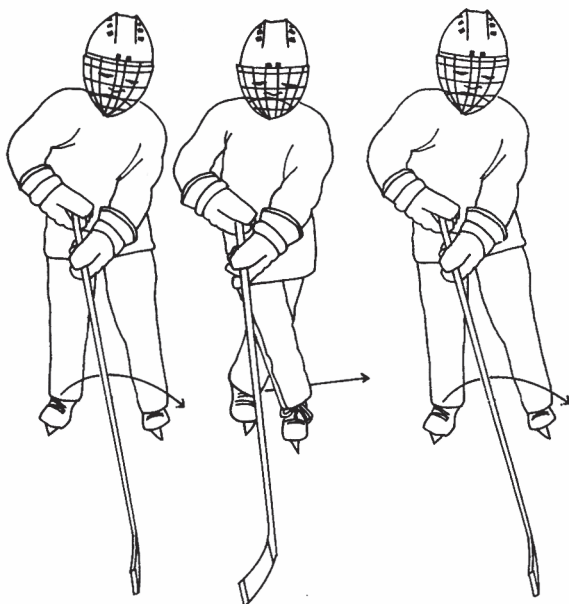
3. Oldalirányú lépés (emlékeztető)

- Rajt alapállásból
- A test arra fordul, amerre a játékos tekint, vállak nem lógnak
- Lépés teli talppal
- Ütő a test előtt
- Eleinte lassú lépések, ahogy ügyesebb lesz a játékos, lehet növelni a tempót



- Haladás
 - Tegyük a jobb korcsolyát a bal elé
 - Ezután tegyük a bal korcsolyát hátulról vissza, és vegyük fel újra az alapállást
 - Gyakoroljuk az 1. és 2. lépést minél többször

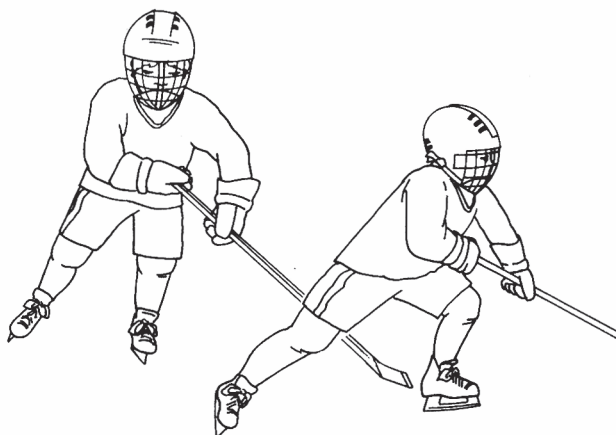
4. Oldalirányú lépés



- Ugyanazok a lépések, mint a 3-as pont a-tól e-ig
- A 3 f-pont kicsit változik
 - Tegyük a jobb korcsolyát a bal elé, a jobb korcsolya sarka a bal lábujjak felett menjen át úgy, hogy a jobb penge a bal mellett ér a jégre. ekkor a két láb keresztben van
 - Ezután a bal korcsolya kerülje meg a jobb lábat, és a játékos újra vegye fel az alapállást
 - Ismételjük az 1. és 2. lépést minél többször
 - Mindkét irányba gyakoroljunk

5. 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



- Forgassuk el a vezető láb elejét 35-40 fokkal
- Rugaszkodjunk el, nyomás hátra, oldalra, pengét vájjuk bele a jégbe
- Legyen maximális az elrugaszkodás, a teljes láb deréktól lábujjakig vegyen részt az erő kifejtésben
- Minél jobban nyúljon ki a láb, az utolsó mozdulatnál már csak a korcsolya hegye érinti a jeget
- Amikor rúgás befejeződött, a testsúly az elől lévő lábra helyeződik, miközben a hátulsó lábat előrehúzzuk közvetlenül a jégfelszín közelében
- Ismét elvégezhető a mozdulatsor

EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

- Keresztpálya palánkja,
- Bója





EDZÉSTERVEZÉS B - 2




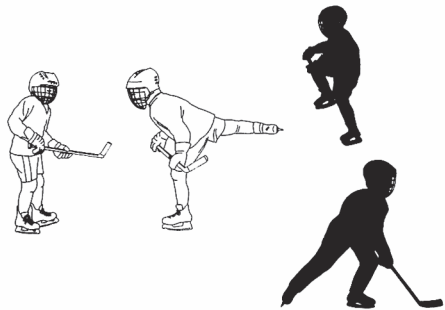





EDZŐ: _____

CSAPAT: _____

DÁTUM: _____

IDŐ: _____






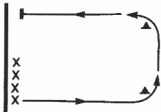





GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Szabad korcsolyázás	1. Menet az óra járásával megegyező irányban	2 perc 
Egyensúly és ügyesség 	<ol style="list-style-type: none"> Séta keresztben, magas térdemeléssel Séta keresztben, lábujjhegyen, sarkon és teli talppal Siklás keresztbe egy lábon, másik láb hátra emelés vízszintesig Korcsolyázás keresztbe, térdre esés, felállás mozgás közben T-alak, siklás négy ütemig, fékezés 1 órához, majd lábcserre, siklás négy ütemig, fékezés 11 órához Többszöri ismétlés 	12 perc 
Rollerezés kanyarodva	<ol style="list-style-type: none"> Emlékeztessünk a lényeges dolgokra Minden körben 3-4 gyerek Kezdő mozdulat, alapállás, két láb egymás mellett a jégen Nyomjuk a külső lábat hátra-oldalra A másik láb térde behajlítva A külső lábat ezután visszahúzzuk a másik mellé Gyors ismétlések Mindkét irányba gyakoroljuk 	5 perc 
Megállások (1 óra, 11 óra)	<ol style="list-style-type: none"> Játékosok a palánk mentén Keresztbe korcsolyázás, közben fékezés 1 órához, tovább, fékezés 11 órához, 2-3-szori ismétlés Játékosok körbe-körbe mennek, jelre fékezés 	3 perc 
Irányváltások két lábon 	<ol style="list-style-type: none"> Emlékeztessünk a lényeges pontokra Állítsunk fel egy szlalom pályát 3-4 bójából, a játékosok 5-6 lépéssel lendületet vesznek, majd két lábon csúszva megpróbálják kikerülni a bójákat Az utolsó bóját követően visszaérkeznek a sor végére, és lefékeznek 	5 perc 



EDZÉSTERVEZÉS B - 2



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Játék 	<ol style="list-style-type: none"> 1. A játékosok nagy sebességgel korcsolyáznak, amikor mindkét kezükkel az ütő felső részét megragadják, és behúzzák a lábuk közé, ráülnek, és így csúsznak tovább, az ütő tolla a jégen 2. Ugyanaz, mint az 1. pont, de most kacsakaringózva haladás úgy, hogy az ütőt kicsit jobbra-balra tekerik 3. Ugyanaz, mint az 1. pont, de most megfordulás 180 fokban 	5 perc 
Oldalirányú lépések I. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Emlékeztessünk a lényeges pontokra 2. A játékosok felállnak a palánk mentén, arccal a túloldal felé, számozzuk be őket 1-től 3-ig. Az 1-esek előre jönnek 3 métert, a 2-esek 2 métert, a 3-asok pedig 1 métert a palánktól 3. Alapállás, és: <ol style="list-style-type: none"> a) két lépés balra, kettő jobbra b) három-három lépés minden irányban c) négy-négy lépés minden irányban 	4 perc 
Oldalirányú lépések II.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Emlékeztessünk a lényeges pontokra (a B-1-ben tanultak alapján) 2. Ugyanaz a 3 pont, mint fentebb 	4 perc 
Két lábon csúszás 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Játékosok a palánk mentén felsorakoznak 2. Jelre az első játékos előre korcsolyázik 5-6 métert, és elkezd a két lábon csúszást 3. Amikor az első bójához ér, el kell fordulnia, így megy tovább, amikor eléri a palánkig, akkor egy lábbal fékez (1 órás vagy 11 órás módszerrel) 4. Mindkét irányba gyakoroljuk 5. Következő akkor indul, amikor az előtte lévő elérte az első bóját 	5 perc 
Elrugaszkodások 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Emlékeztessünk a lényeges pontokra 2. Rajt az oldalsó palánktól, egy lábas elrugaszkodás, és siklás keresztbe rézsútosan 3. Váltott lábbal 2-3-4 elrúgás után 4. Fékezés a túloldalon 5. Többszöri ismétlés 	7 perc 





EDZÉSTERVEZÉS B - 2



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
<p>Játék</p>	<p>1. Váltó</p> <p>a) Két azonos létszámú csoportra bontjuk a játékosokat</p> <p>b) Rajt térdállásban, felállás, lendületvétel, kétlábás siklás, bójáig, majd vissza, a következő akkor indul, amikor az érkező megérintette</p> <p>c) Ugyanez, csak másik irányba van a kanyar</p>	<p>8 perc</p>

ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: _____

Javítani kell még: _____





B - 3 LECKE

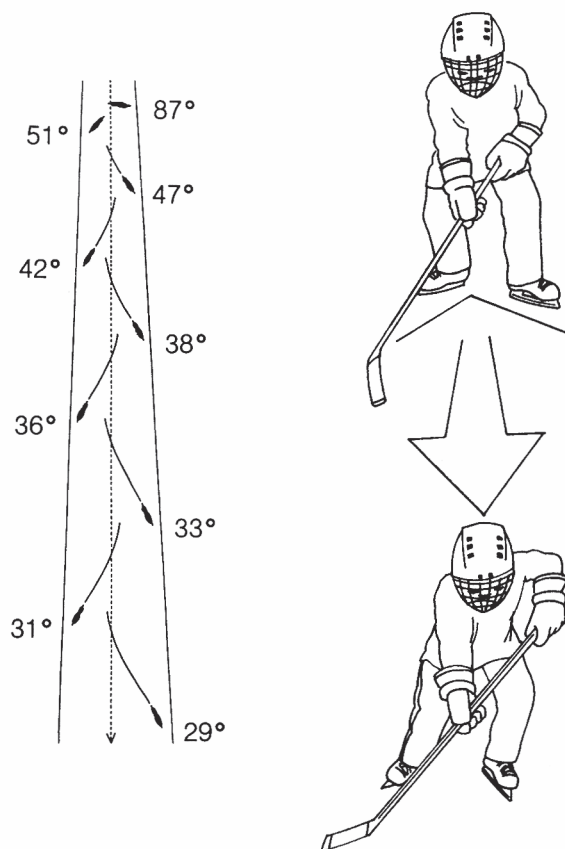


SPECIÁLIS GYAKORLATOK

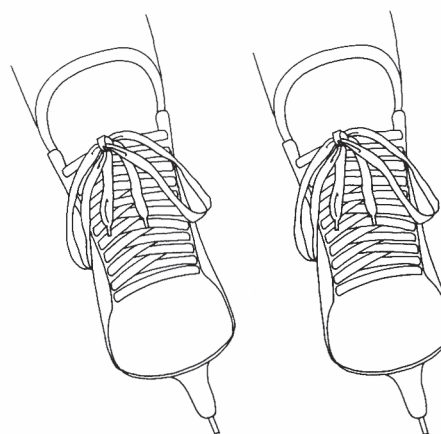
1. Emlékeztessünk az elrugaszkodásokra (B-2)
2. Emlékeztessünk az egylábás fékezésre (A-3 és B-2)
3. Emlékeztessünk az oldalirányú mozgásokra, lépésekre (A-4 és B-2)
4. Mutassuk be a V-alakos elindulást
5. Mutassuk be a helyes pengehasználatot

LÉNYEGES PONTOK, GYAKORLATOK

1. Előre rajt



2. Helyes pengehasználat



- a) A játékosoknak mindkét irányban jól kell dönteniük a korcsolyát, a penge külső és belső élén egyformán jól kell haladni. a mozdulatokat gyorsan tudják váltani

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

EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

1. Keresztpálya palánkja
2. Bója vagy festékszóró
3. Akadályok





EDZÉSTERVEZÉS B - 3




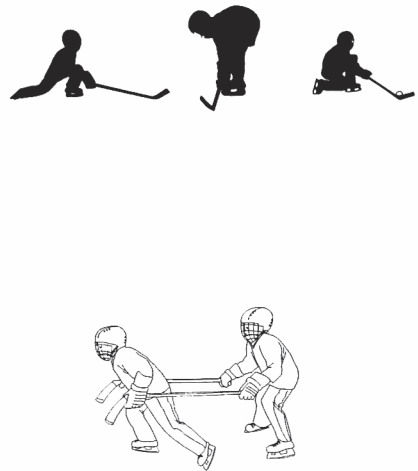




EDZŐ: _____

CSAPAT: _____

DÁTUM: _____

IDŐ: _____

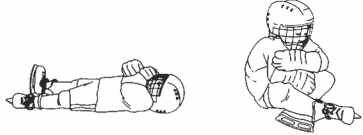

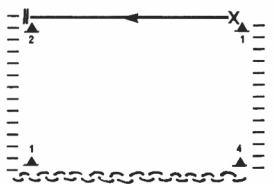

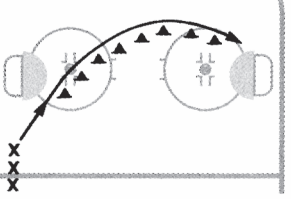

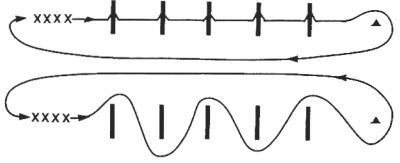



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
<p>Szabad korcsolyázás</p>	<p>1. Óra járásával megegyező irány, közben az utóbbi leckék anyagát gyakorolják</p>	<p>3 perc</p> 
<p>Egyensúly és ügyesség</p> 	<p>1. 2-3 lépés után siklás, lágyék feszítés, mindkét lábbal 2. 2-3 lépés után lábujj érintés 3. Korcsolyázás közben a pálya közepén a jobb térd érinti a jeget, vissza a bal, 2-3-szori ismétlés 4. Korcsolyázás közben egyik, majd másik térd érinti a jeget 5. Korcsolyázás keresztbe, középpályán 360 fokos fordulat, 3-4-szeri ismétlés 6. Keresztbefutás, 3-4-szeri ismétlés 7. Játékosok párban, egyik húzza a másikat a két bot segítségével. Az elől lévő a toll és a szár találkozásánál fogja a botot, a hátul lévő: a) két lábon csúszik b) egy lábon csúszik c) kis ellenállással csúszik egyszer ballal, egyszer jobbal fékez nagyon kicsit</p>	<p>15 perc</p> 
<p>Elrugaszkodások</p>	<p>1. Használjunk bóját vagy festékszórót a pálya felépítéséhez, megmutatni, hol mit kell csinálni (siklás, fordulás, fékezés)</p>	<p>5 perc</p> 
<p>Előre rajt</p> 	<p>1. Először egy helyben: alapállás, jelre a játékosok V-betűt formáznak a két korcsolyával, minél jobban nyitni a két pengét 2. Az 1. pont ismétlése, de most a V-betű formázása után 4 nagy erejű lépés előre, 5-6-szori ismétlés 3. A 2. pont ismétlése, de korcsolyázás végig keresztbe a pályán, fékezés a túloldalon és vissza, 5-6-szori ismétlés</p>	<p>8 perc</p> 



EDZÉSTERVEZÉS B - 3



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
<p>Ügyességi gyakorlatok 1. has- és láberősítés 2. pengehasználat 3. felkelés a jégről</p> 	<ol style="list-style-type: none"> A helyzeteket minél gyorsabban kell változtatni, háton fekvés, felkelés, korcsolyázás 4 méter előre, 4 méter hátra, háromszor ugrás balra, háromszor jobbra, hasra fekvés, térdelés Háton fekvés, kezek elől összekulcsolva, mindenféle segítség nélkül felállás Törökülés a jégen, kezek elől összekulcsolva, megpróbálni felállni, úgy hogy a kezek végig keresztben maradnak és a korcsolyák sem mozdulhatnak el 	8 perc 
<p>Oldal irányú mozgások</p> 	<ol style="list-style-type: none"> Használjunk négy bóját egymástól 6 méterre felállítva Korcsolyázás előre az 1-es bójától a 2-esig, ott fékezés A 2-es bójától a 3-asig oldalazó mozgás A 3-as bójától a 4-esig hátrafelé korcsolyázás A 4-es bójától az 1-esig oldalazó mozgás, ismétlések 	5 perc 
<p>Pengehasználat</p> 	<ol style="list-style-type: none"> Állítsuk fel a bójákat a képen látható módon A játékosok 4-5 lépés után felveszik a helyes testtartást, majd a bal korcsolya belső élén csúsznak előre, a jobb láb nem érinti a jeget Visszafelé a bal korcsolya külső élén követik a bójásort Ezután jön a jobb korcsolya (belső és külső él) Mindegyik lábbal 4-5-szöri ismétlés 	8 perc 
<p>Fáték</p> 	<ol style="list-style-type: none"> Állítsuk fel az akadálypályát a képen látható módon A játékosok átlépik az akadályokat, majd tovább korcsolyáznak előre, megkerülik a bóját, visszatérnek a társakhoz, ahol váltják egymást Ugyanez a formáció, de most a játékosok szlalomoznak az akadályok között, a bóját megkerülve vissza, váltás 	8 perc 

ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: _____

Javítani kell még: _____





B - 4 LECKE



SPECIÁLIS GYAKORLATOK

1. Emlékeztessünk a B-1-es leckétől a B-3-asig
2. Emlékeztessünk a korongvezető alapállásra (A-8)
3. Emlékeztessünk az egyhelyben történő korongterelgetésre (A-8)

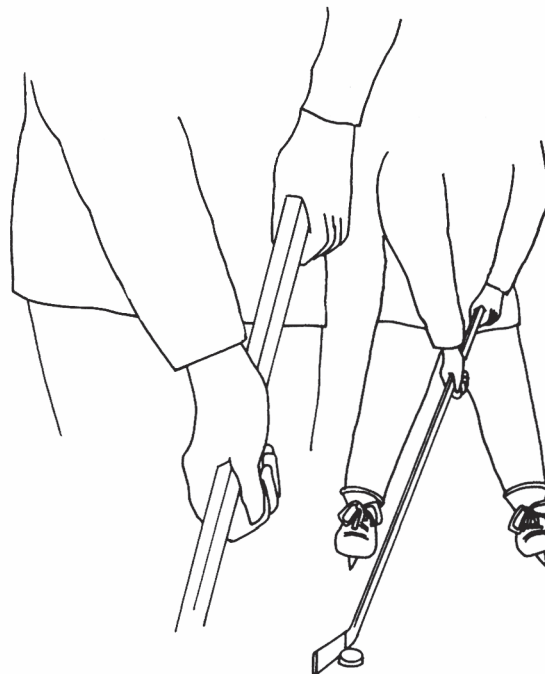
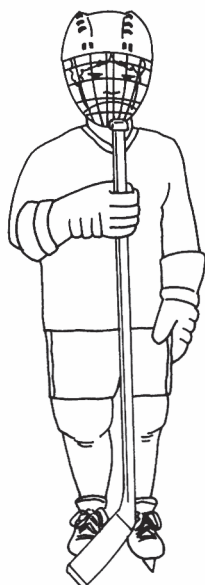
LÉNYEGES PONTOK, GYAKORLATOK

1. Korongvezető alapállás

- a) Ütőhosszúság: korcsolyában állva a tollal lefelé néző ütőnek a kulcsont és az áll közötti területig kell érnie, ez a méret biztosítja a megfelelő botkezelést
- b) Ütő felfekvése: helyes alapállásban az ütő tolla végig felfekszik a jégen
- c) Fiatalabb játékosok használhatnak könnyített botokat vékonyabb szárral és rövidebb tollal

A megfogás

1. A felső kéznek az ütő végét kell megfognia
2. Az alsó kéznek 20-30 cm-rel lejjebb kell fognia a szárat
3. A hüvelykujj és a mutatóujj egymással V-alakot formáz
4. Az ütő tolla felfekszik a jégre
5. Fej fenn, a korongot a perifériás látással érzékeljük, a fiatalabbaknak megengedhető, hogy néha lenézzenek a korongra

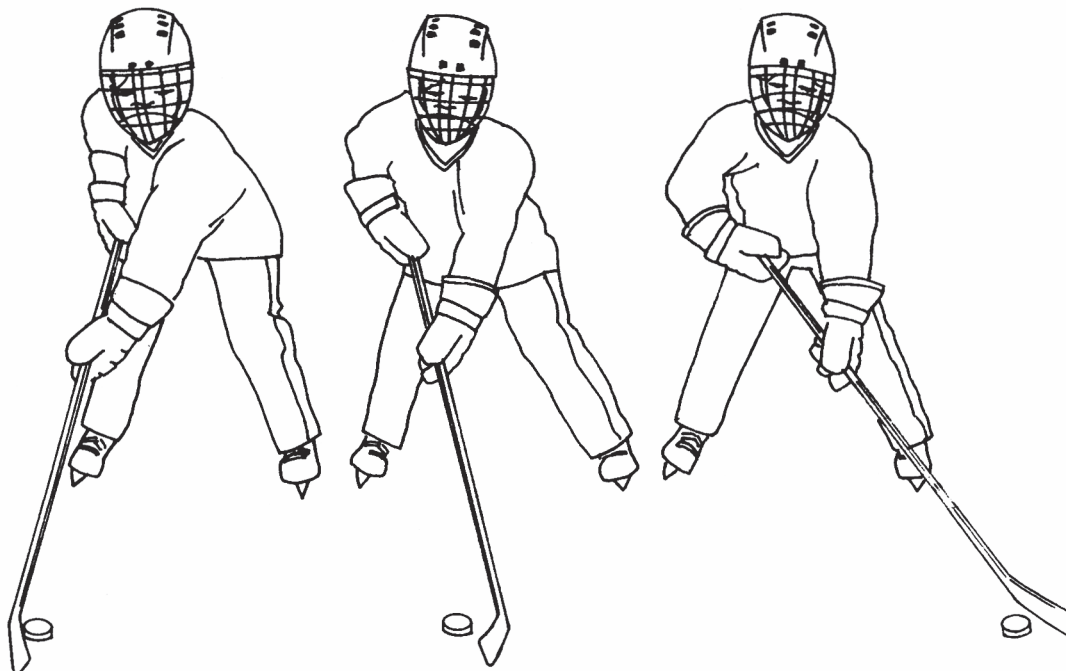




B - 4 LECKE



2. Egyhelyben korongterelgetés



- a) Vegyük fel a korongvezető alapállást
- b) Tereljük a korongot az egyik oldalról a másikra, miközben a csukló forog, így a tollal jobban „betakarható”, lefedhető a korong
- c) Az egyik oldali mozgásnál a tenyeresrel, vissza pedig fonákkal tereljük a pakkot
- d) A korong a toll közepén mozog
- e) A kezek és a test nem feszes
- f) A terelgetés lágy, ritmikus, csendes mozgássorozat

EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

1. Keresztpálya palánkja,
2. Bója,
3. Könnyűsúlyú korong





EDZÉSTERVEZÉS B - 4



EDZŐ: _____

CSAPAT: _____

DÁTUM: _____

IDŐ: _____

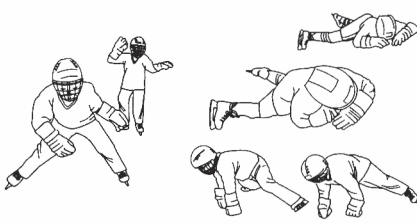

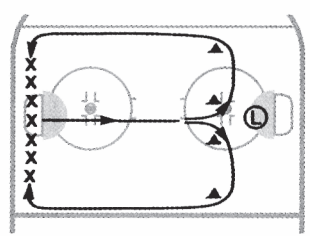

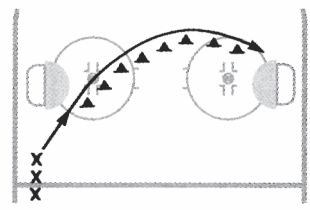





GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Szabad korcsolyázás	1. Mindenkinél korong, a pálya teljes területén lehet mozogni, és gyakorolni a korongvezetést	4 perc
Egyensúly és ügyesség (minden gyakorlatnál a játékosok a palánk közelében egylábás (1 óra-11 óra) fékezéssel állnak meg) 	1. Rajt az oldalsó palánknál, a játékosok a kezükkel terelgetik át a túloldalra a korongot, 3-4-szeri ismétlés 2. 3-4- lépés után lágyék feszítés, vissza a másik lábbal, mindkét lábbal kétszeri ismétlés 3. 3-4 lépés után lábujj érintés, visszafelé ugyanez 4. 3-4 lépés után térdelhúzás mellig, visszafelé másik térd, mindkét lábbal kétszeri ismétlés 5. 3-4 lépés után csúszás, utána guggolás, sarkon ülés 6. Alapállás, korcsolyák végig a jégen maradnak, lábfejek ki- és befelé forgatása	12 perc
Oldalirányú mozgások	1. Játékosok az oldalsó palánk mentén állnak, arccal hátsó palánk felé, oldalirányú lépések a túloldalra alapállásban, 4-szeri ismétlés	4 perc
Elrugaskodás és fordulás 	1. Játékosok az oldalsó palánk mentén, jelre elindulnak (4-5 lépés) majd az oldalirányú ellépésre összpontosítanak, megállás a túloldalon, 3-4-szeri ismétlés 2. Bóják 6 méterre a palánktól, jelre lassú siklás a bójáig, majd a pálya középső részében. Felgyorsítás, megállás a túloldalon	4 perc
Rollerezés kanyarodva	1. Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges dolgokat 2. 4-5 játékos minden körben 3. Elrugaskodás külső lábbal hátra-oldalra, négy ütem siklás 4. Erőteljesebb elrugaskodással ugyanaz, mint a 3-as pont 5. Egy percre egyik irány, egy percre másik	4 perc



EDZÉSTERVEZÉS B - 4




GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
<p>Játék (kéz-láb koordináció, váll- és karerősítés)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> Játékosok állatmozgásokat utánoznak, fókamászás, hason csúszás, futás 	<p>5 perc</p> 
<p>Kanyarodás csúszás közben</p> 	<ol style="list-style-type: none"> Állítsunk fel egy akadálypályát a képen látható módon A játékosok az edző irányába korcsolyáznak, amikor 3 méteren belül ér, az edző akkor mutatja neki, hogy balra vagy jobbra kanyarodjon-e, a kanyarodásnál az azonos oldalra eső mindkét bóját meg kell kerülni 	<p>5 perc</p> 
<p>Pengehasználat</p> 	<ol style="list-style-type: none"> A képen látható módon rakjuk fel a bójákat vagy jelöljük ki a pályát festékszóró segítségével A játékosok 4-5 lépés után felveszik a helyes testtartást, csúsznak előre, először bal láb belső él, a jobb láb nem érinti a jeget Majd bal láb külső él, a jobb láb nem érinti a jeget Ugyanez jobb lábbal (most a bal láb nem érinti a jeget) Ismételjük kétszer mindkét lábbal 	<p>4 perc</p> 
<p>Egyhelyben korongterelgetés I.</p>	<ol style="list-style-type: none"> Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges dolgokat Játékosok alapállásban, az esetleges hibákat korrigáljuk Álljanak fel a játékosok alapállásban, korong előttük, először csak a bot tollát mozgassák a korong felett 2-4 cm-re, ekkor a helyes csuklómozgáson van a hangsúly, majd a bot tollát a korong oldalához érintjük lágyan, hogy a pakk ne mozduljon el 	<p>3 perc</p> 
<p>Egyhelyben korongterelgetés II.</p>	<ol style="list-style-type: none"> Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges dolgokat A játékosok a testük előtt terelgetik a korongot az egyik oldalról a másikra, ahogy a korong balra mozog, a testsúly a bal lábra kerül, visszafelé, amikor a korong jobbra tart, a testsúly áthelyeződik a jobb lábra Az ütés mozgása során egyszer fonákkal, egyszer tenyeressel érünk a koronghoz Ezután próbáljuk meg nem a test előtt, hanem a test oldalán terelgetni a korongot 	<p>7 perc</p> 





EDZÉSTERVEZÉS B - 4



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
<p>Játék</p> <p style="text-align: center;">x³x¹ * * x²x⁴x</p>	<p>1. Alapfelállás Tegyünk két pontot festékszórával a két játékos elé 1 méterre</p> <p>a) Jelre az 1-es játékos előre korcsolyázik a túloldali pontig ott lefékez, majd megérinti a 2-es játékost, aki visszaindul, etc. mindenki kétszer szerepeljen</p> <p>b) Ugyanaz, mint az a. pontban, de most nem fékezni kell a ponton, hanem odafelé a bal térdel kell megérinteni a pöttyöt, visszafelé a jobb térdel</p> <p>2. Mindkét csoport azonos oldalon van, egy bója 20 méterre van tőlük. jelre mindkét csoport első tagja előrekorcsolyázik a bójáig, s azt balról megkerülve visszatér, és váltja a következőt, ugyanez a feladat, de most jobbról kerüljük meg a bóját</p>	<p>8 perc</p> 

ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: _____

Javítani kell még: _____





B - 5 LECKE

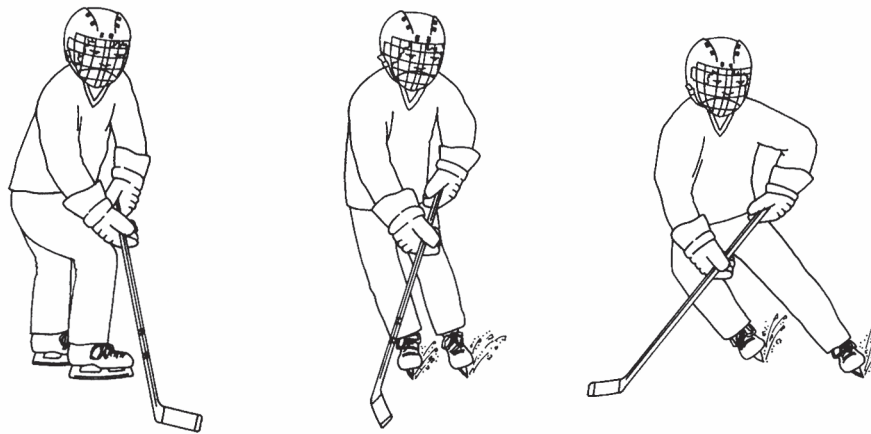


SPECIÁLIS GYAKORLATOK

1. Emlékeztessünk a helyes pengehasználatra (B-3, B-4)
2. Emlékeztessünk az egy helyben történő korongterelgetésre (A-8, B-4)
3. Mutassuk be a kétlábás megállást
4. Mutassuk be a koszorúzást
5. Emlékeztessünk a korongvezetésre (A-8)

LÉNYEGES PONTOK, GYAKORLATOK

1. Kétlábás megállás



- a) Ez gyorsabb megállást biztosít, mint az egylábás (1 óra-11 óra) megállás
1. Korcsolyázás a célpont felé, közelítésnél két lábon csúszás
 2. Alapállás, fej fenn, térd behajlítva, egyenes hát, lábak vállszélességben
 3. El kell fordulni merőlegesen a közelítés irányához képest, először a játékos ún. erősebb oldalára gyakoroljon (amelyik jobban fekszik neki)
 4. Fékezés kezdeténél először a vállak a derékkal együtt fordulnak, és csak utána következnek a lábak
 5. 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
 6. Fokozatosan nyújtjuk meg a lábat, a nyomás a pengék első részére esik, a külső korcsolya belső pengeélével, és a belső korcsolya külső pengeélével fékezünk
 7. Fej továbbra is fenn, vállak feszesek
 8. Az ütő két kézben

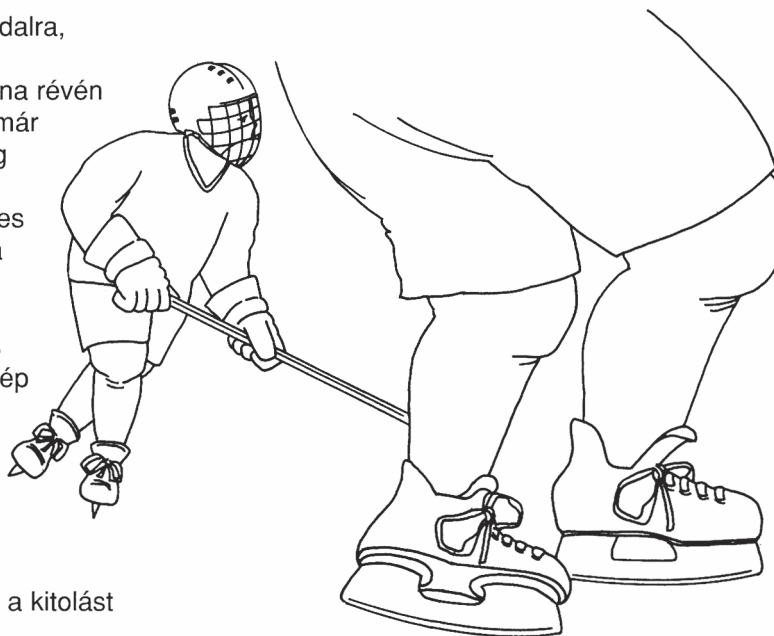


B - 5 LECKE



2. Koszorúzás

- a) Feladata, hogy kanyarodás közben is lehessen növelni vagy megtartani a sebességet
1. korcsolyázzunk egy kör mentén
 2. toljuk a külső lábat addig hátra-oldalra, amíg az ki nem nyúlik teljesen
 3. a tolás utolsó fázisában a talppárna révén meg lehet nyomni, azt követően már a bokával lehet kicsit nyomni még minden egyes lépés során
 4. a belső váll ne lógjon, derék feszes és mindig egyenes vonalban áll a kör középpontja felé
 5. 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
 6. a belső láb teljesen nyújtva van a test alatt (a külső élen csúszik)
 7. ezután megint meg lehet kezdeni a kitolást a külső lábbal
 8. gyorsítsuk a frekvenciát, gyorsabb lépések, mindkét láb elrúgása egyenlő értékű legyen
 9. gyakoroljuk mindkét irányba



3. Korongvezetés

- a) gyakoroljuk a perifériás látást
- b) először próbáljuk meg, hogy a korongot nem nézzük korcsolyázás közben, de néha le lehet nézni
- c) perifériás látás, nem nézzük a korongot, csak érezzük
- d) tartsuk a korongot a test előtt
- e) tartsuk a kezeket a test előtt, mindkét kéz

EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

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



B - 5 LECKE



EDZŐ: _____

CSAPAT: _____

DÁTUM: _____

IDŐ: _____



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Szabad korcsolyázás	1. Minden játékosnál korong, órajrásával ellenkező irányba korcsolyázás és közben korongvezetés ütővel és lábbal, mindegy milyen stílusban és módon korcsolyázunk	4 perc
Egyensúly és ügyesség	1. Játékosok felállnak a palánk mentén, 3-4 lépés után a következők jönnek: a) Két lábon csúszás, guggolás b) Egy lábon csúszás, ide-oda fordulással, külső él-belső él, mindegyik lábbal kétszeri ismétlés 2. Rajt előre (4-5 lépés), majd terpeszben áthaladás a bója felett, utolsó bójánál megfordulás, és vissza 3. Akadálypálya felállítása a képen látható módon a) Átugrás az akadályok felett, bója megkerülése, és vissza b) Szalamozás az akadályok között, bója megkerülése, és vissza	15 perc
Pengehasználat	1. Játékosok párban, az elől lévő két bot segítségével húzza a másikat, az elől lévő felé esik a botok tolla 2. A hátul lévő játékos egy lábon csúszik, és közben hol a külső élen, hol a belső élen halad előre 3. Visszafelé a másik lábon teszi ugyanezt 4. Szerepcseré, és ugyanezek folytatódnak 5. Ismétlés, mindkét játékos kétszer húz	5 perc
Korongvezető alapállás és korongterelgetés egyhelyben	1. Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat 2. Mindenkinél korong, és követi az edzői mozgásokat, korong mozgatása a test előtt és a test mellett 3. Ugyanaz, mint a 2. pontban, de most az edző a kezével mutatja, hol kell terelgetni a korongot 4. Az edző lassan hátrafelé korcsolyázik, a játékosok lassan előre, közben egyik oldalról a másikra terelgetik a korongot, a fejet próbáljuk fenntartani	5 perc





EDZÉSTERVEZÉS B - 5



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Kétlábás megállás 	<ol style="list-style-type: none"> Állítsunk fel 4-5 bóját 20 méterre a palánktól Rajt a palánktól, korcsolyázás a bója felé, kétlábás kanyar a bójánál A kanyarodás után valamelyest csökken a sebesség, és ekkor fékezzünk két lábbal, emlékezzünk, először a váll fordul! Gyakoroljuk mindkét irányban 	6 perc
Játék	<ol style="list-style-type: none"> Két csoportra osztjuk a játékosokat, mindkét csapat a saját térfelén marad, mindenkinél van egy teniszlabda A labdákat át kell rúgni a másik térfélre egy perc alatt Győztes az a csoport, amelynek térfelén egy perc elteltével kevesebb labda található Két győzelemig tart 	5 perc
Koszorúzás 	<ol style="list-style-type: none"> Játékosok a körök mentén haladnak előre Mindkét irányba gyakoroljuk A játékosok a kör vonalán vagy azon kívül köröznek Előzésnél kívülről kerüljük meg a másikat 	7 perc
Korongvezetés	<ol style="list-style-type: none"> A játékosok a pálya teljes területén szabadon vezetik a korongot Rajt az oldalsó palánktól, keresztbe korongvezetés, 3-4-szeri ismétlés 	5 perc
Játék	<ol style="list-style-type: none"> Minimeccs, legfeljebb 3 a 3 ellen, koronggal vagy teniszlabdával <ol style="list-style-type: none"> Keresztbe játsszunk Bóják a kapuk Gól, ha a korong vagy labda hozzáér a bójához Nincs kapus 	8 perc

ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: _____

Javítani kell még: _____





B - 6 LECKE



SPECIÁLIS GYAKORLATOK

1. Emlékeztessünk a kétlábás megállásra (B-5)
2. Emlékeztessünk a koszorúzásra (B-5)
3. Emlékeztessünk a korongvezetésre (B-5)
4. Emlékeztessünk a hátrafelé korcsolyázás alapállására (A-5)
5. Emlékeztessünk a C-alakú hátrafelé indulásra (A-6)
6. Emlékeztessünk a V-alakú hátrafelé megállásra (A-6)
7. Mutassuk be a kétlábás fékezés utáni ellentétes irányba történő elindulást

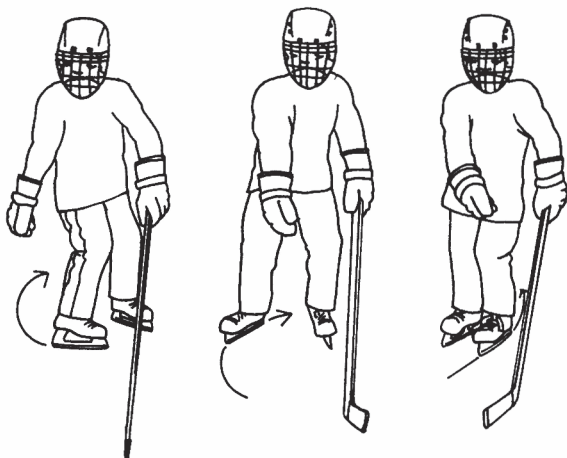
LÉNYEGES PONTOK, GYAKORLATOK

1. Lényeges pontok, gyakorlatok



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

Hátrafelé indulás C-alakban



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

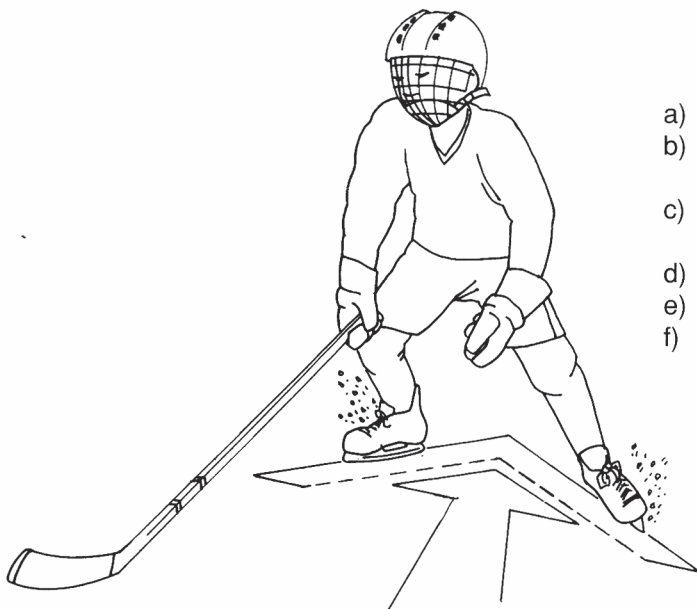




B - 6 LECKE

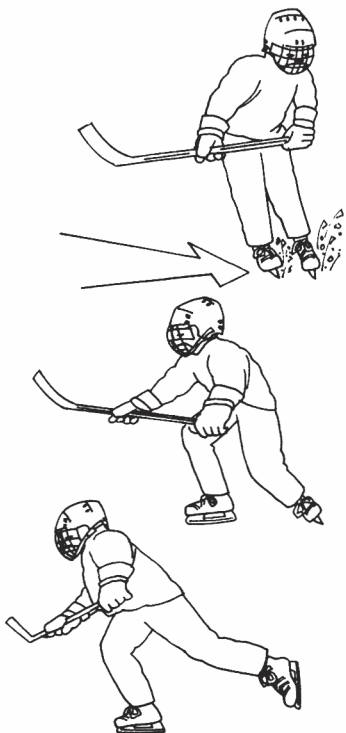


Megállás V-alakban



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

Kétlábás fékezés utáni elindulás ellenkező irányba



- Fékezzünk két lábbal
- Készüljünk fel T-siklásra az ellenkező irányba
 - Helyezzük az elül lévő lábat a továbbhaladás irányába
 - Helyezzük a hátsó lábat az elől lévő mögé, így alakítjuk ki a T-formát, a pengék teljes felülettel érintkeznek a jéggel, testsúly a hátsó lábon
 - Erős lökéssel rúgjuk el magunkat a hátsó lábbal, ezzel indulunk el
 - Fej fenn, elől lévő térd jól behajlítva, hátsó láb kinyújtva
- A T-elrugaszkodás után cél a sebesség növelése

EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

- teniszlabda
- keresztpálya palánkja,
- bója,
- akadályok,
- 5-6 méter hosszú kötél,
- festékszóró




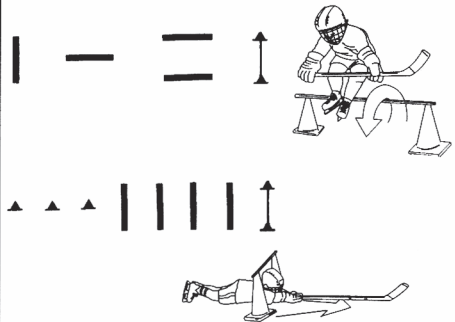

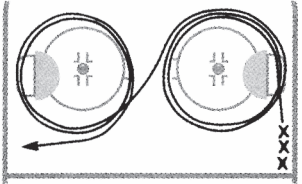




EDZÉSTERVEZÉS B - 6



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



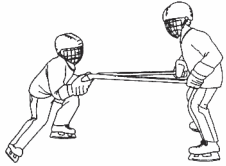








GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Szabad korcsolyázás	1. A játékosok bámerre mehetnek, közben gyakorolják a kétlábás megállásokat mindkét irányba	4 perc 
Egyensúly és ügyesség, egy-egy állomás öt percig tart 	1. I. állomás a) Állítsuk fel az akadálypályát a képen látható módon 1. Az első akadályon átugrás, a másodikon a lábak között vesszük az akadályt, a harmadikon a két lécc között siklunk át, majd az utolsó szintén átugorjuk, visszatérés a kiindulási helyre, ott kétlábás fékezéssel állunk meg 2. II. állomás a) Állítsuk fel az akadálypályát a képen látható módon 1. A bójáson szlalomozás, majd az akadályokat át kell ugrani, majd az utolsó részben hason átcúsúzni a lécc alatt, felkelés, vissza a kiindulási pontra, ott kétlábás fékezéssel állunk meg 3. III. állomás a) Minden játékosnál teniszlabda 1. A játékos a jégre pattintja a labdát, 360 fokot balról jobbra, majd megpróbálja elkapni a labdát 2. Ugyanez a fordított irányba fordulással 3. Játékosok párban, egymástól arccal szemben 2 méterre, jelre mindkét játékos függőlegesen lepattintja a labdáját, közben gyorsan előre siklik, és elkapja a partner visszahulló labdáját	15 perc 
Koszorúzás 	1. A pálya két hátsó harmadában gyakoroljunk, vagy festékszóróval rajzoljunk két nagy kört 2. A játékosok koszorúznak a két körön, az első körben két és fél kört kell teljesíteni, majd jöhet a másik az ellenkező irányban, itt két kör a penzum 3. Egyszerre 3-4 játékos menjen	5 perc 
Korongvezetés	1. Játékosok a palánk mentén sorakoznak, jelre korongvezetés keresztbe a pályán, emlékeztessük a játékosokat, hogy a fej fenn van, és egyszerre csak egy rövid időre érjenek a koronghoz	5 perc 



EDZÉSTERVEZÉS B - 6



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Kétlábás fékezés után elindulás T-alakban az ellentétes irányba 	<ol style="list-style-type: none"> Játékosok az oldalsó palánk mentén Jelre elindulás a túloldal felé Két méterre a másik palánktól kétlábás fékezés Indulás vissza, fékezés után T-siklásos rajt Oda-vissza háromszor gyakoroljuk, egyszer balra fékezünk, egyszer jobbra 	7 perc 
Alapállás és siklás hátrafelé 	<ol style="list-style-type: none"> Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat Játékosok párban Nyomjuk a társat hátrafelé két ütő segítségével, akit tolnak, az alapállásban van, és két lábon siklik hátrafelé Visszafelé szerepcseré 2-3-szori ismétlés 	5 perc 
Rajt C-alakban 	<ol style="list-style-type: none"> Játékosok a palánk mentén Jelre, elindulnak hátrafelé C-alakban, oda felé csak bal lábbal karcognak C-alakot, visszafelé csak jobbal Ugyanaz, mint a 2. pontban, de most váltott lábbal oda is, vissza is 	7 perc 
Megállás V-alakban 	<ol style="list-style-type: none"> Játékosok párban, a társat hátrafelé toljuk úgy, hogy egy ütő van keresztbe a melle előtt, akit tolnak, V-alakban formált lábbal fékez, 2-3-szori ismétlés szerepcserével Rajt hátrafelé, megállás V-alakban, majd vissza rajt előre, megállás két lábbal, 2-3-szori ismétlés 	5 perc 
Játék	<ol style="list-style-type: none"> Az edzőnél van egy 5-6 méter hosszú kötél Edző a kör közepén áll, és körbe forgatja a kötelet, a játékosoknak a kötél közeledtével fel kell ugrniuk Kiesik a játékból az, akinél megáll a kötél 	7 perc 

ÖSSZEĞZÉS

Sikeres volt: _____

Javítani kell még: _____





B - 7 LECKE

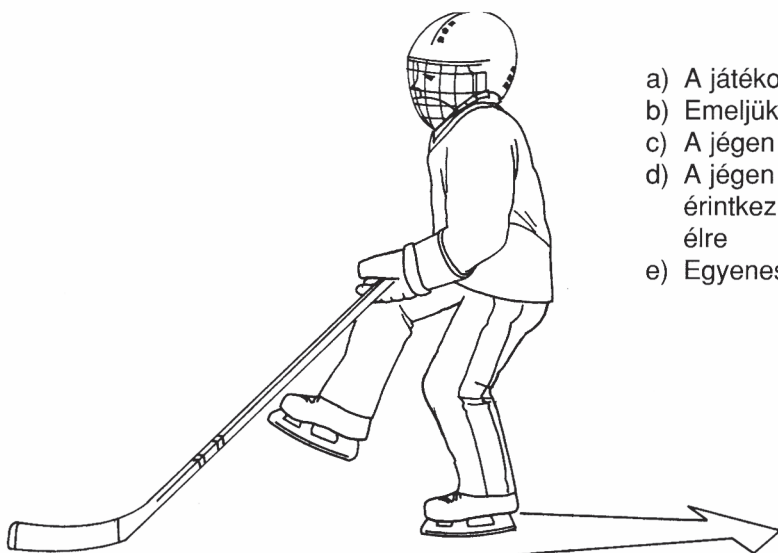


SPECIÁLIS GYAKORLATOK

1. Emlékeztessünk a hátrafelé indulásra C-alakban (A-6 és B-6)
2. Emlékeztessünk a V-alakú megállásra (A-6 és B-6)
3. Emlékeztessünk a kétlábás megállásra és elindulásra az ellenkező irányba (B-6)
4. Mutassuk be a hátrafelé korcsolyázást egy lábon
5. Mutassuk be az egylábás megállást hátrafelé és T-siklást
6. Mutassuk be a hátrafelé korcsolyázást két lábon

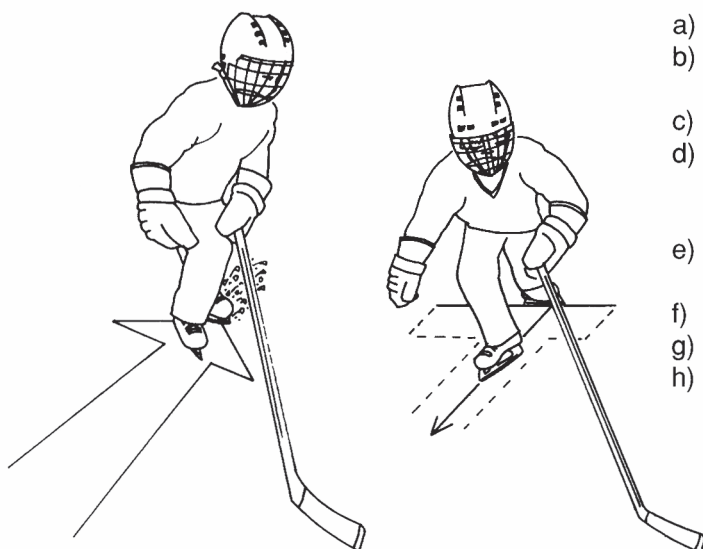
LÉNYEGES PONTOK, GYAKORLATOK

1. Hátrafelé korcsolyázás egy lábon



- a) A játékos hátrafelé mozog
- b) Emeljük fel az egyik lábunkat
- c) A jégen maradó láb a felső test alá kerül
- d) A jégen maradó láb pengéje teljes felülettel érintkezik a jégen, nem kerül külső vagy belső élre
- e) Egyenes vonalban csússzunk hátrafelé

2. Hátrafelé megállás egy lábon és T-siklás



- a) A játékos hátrafelé mozog
- b) Bal láb kinyújtva, és a testsúlyt helyezük a jobb lábára
- c) A súly nélküli bal láb kezd hátra fordulni
- d) Vállak, csípő és a lábak az órajárásával ellenkező irányba fordulnak, ahogy a bal láb felvette a fékező pozíciót
- e) Bal térd behajlítva, és a testsúly átkerül a jobb lábról a balra
- f) A bal láb nagy ellenállást fejt ki
- g) Jobb láb és térd a felső test alá kerül
- h) Ezután a korcsolyák felveszik a T-alakot (B-6-os lecke)





B - 7 LECKE



3. 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

EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

1. Teniszlabda vagy focilabda
2. Keresztpálya palánkja
3. Bója
4. Könnyűsúlyú korong






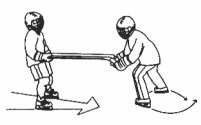






EDZÉSTERVEZÉS B - 7



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



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Szabad korcsolyázás	1. Óra járásával megegyező irányú korcsolyázás hátrafelé, közben a C-alakú elindulás gyakorlása	4 perc 
Egyensúly és ügyesség 	1. Rajt az oldalsó palánktól, 3-4 lépés után siklás két lábon, bal kéz előre nyújtva vállmagasságban, bal láb felemelése és a kéz megérintése, később egyre magasabbra lendítsük a lábat, többszöri felemelés, amíg nem érünk át a másik oldalra, ezután visszafelé jobb kézzel és lábbal ugyanez 2. Ismétljük az 1. pontot, de most térd felhúzás mellig, közben az ütő segíthet, mindkét lábbal gyakoroljuk 3. Ismétljük az 1. pontot, de most a siklás szlalomozva történjen, korcsolyák mindig egymással párhuzamosan állnak 4. Háton fekvés, fordulás hasra, felkelés, korcsolyázás a túloldalra, kétlábás fékezés, visszafelé ugyanilyen rajt, de most hátrakorcsolyázás, fékezés V-alakban, 5. mindkét irányban kétszeri ismétlés	12 perc 
C-alakú rajt 	1. Játékosok párban egymással szemben, az egyik játékos hátrafelé korcsolyázik két lábon, C-alakot karcolva a jégbe, közben a társát húzza két ütő segítségével, akit húznak, az fogja a botok végét, és nem tanúsít ellenállást, visszafelé szerepcseré, kétszeri ismétlés	4 perc 
Megállás V-alakban 	1. Játékosok párban, az egyik játékos tolja hátrafelé a másikat úgy, hogy közben a társánál mellmagasságban egy ütő van, akit tolnak, az lábával V-alakot formáz, és fékez, térdei hajlítva és enyhén előre dől. 3-4-szeri ismétlés	4 perc 
Játék	1. Leguggolás, felugrás (jumping jack) a jégen, többször 2. Korcsolyázás keresztbe ütő nélkül, korong feldobása, elkapása úgy hogy az ne essen le a jégre 3. Ugyanez, mint a 2. pont, de most hátrafelé korcsolyázással	4 perc 





EDZÉSTERVEZÉS B - 7




GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Irányváltztatások	<ol style="list-style-type: none"> Játékosok a palánk mentén sorakoznak Jelre előrerajt, és korcsolyázás A másik palánktól két méterre kétlábás fékezés Indulás vissza a másik oldalra T-siklással 3-szori ismétlés 	4 perc
Megállás hátrafelé egy lábbal és előre T-siklás 	<ol style="list-style-type: none"> Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat Emlékeztessünk a T-siklásra <ol style="list-style-type: none"> játékosok a palánk mentén bal láb előre néz, jobb mögötte, így formáznak T-alakot jobb láb elrugaszkodik, és balra siklás minél tovább végig menni a túloldalra visszafelé bal láb legyen a rúgó Emlékeztessünk a hátrafelé egylábás megállásra <ol style="list-style-type: none"> játékosok a palánk mentén, arccal a palánk felé jelre C-alakú rajt, és siklás hátrafelé, a másik palánktól 1 méterre megállás egy lábbal visszafelé ugyanez 6-7-szeri ismétlés mindkét lábbal gyakoroljuk az egylábás fékezést Az egylábás megállás és a T-siklás kombinációja <ol style="list-style-type: none"> ugyanaz, mint a 3. pontban, de megállást követően visszaindulás előrefelé T-siklással, a másik oldalon kétlábás fékezés előre 4-5-szori ismétlés 	12 perc
Hátrafelé siklás egy lábon	<ol style="list-style-type: none"> Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat Játékosok párban a palánk mentén, egymással szemben, a palánk felé eső játékos megfog két ütőt a tollánál, a partner a botok végét ragadja meg, akit tolnak az egy lábon csúszik hátrafelé (még két lábról indul el), visszafelé szerepcseré Mindketten 4-5-ször kerülnek sorra 	6 perc
Hátrafelé korcsolyázás két lábon 	<ol style="list-style-type: none"> Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat Rajt a palánktól Indulás C-alakban, végig keresztbe, odafelé az egyik láb, vissza a másik karcól C-formát a jégbe Ugyanaz mint a 3. pont, de most váltakozó lábbal korcsolyázás hátrafelé 	4 perc





EDZÉSTERVEZÉS B - 7



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Játék (foci a jégen)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Használjunk tenisz- vagy focilabdát 2. Bóják a kapuk 3. Csak belsővel lehet rúgni, gól, ha a labda érinti a bóját 4. Sok passz legyen, a pálya akár a teljes jégen felállítható 5. Nehezítés: a játékos közben az indulásokat és megállásokat gyakorolják 	6 perc 

ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: _____

Javítani kell még: _____





B - 8 LECKE

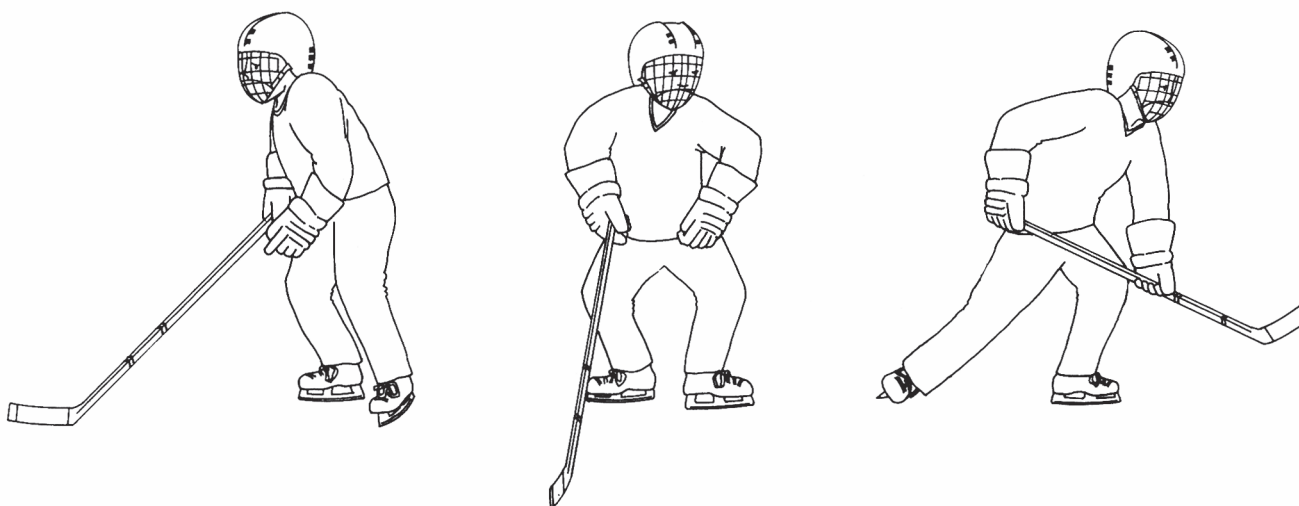


SPECIÁLIS GYAKORLATOK

1. Emlékeztessünk az egylábos megállásra hátrafelé és a T-siklásra (B-7)
2. Emlékeztessünk a hátrafelé csúszásra egy lábon (B-7)
3. Mutassuk be a fordulást hátra menetből előre menetbe
4. Mutassuk be a fordulást előre menetből hátra menetbe

LÉNYEGES PONTOK, GYAKORLATOK

1. Fordulás hátra menetből előre



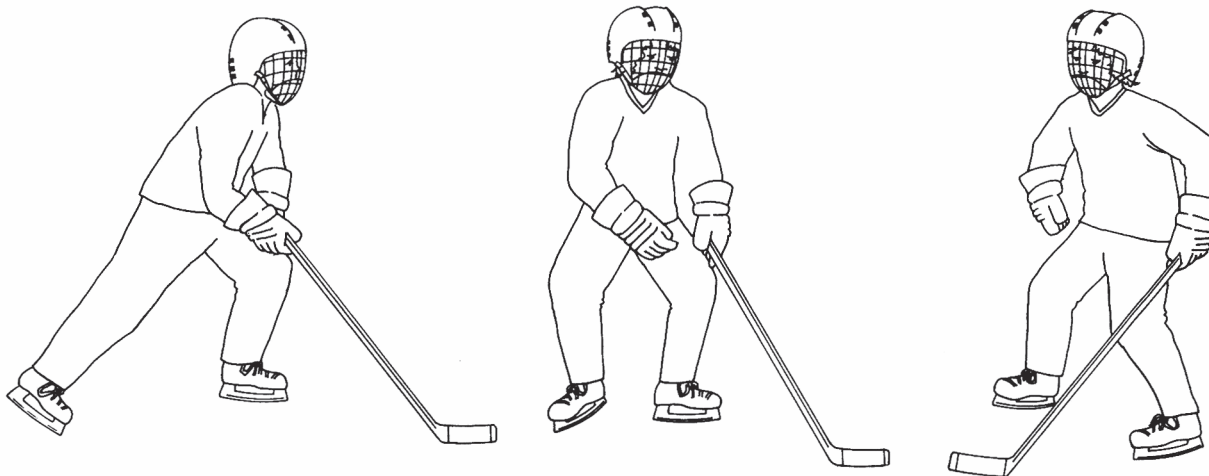
- a) A játékosok hátrafelé haladnak
- b) Balra forduláshoz a testsúly áthelyeződik a jobb lábra
- c) Elkezdődik a fordulás, először a bal váll fordul, majd a felső test és a derék követi
- d) Emeljük fel a bal lábat a jégről, és fordítsuk el lehetőleg 180 fokkal, a jobb láb továbbra is hátrafelé csúszik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



B - 8 LECKE



2. Fordulás előre menetből hátra



- a) A játékos előre halad, és a testsúly 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 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

EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

1. Keresztpálya palánkja
2. Bója
3. Könnyűsúlyú korong





EDZÉSTERVEZÉS B - 8




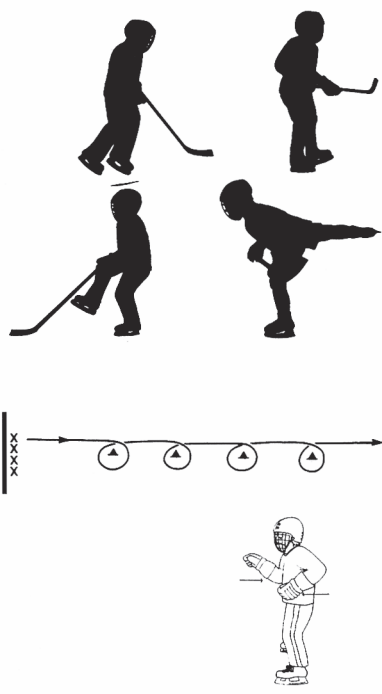


EDZŐ: _____

CSAPAT: _____

DÁTUM: _____

IDŐ: _____





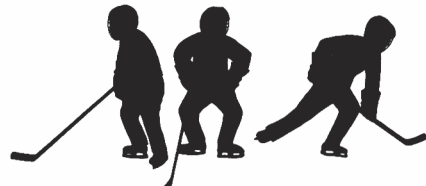

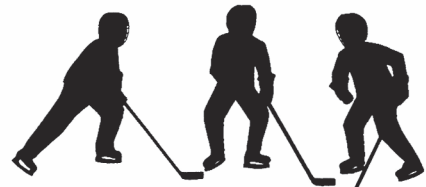



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
<p>Szabad korcsolyázás</p>	<p>1. Mindenkinél korong, a korongvezetés gyakorlása, közben kétlábos megállások jobbra és balra</p>	<p>4 perc</p> 
<p>Egyensúly és ügyesség</p> 	<p>1. Rajt az oldalsó palánktól, keresztbe korcsolyázás, séta lábujj hegyen, majd a sarkokon, kétszeri ismétlés</p> <p>2. Rajt az oldalsó palánktól, 3-4 lépés után siklás előre egy lábon</p> <p>a) Egyik láb emelése előre, egyensúly megtartása a másikon, visszafelé másik lábon siklás</p> <p>b) Egyik láb lendítése hátra és siklás, visszafelé másik láb</p> <p>3. Játékosok arccal a palánk felé, jelre 180 fokos fordulat, és korcsolyázás gyorsan a másik oldalra, megállás két lábbal, 3-4-szeri ismétlés</p> <p>4. Rajt a palánktól, keresztlépésekkel áthaladás a túloldalra</p> <p>5. Állítsunk fel négy bóját, egymástól 4 méterre</p> <p>a) Rajt a palánktól, minden bóját kis ívben megkerülni, és menni tovább előre</p> <p>b) Vissza ugyanez, de a másik irányba legyenek a fordulások</p> <p>c) Minden irányba 3-szori ismétlés</p> <p>6. Gyors kezek, 3 lépéses fejlesztés</p> <p>a) 10 gyors mozdulat előre-hátra egy helyben</p> <p>b) Kézmozgások siklás közben</p> <p>c) 10 gyors mozdulat rajt közben</p> <p>d) Mindent háromszor ismétljünk meg</p>	<p>20 perc</p> 
<p>Egylábos megállás hátrafelé, és T-siklás</p>	<p>1. Játékosok arccal a palánk felé</p> <p>2. C-alakú elindulás hátrafelé a másik oldalra</p> <p>3. Megállás egy lábbal, és vissza egyből T-siklással rajt a túloldalra</p> <p>4. Korcsolya előre, megállás két lábbal</p> <p>5. Négyeszeri ismétlés</p>	<p>3 perc</p> 



EDZÉSTERVEZÉS B - 8




GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
<p>Egy lábon csúszás hátrafelé</p> 	<ol style="list-style-type: none"> Rajt a palánktól 3-4 hátrafelé tett lépés után csúszás egy lábon <ol style="list-style-type: none"> Egyik láb emelése előre, a másikon egyenes vonalú hátracsúszás Egyik láb emelése hátra, a másikon egyenes vonalú hátracsúszás Mindkét lábbal gyakoroljuk Kétszeri ismétlés 	<p>4 perc</p> 
<p>Játék, ügyességi feladatok</p> 	<ol style="list-style-type: none"> Állítsuk fel függőlegesen az ütőt a jégre a végével lefelé, tartsuk meg bal kézzel, jelre gyorsan megfordulni 360 fokkal, és elkapni az eldőlt botot, mielőtt az jégre esne, mindkét irányba gyakoroljuk, tudsz-e kétszer megfordulni egymás után, hogy ne dőljön el az ütő? Fektesd fel az ütőt a vállaidra <ol style="list-style-type: none"> Forgasd a vállaidat jobbra-balra Próbáld megérinteni a bal korcsolyát az ütő bal oldali részével Ugyanígy a jobb korcsolya megérintése az ütő jobb oldali részével 	<p>8 perc</p> 
<p>Fordulás hátra menetből előre</p> 	<ol style="list-style-type: none"> Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges dolgokat Rajt az oldalsó palánktól, 4-5 lépés után hátra siklás Egy lábon siklás 2 méteren át, majd megkezdődik a fordulás Gyors fordulás, korcsolyázás előre, megállás két lábbal Mindkét irányba és mindkét lábbal 5-6-szori ismétlés 	<p>8 perc</p> 
<p>Fordulás előre menetből hátra</p> 	<ol style="list-style-type: none"> Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat Rajt az oldalsó palánktól, 4-5 lépés után előre siklás Egy lábon siklás 2 méteren át, majd megkezdődik a fordulás Gyors fordulás, korcsolyázás hátra, megállás V-alakban Mindkét irányba és mindkét lábbal 5-6-szori ismétlés 	<p>8 perc</p> 





EDZÉSTERVEZÉS B - 8



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Játék	1. Minimeccs koronggal a) Keresztbe játszunk b) Bóják a kapuk c) Gól, ha a korong megérinti a bóját d) Nincs kapus	5 perc 

ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: _____

Javítani kell még: _____

„Minden vágyam, hogy játszassak az olimpián!”



„Én is azt szeretnék”





B - 9 LECKE



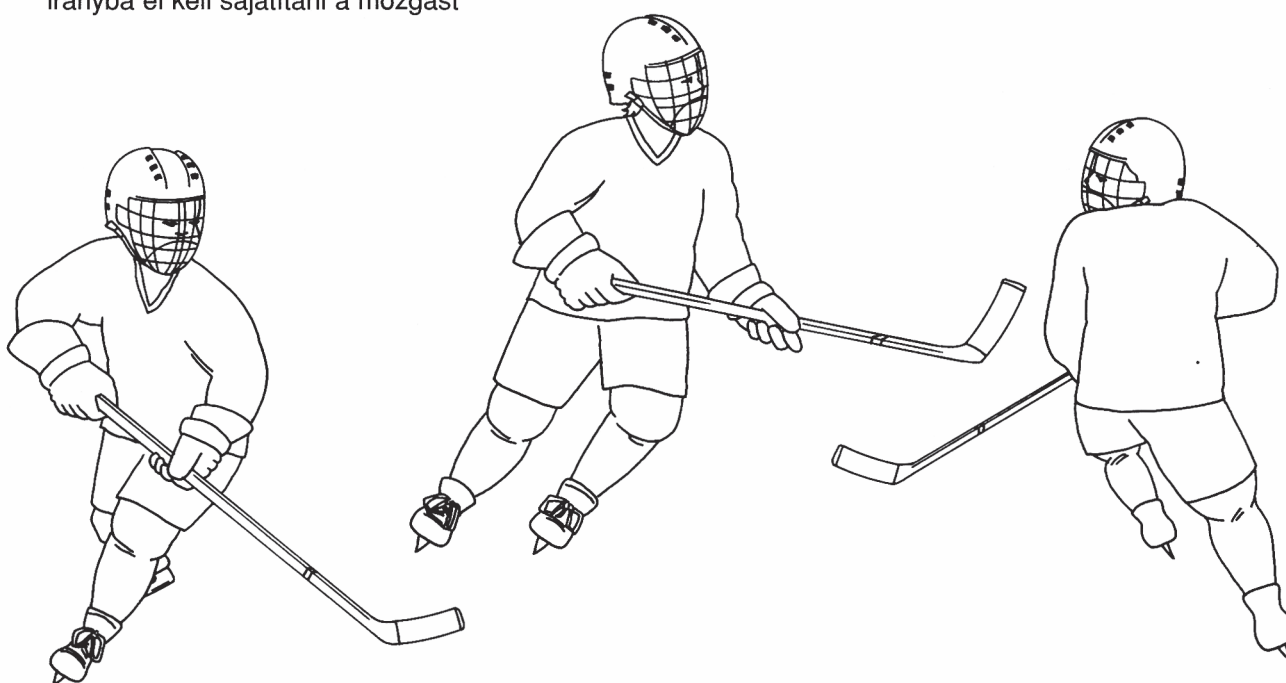
SPECIÁLIS GYAKORLATOK

1. Emlékeztessünk a B-4-től a B-8-ig tartó leckékre
2. Mutassuk be a gyors fordulást

LÉNYEGES PONTOK, GYAKORLATOK

1. Gyors fordulás

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



1. Álljunk le a korcsolyázással, siklóval menjünk tovább
2. Fej fenn, térdek behajlítva, lábak vállszélességben
3. A fordulás irányába eső lábat tegyük közvetlenül a másik elé, az elülső láb sarka majdnem összeér a hátrább lévő korcsolya orrával
4. Fordítsuk el a fejet és a vállat arra az irányba, amerre fordulni szeretnénk, és hozzuk a kezeket és az ütőt is erre az oldalra
5. Bedőlünk abba az irányba, amerre fordulunk, és a korcsolya nyomot hagy a jégen
6. 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
7. Korcsolyák egymáshoz közel, testsúly a lábak közepén, ebből a helyzetből képesek vagyunk koszorúzó mozdulatot is megindítani, ekképpen pedig felgyorsítani
8. Ne kerüljön hátra, a sarkok irányába a testsúly
9. 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







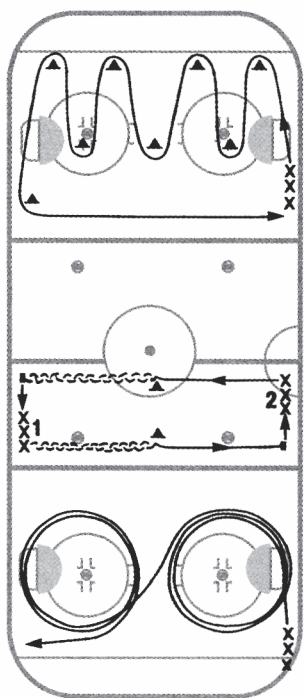
EDZÉSTERVEZÉS B - 9



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







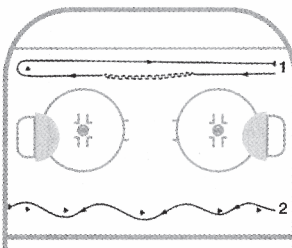

GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Szabad korcsolyázás	1. A játékosok mindenhol korcsolyázhatnak előre felé, miközben gyakorolják a kétlábás megállást jobbra és balra, valamint a T-siklásos elindulást	4 perc 
Egyensúly és ügyesség	<p>1. I. állomás (egyik hátsó harmad)</p> <p>1. A játékosok a bóják mentén gyakorolják a gyors fordulásokat, a pálya felépítése az ábrán látható, a kiindulási ponthoz visszaérkezéskor kétlábás fékezés</p> <p>2. II. állomás (a kék és a piros vonal között)</p> <p>1. A játékosok a korcsolyázást gyakorolják, rajt C-alakban hátrafelé, át a túloldalra, ott fék V-alakban, vissza előre, majd kétlábás fékezés, 3-szori ismétlés</p> <p>3. III. állomás (a kék és a piros vonal között)</p> <p>1. Csoport hátrafelé korcsolyázik a bójáig, majd megfordul, és megy tovább előre, gyors fordulások, a palánknál kétlábás fékezés, majd beállnak a 2. csoport végére</p> <p>2. Csoport előrefelé korcsolyázik a bójáig, majd ott gyorsan megfordul, és megy tovább hátrafelé, a palánknál V-alakban fékezés, majd beállnak az 1. csoport végére</p> <p>4. IV. állomás (egyik hátsó harmad)</p> <p>1. Koszorúzás a körök között, 1. körben két és fél kört, a másikban két kört kell teljesíteni</p> <p>2. Egyszerre 3 vagy 4 játékos menjen</p> <p>Megjegyzés: minden állomáson 6 percet töltsenek a játékosok, utána váltják az állomásokat körbe</p>	24 perc 





EDZÉSTERVEZÉS B - 9



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
<p>Játék, ügyességi feladat</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Játékosok párban, talicskázás, egyik játékos a másikat tolja előre, aki a kezével lépked 2. Visszafelé csere 3. Az ütő tollára korongot helyezünk, úgy kell átérni a túloldalra, hogy a korong nem esik le 4. Ugyanaz, mint a 3. pont, de most hátrafelé korcsolyázással 	<p>8 perc</p> 
<p>Gyors fordulások</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat 2. Állítsunk fel 3-4 bóját 20 méterre a palánktól 3. Ahány bója van, annyi csoportra osszuk fel a játékosokat 4. 4-5 lépés után csúszás előre 5. Kanyarodás a bójánál, majd korcsolyázás vissza 6. Mindkét irányba gyakoroljuk, először balra, aztán jobbra 	<p>8 perc</p> 
<p>Játék</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Előre rajt, fordulás hátra, majd hátra korcsolyázás, újabb fordulás, előre korcsolyázás, a bójánál gyors fordulás, vissza minél gyorsabban, közben egyszer a bal, egyszer a jobb térd érinti a jeget 2. Ugyanaz a felállítás, mint az 1. pontban, koszorúzás a bóják között, az utolsó bójánál kétlábás fékezés, itt három felülés, majd mehet vissza szintén koszorúzva, kétlábás fékezés, a partner váltása 3. Fogócska, játékosok felsorakoznak a palánknál, egy játékos a pálya közepén áll, ő a fogó, jelre a hokisoknak át kell korcsolyázniuk a túloldalra, akit a fogó megérint, szintén fogó lesz, az utolsó megfogott a győztes 	<p>16 perc</p> 

ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: _____

Javítani kell még: _____





B-10 LECKE



SPECIÁLIS GYAKORLATOK

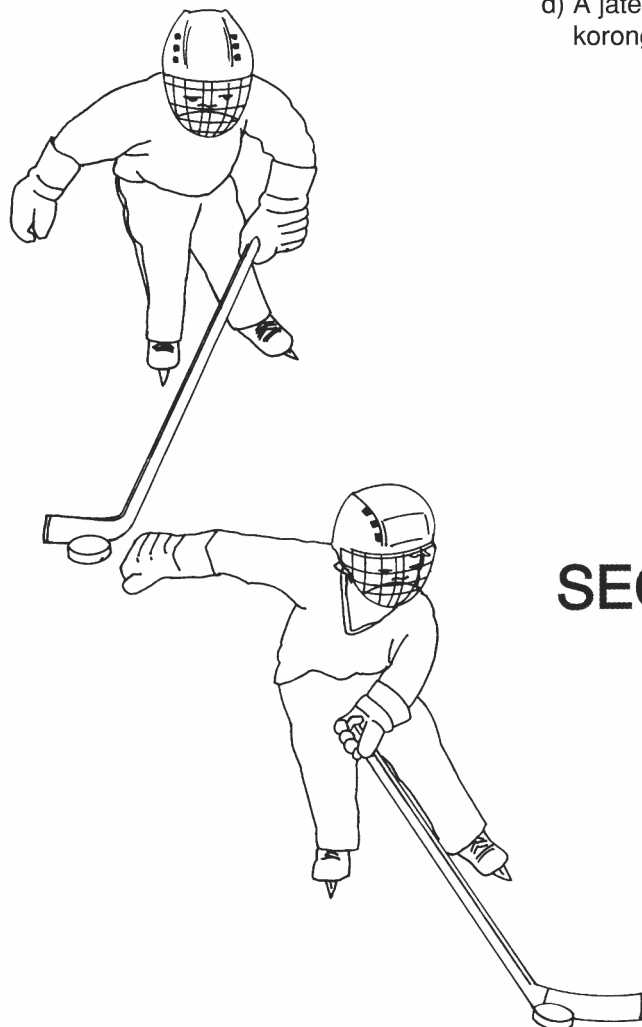
1. Emlékeztessünk a korongvezető alapállásra (A-8 és B-4)
2. Emlékeztessünk a gyors fordulásra (B-9)
3. Emlékeztessünk az egykezes korongvezetésre (A-9)
4. Emlékeztessünk az elindulásra koronggal (A-9)
5. Emlékeztessünk a nem egyenes vonalú korongvezetésre (A-10)

LÉNYEGES PONTOK, GYAKORLATOK

1. Elindulás a koronggal

- a) Emlékezzünk az előre indulásra (B-3)
- b) A játékosok megindítják a mozgást:
az ütő tolla a koronghoz ér

2. Egykezes korongvezetés



3. Nem egyenes vonalú korongvezetés

- a) Emlékezzünk az egy helyben történő korongterelgetésre (B-4)
- b) Emlékezzünk a korongvezetésre (A-10)
- c) Kerüljünk meg egy bóját, miközben a korong a test külső részén halad
- d) A játékos a testét mindig az akadály és a korong között tartja

EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

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

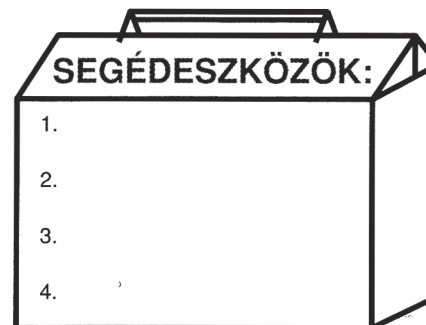
- a) A játékos csak az ütő végét fogja egy kézzel
- b) A korong csak a toll szár felőli részével érintkezik
- c) A fogó kéz a test előtt, feszes fogás, könyök behajlítva
- d) Lágý, nem hirtelen mozdulattal toljuk a korongot







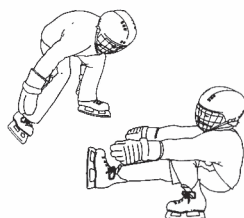
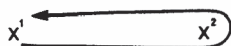
EDZÉSTERVEZÉS B-10



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






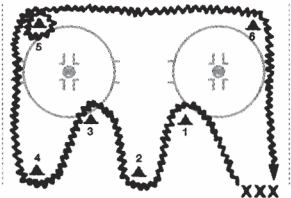


GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Szabad korcsolyázás	1. A játékosok az óra járásával ellenkező irányban haladnak és öt bemelegítő gyakorlatot végeznek a) Lábujj érintés b) Térd felhúzás mellhez c) Leguggolás d) Egyik térd, másik térd a jégre e) Láb nyitás, láb összehúzás menet közben	4 perc 
Egyensúly és ügyesség	1. Rajt a palánktól, oda- és visszafutás keresztbe a pályán 2. Játékosok az edzőt nézik, és követik az ütővel tett mozdulatait, jobbra-balra, előre és hátra, térdre esés, felkelés 3. Rajt az oldalsó palánktól, 3-4 lépés után siklás előre egy lábon egyenes vonalban, majd cikk-cakkban (belső él, külső él), mindkét lábbal 2-3-szor gyakoroljunk 4. Hátra korcsolyázás keresztben a pályán, majd megállás V-alakban, ezután vissza előre, majd megállás két lábbal, 2-szeri ismétlés 5. Ugyanaz, mint a 4. pontban, de most egylábás megállás hátrafelé, és T-siklással induljunk előre	17 perc 
Gyors fordulás	1. Játékosok párban, egymástól 10 méterre arccal szemben, jelre az egyik játékos elindul térsa felé, balról megkerüli gyors fordulással, és visszatér a kiindulási helyére 2. Ugyanaz, mint az 1. pontban, de most jobbról van a gyors megkerülés	5 perc 
Játék	1. Tudsz úgy korcsolyázni, hogy közben a bokádat fogod? 2. Tudsz úgy korcsolyázni, hogy közben a tested előtt keresztzed a két lábadat? 3. Ugyanaz, mint az 1. és 2. pont, de hátra korcsolyázva 4. Leguggolás egy lábra, a másik lábat előre nyújtjuk, kézzel lehet egyensúlyozni, ebből a helyzetből fel tudsz-e állni? 5. Ugyanaz, mint 4. pont, de most a másik lábbal	5 perc 





EDZÉSTERVEZÉS B-10



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Egykezes korongvezetés 	<ol style="list-style-type: none"> Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat Egykezes korongvezetés keresztbe, a játékosok maguk előtt tolják a korongot az ütő tollának szárhoz közelebb eső részével, 3-4-szeri ismétlés Állítsunk bóját a túlsó palánktól 2 méterre, egykezes korongvezetés a bójáig, majd ott gyors fordulással vissza, miközben a korong náluk marad, visszafelé szintén egykezes korongvezetés 	5 perc 
Elindulás koronggal	<ol style="list-style-type: none"> Jelre a játékosok maguk elé ütik/rúgják a korongot, majd utána mennek, és a túlsó oldalig egykezes korongvezetés Korongvezetés (két kézben az ütő) a túloldalra, cél, hogy a vezetés közben minél többször érjen rövid időre az ütő a koronghoz 	5 perc 
Nem egyenes vonalú korongvezetés 	<ol style="list-style-type: none"> Korongvezetés, szlalomozás az 1-4 bóják között Az 5. bójánál 360 fokos fordulat Egykezes korongvezetés a 6. bójáig A 6. bójánál elfordulás, és vissza a kiindulási helyre 	9 perc 
Játék x ³ x ¹ * * x ² x ⁴ x	<ol style="list-style-type: none"> A váltó a képen látható felállásban indul Tegyünk festékszóróval két pontot nagyon messze egymástól, a játékosoktól 1,5 méterre <ol style="list-style-type: none"> X1-es játékos korongvezetéssel átmegy a túloldalra, és a ponton hagyja a korongot, ezután megérinti X2-öt, aki elindul, megszerzi a korongot, és visszaviszi a túloldali pontra, etc. X1 korongvezetéssel átmegy a túloldalra, és a pontnál lefékez, hátrafelé korcsolyázva visszajön a másik pontig, és megint megáll, ezután újra előre megy, és váltja X2-öt, aki ugyanezt megismétli Mindkét gyakorlatot kétszer ismétljük 	10 perc 

ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: _____

Javítani kell még: _____





B-11 LECKE



SPECIÁLIS GYAKORLATOK

1. Emlékeztessünk az elindulásra és a korongvezetésre (A-8, A-9, B-10)
2. Emlékeztessünk az egykezes korongvezetésre
3. Emlékeztessünk a nem egyenes vonalú korongvezetésre
4. Mutassuk be a korong lábbal terelgetését
5. Mutassuk be a korongvezetési kombinációkat

LÉNYEGES PONTOK, GYAKORLATOK

1. A korong lábbal terelgetése



2. Korongvezetési kombinációk

- a) Most már fontos, hogy a játékosok mindinkább a perifériás látásukkal kövessék a korongot, és ne nézzenek le rá
- b) A korong érzése a lényeges
- c) Legyen képes a játékos a korongvezetés közben akár a lábbal is összejátszani

- a) Fordítsuk a lábujjrészt kifelé, így „belsővel” könnyebben tudjuk a pengével kontrollálni a korongot
- b) A játékos egyszer, rövid időre lenézhet, de nem túl sokáig
- c) A korong legfeljebb egy méterre menjen el a pengétől

EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

1. Teniszlabda
2. Keresztpálya palánkja
3. Bója
4. Könnyűsúlyú korong
5. Utcai (street) hoki gurulós korong



EDZÉSTERVEZÉS B-11



EDZŐ: _____

CSAPAT: _____

DÁTUM: _____

IDŐ: _____

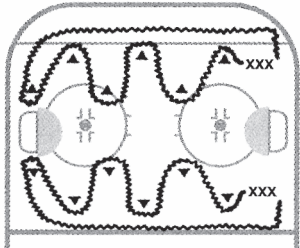

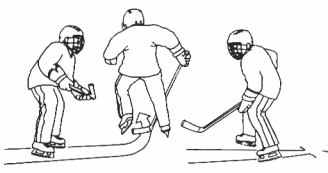






GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Szabad korcsolyázás	<ol style="list-style-type: none"> Ahogy a játékos jégre lépett, vegyen magához korongot, teniszlabdát vagy utcai hoki korongot, bármerre korcsolyázhat, sípszóra egy másik tárgyat kell vezetnie, nincs kapura lövés, kizárólag korong- vagy labdavezetés 	5 perc
Egyensúly és ügyesség 	<ol style="list-style-type: none"> Négy állomás, öt perc mindenhol, adott jelre lehet átmenni az egyik állomásról a másikra <ol style="list-style-type: none"> állomás (egyik hátsó harmad) <ol style="list-style-type: none"> Koszorúzás a körök között, 1. körnél két és fél kört, a 2. körnél két kört kell teljesíteni Egyszerre 2-3 játékos menjen 2-3-szori ismétlés Ugyanaz, mint az 1. pont, de most koronggal állomás (a kék és piros vonal között) <ol style="list-style-type: none"> Átfutás az akadályok fölött, az 1. bójánál gyors fordulás oldalra, korcsolyázás a 2. bójáig, ott kétlábás fékezés, arccal a palánk felé, ezután korcsolyázás hátrafelé a 3. bójáig, és megállás V-alakban, oldalazó lépéssel vissza a kiindulási pontra, ismétlések állomás (a kék és a piros vonal között) <ol style="list-style-type: none"> Az 1. csoport korcsolyázás hátra a harmad közepén lévő bójáig, majd fordulás előre, és tovább haladás, a palánknál kétlábás fékezés, és beállnak a 2. csoport mögé A 2. csoport korcsolyázás előre a harmad közepén lévő bójáig, majd fordulás hátra, és tovább haladás, a palánknál megállás V-alakban, és beállnak az 1. csoport mögé állomás (az egyik hátsó harmad) <ol style="list-style-type: none"> Korongvezetéssel szlalomozás a bóják között Az utolsó bójánál fordulás, előre korcsolyázás a sarokig, ott kétlábás fékezés arccal a palánk felé Ezután hátra korcsolyázás a másik sarokig, ott megállás V-alakban, a korongvezetésre figyeljünk! 	20 perc



EDZÉSTERVEZÉS B-11




GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
<p>Elindulás koronggal és egykezes korongvezetés</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. A pályán keresztbe gyakoroljuk 2. Mindenkinél korong 3. A játékosokat négy csoportra osztjuk 4. Rajt előre koronggal, és szlalomozás a bóják között 5. Visszafelé egykezes korongvezetés 6. A következő játékos akkor indul, amikor az előtte lévő az utolsó bójáig elért 	<p>8 perc</p> 
<p>Ügyességi gyakorlatok</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ugyanaz a formáció, mint korábban 2. A játékosok a pálya közepe felé korcsolyáznak, <ol style="list-style-type: none"> a) Csúszás két lábon, kétlábos felugrás, és kétlábos leékezés b) Csúszás két lábon, felugrás a piros vonalon, a levegőben 180 fokos fordulat, és leékezés hátramenetben, visszafelé hátrakorcsolyázás, felugrás, levegőben 180 fokos fordulat, és tovább előrekorcsolyázás c) Csúszás egy lábon, felugrás egy lábról, leékezés egy lábba, közben a másik láb soha sem érinti a jeget d) Ugyanaz, mint a c. pontban, de most a másik lábbal e) 2-3-szori ismétlések 	<p>5 perc</p> 
<p>A korong lábbal terelgetése</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Emlékeztessünk, és mutassuk be a lényeges pontokat 2. Haladjunk keresztbe a pályán, közben lábbal vezessük a korongot <ol style="list-style-type: none"> a) A korong végig a két láb között marad b) Rúgjuk kicsit (legfeljebb 1 méterre) magunk elé a korongot, mindegy, hogy milyen módon korcsolyázunk utána és közben 3. 2-3-szori ismétlés 	<p>4 perc</p> 
<p>Korongvezetési kombinációk</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rajt az oldalsó palánktól, korcsolyázás keresztbe <ol style="list-style-type: none"> a) Korongvezetés félpályáig, majd a korong a láb közé kerül, ahol lábbal vezetjük tovább a másik palánkig b) Félpályáig lábbal vezetjük a korongot, majd a korongot az ütő tollához rúgjuk, és tovább korongvezetés a másik palánkig c) Korongvezetés, majd lábhoz kerül a korong, ezután ide-oda rugdosását a két lábbal, és így kell végig menni a másik félpályán d) 3-4-szeri ismétlések 	<p>8 perc</p> 





EDZÉSTERVEZÉS B-11



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Játék	<ol style="list-style-type: none"> 1. Használjunk korongot 2. Minimeccs, játék keresztbe 3. A bóják a kapuk 4. Gól, ha a korong megérinti a bóját 5. Nincs kapus 	10 perc 

ÖSSZEZÉS

Sikeres volt: _____

Javítani kell még: _____





B-12 LECKE

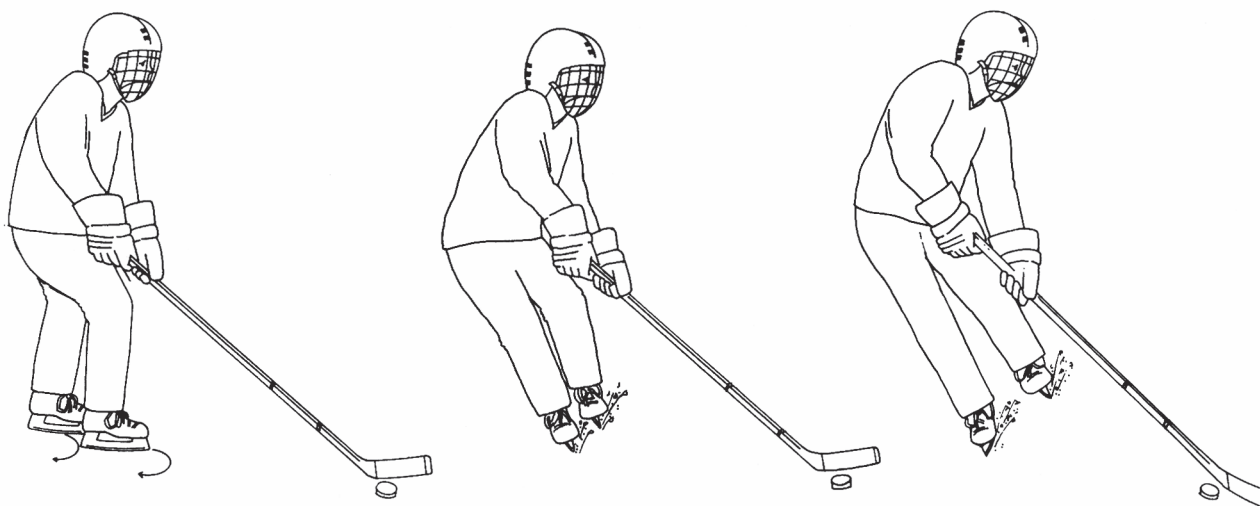


SPECIÁLIS GYAKORLATOK

1. Emlékeztessünk a korong lábbal vezetésére (B-11)
2. Emlékeztessünk a korongvezetési kombinációkra (B-11)
3. Mutassuk be a megállást koronggal
4. Emlékeztessünk az egy helyben történő passzolgatásokra
5. Tenyeres passz és lekezelés tenyerral (A-12)
6. Fonák passz és lekezelés fonákkal (A-13)

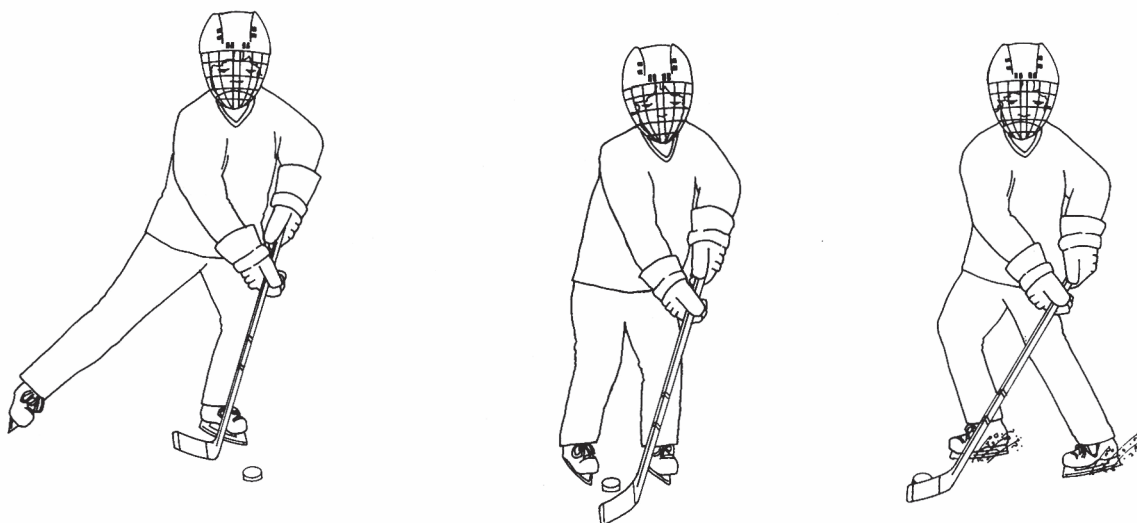
LÉNYEGES PONTOK, GYAKORLATOK

Megállás koronggal



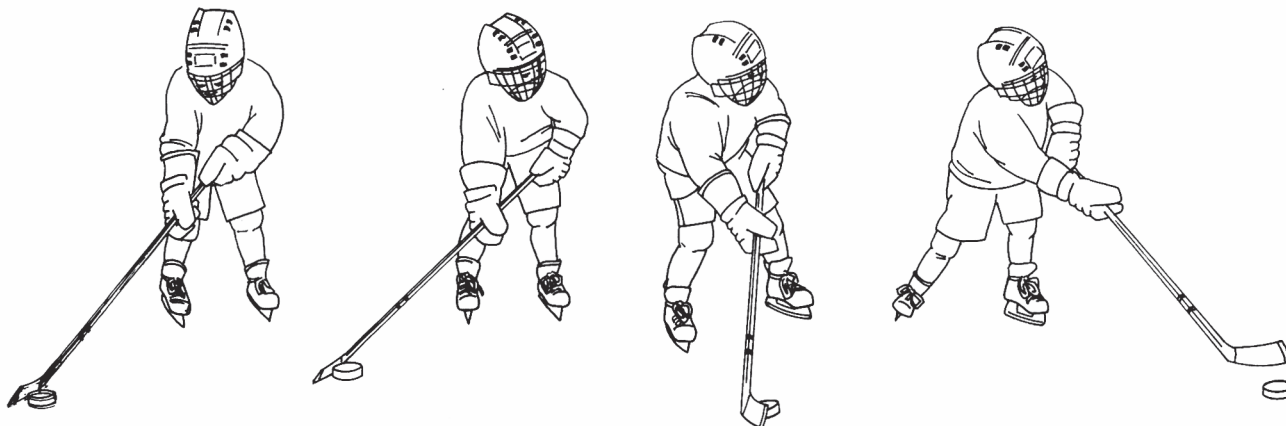
- a) Emlékezzünk a kétlábos megállásra (B-5)
- b) Emlékezzünk a korongvezetésre (B-4, B-10)

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



B-12 LECKE

2. Passzolás egyhelyben



a) Tenyeres passz

Lényeges, hogy az ütő ne legyen hosszú

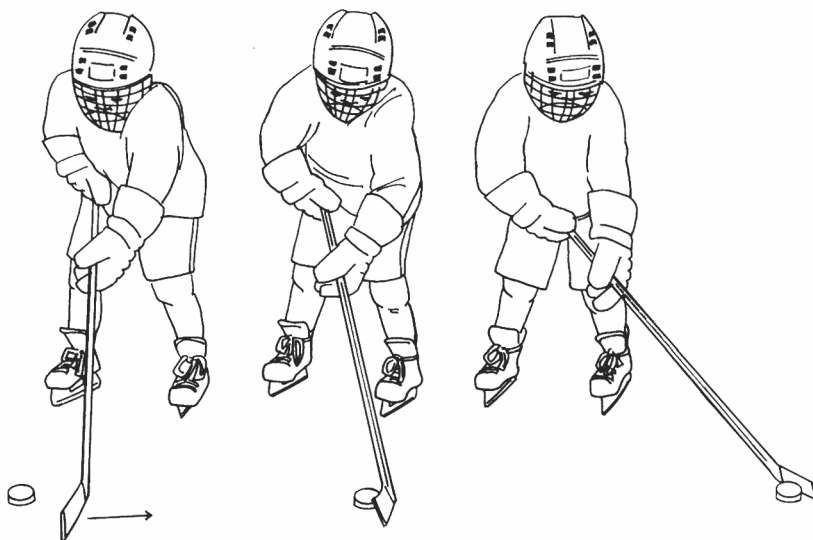
1. A játékos felveszi a korongvezető alapállást
2. Húzzuk előre a korongot a test vonala elé
3. Az ütő tollának megfelelő szögben kell állnia a célpontot illetően
4. Testsúly a hátsó lábon
5. A célpontot nézzük, szemkontaktus a társsal

6. A korongot húzva, söprő mozdulattal csúsztassuk (alsó kéz kiegyenesedik, a felső behúzva)

7. Ahogy megy előre a korong, úgy kerül át a testsúly a hátsó lábról az elülsőre
8. Mutassunk ütővel a célpont felé
9. Készüljünk fel a passz lekezelésére

b) Passz lekezelése tenyeresrel

1. A korongot nézzük, szemkontaktus a passzolóval
2. Az ütő tolla a jégen, ez a célpont
3. Az ütő tolla merőleges a korong útjára
4. Ahogy a korong eléri az ütő tollát, tompító mozdulatot teszünk, kicsit visszaengedjük az ütőt, így nem pattan el a korong
5. Készüljünk fel a passzolásra





B-12 LECKE

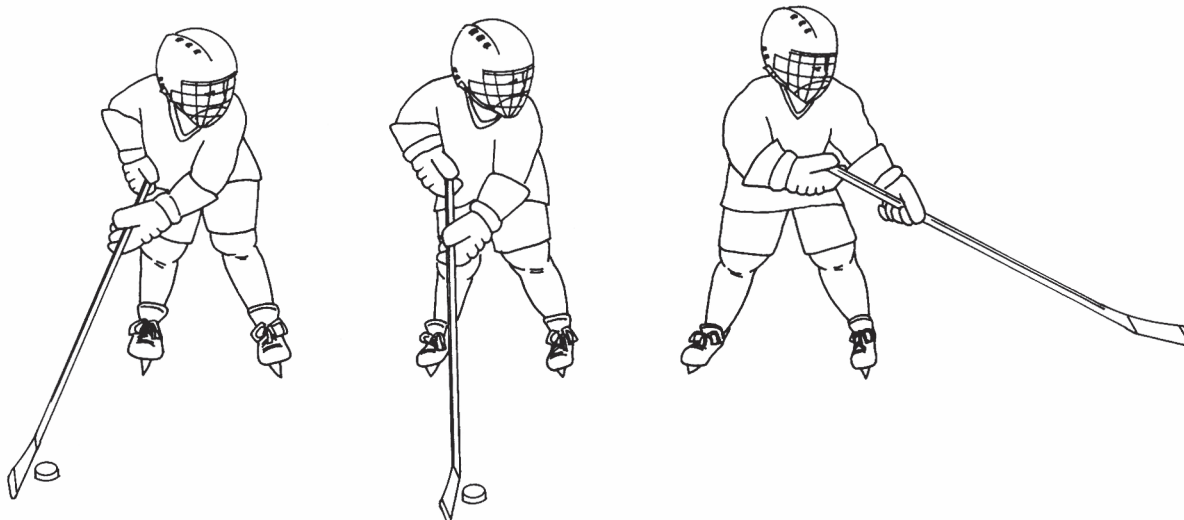


c) Passzolás fonákkal

1. Kezek messze elállnak a testtől
2. Húzzuk a korongot a test vonala elé
3. Testsúly a hátsó lábon
4. A célpontot nézzük, szemkontaktus a társal
5. Kicsit döntsük meg az ütő tollát a korong felé

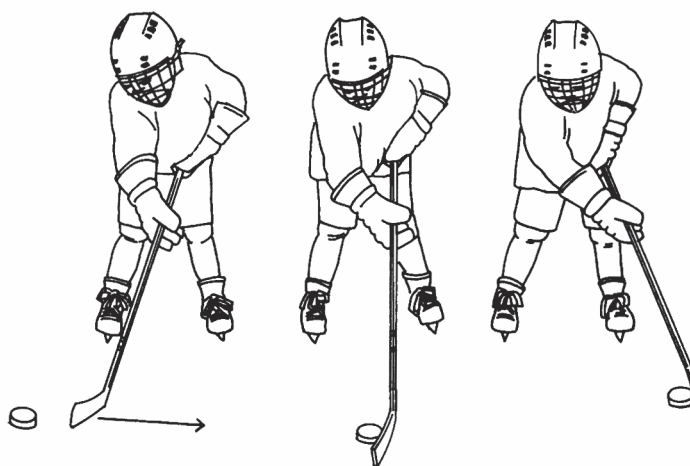
6. Söprő mozdulat a test előtt keresztbe

7. A testsúly az elülső lábra kerül át
8. Kövessük a mozdulatot az ütővel
9. Készülünk fel a passz lekezelésére



d) Passz lekezelése fonákkal

1. A korongot nézzük, szemkontaktus a passzolóval
2. Ütő tolla a jégen, ez a célpont
3. Laza csuklóval fogjuk az ütőt, ahogy jön a korong, tompító mozdulat
4. Felkészülés passzolásra



EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

1. Keresztpálya palánkja
2. Magas bója
3. Akadályok
4. Könnyűsúlyú korong





EDZÉSTERVEZÉS B-12





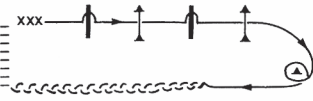
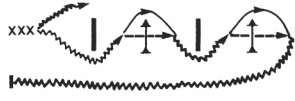

EDZŐ: _____

CSAPAT: _____

DÁTUM: _____

IDŐ: _____



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
<p>Szabad korcsolyázás</p> 	<p>1. Játékosok az óra járásával megegyező irányban korcsolyáznak körbe, és közben hat bemelegítő gyakorlatot végeznek:</p> <ol style="list-style-type: none"> Lábujjírintés Leguggolás Térdfelhúzás mellhez Térd a jégre Két lábon csúszás, közben terpeszt-zár A két kék vonal között futás 	<p>4 perc</p> 
<p>Egyensúly és ügyesség</p>  <p>(route 2)</p> 	<ol style="list-style-type: none"> Minden sikló mozdulat után a térd megérinti a jeget, bal térd-jobb térd felváltva, 3-szori ismétlés Keresztlépések Előre korcsolyázás, átugrás az akadály fölött (1), átcsúszás az akadály alatt (2), átugrás az akadály fölött (3), majd megint átcsúszás az akadály alatt (4), ezután felkelés, 360 fokos fordulat egy bója körül, előre korcsolyázás 6 métert, majd fordulás hátra, hátra korcsolyázás a palánkig, onnan pedig oldalazó lépések vissza a kiindulási pontig, ismétlés Ugyanaz, mint a 3. pontban, de most korongvezetéssel, felugrások ezúttal nincsenek, helyette az akadályt meg kell kerülni, átcsúszás helyett az akadály megkerülése, miközben a korongot át kell csúsztatni az akadály alatt, majd újra megszerezni Ugyanaz, mint a 4. pont, de egyszer fonákkal, egyszer pedig tenyeressel vezetjük a korongot 	<p>15 perc</p> 



EDZÉSTERVEZÉS B-12




GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
<p>Nem egyenes vonalú korongvezetés</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Az akadálypályák felállítása a képen látható módon <ol style="list-style-type: none"> I. állomás <ol style="list-style-type: none"> 1. A és B-pontból egyaránt: először szlalomozás a bóják között, majd a kaput megkerülve visszafelé a túloldalra, a következő akkor indul, amikor az előtte lévő túljutott a 3. bóján II. állomás (javasolt festékszóró használata) <ol style="list-style-type: none"> 1. először korong nélkül gyakoroljuk, majd később koronggal, előre korcsolyázás, kétlábas megállás, vissza hátrafelé korcsolyázás, megállás V-alakban, majd vissza előre T-siklásos elindulással, 1 perces adagokban III. állomás <ol style="list-style-type: none"> 1. C- és D-pontból korongvezetés a körök mentén 	<p>18 perc</p>
<p>Passzolás és lekezelés álló helyzetben</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat 2. Játékosok párban, egymástól kb. 6 méterre <ol style="list-style-type: none"> a) Passzolás és lekezelés tenyeressel b) Passzolás és lekezelés fonákkal 3. Ugyanaz, mint a 2. pontban, de most 10 méteres a távolság 	<p>10 perc</p>
<p>Megállás koronggal</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat 2. Korongvezetés, megállás 3. 6-7-szeri ismétlés 	<p>4 perc</p>





EDZÉSTERVEZÉS B-12



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Játék	<ol style="list-style-type: none"> Játékosok koronggal a palánk mentés felsorakoznak Edző a pálya közepén áll, ő a fogó Át kell vezetni a a korongot a túlóldalra úgy, hogy az edző ne piszkálja el Ha a játékos elveszti a korongot, ő maga is fogó lesz 	9 perc 

ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: _____

Javítani kell még: _____

„Anyukám és apukám is eljött megnézni az edzést”



„Nagyszerű, az én szüleim is itt voltak”





B-13 LECKE



SPECIÁLIS GYAKORLATOK

1. Emlékeztessünk a koronggal való megállásra (B-12)
2. Emlékeztessünk az egy helyben történő passzolásra (A-12, A-13, B-12)
3. Emlékeztessünk a korcsolyázásra és a passzolásra (A-14)
4. Mutassuk be a mozgó célpontos passzolás
5. Mutassuk be a mandíneres passzolás

LÉNYEGES PONTOK, GYAKORLATOK

1. Korcsolyázás és passzolás

- a) Emlékeztessünk az egykezes korongvezetésre (A-9)
- b) Emlékeztessünk a tenyeres és fonák passzolásra (B-12)

2. Mozgó célpontos passzolás

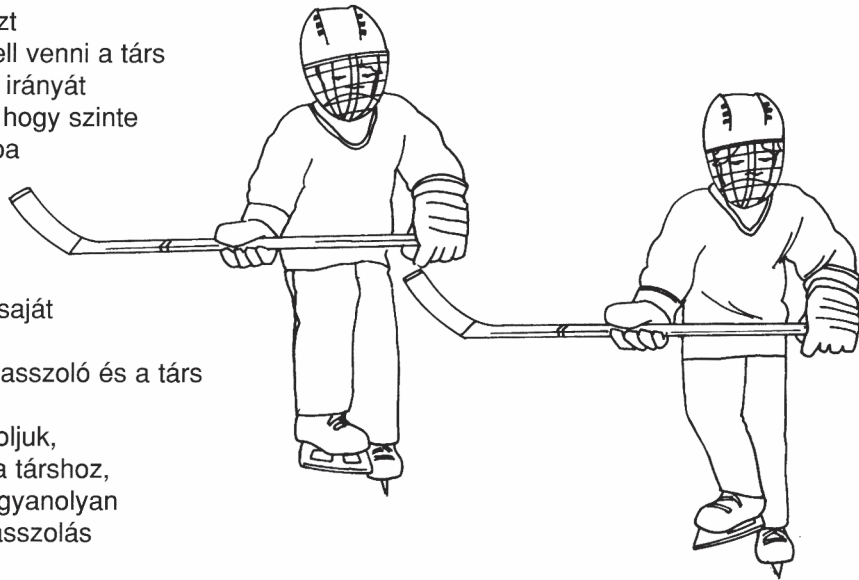
- a) Gyorsabb mozdulatok, mint az egy helyben történő passzolásoknál
- b) A mozdulatok, reakciók fejlesztése
- c) Nem lehet állva várni a passzt
- d) A passzolónak figyelembe kell venni a társ sebességét, és mozgásának irányát
- e) A passzt a társ elé kell adni, hogy szinte bekorcsolyázzon a korongba

3. Mandíneres 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 visszapattanás majdnem ugyanolyan szögben történik, mint a rápasszolás

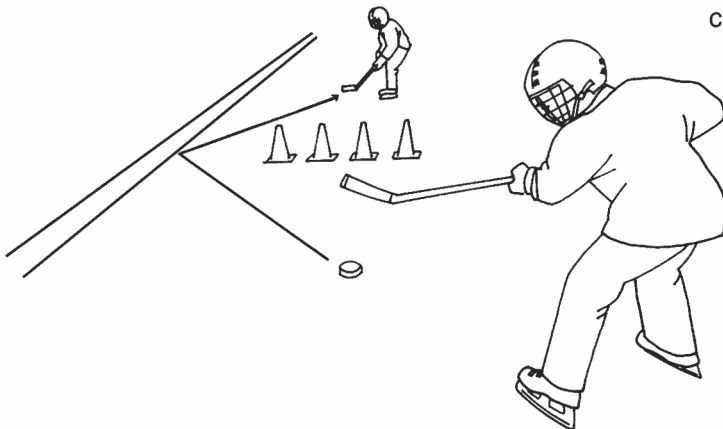
4. Lábfej beforgatás

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



5. Lábfej kiforgatás

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



EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

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






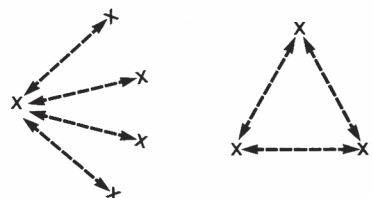



EDZÉSTERVEZÉS B-13



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

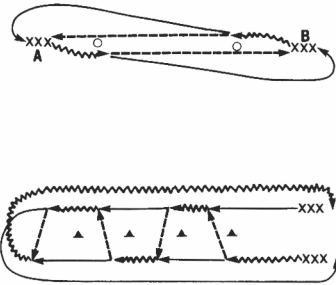

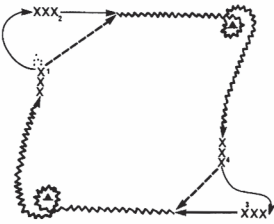

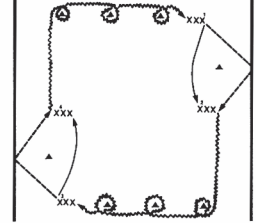




GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Szabad korcsolyázás	1. Koronggal elindulások, megállások gyakorlása, közben akár lábbal terelgetés is lehetséges	4 perc 
Egyensúly és ügyesség 	1. Játékosok felsorakoznak a palánk mentén a) Bal kéz előre lendít, bal lábbal meg kell rúgni, visszafelé ugyanez, jobb kézzel és lábbal, kétszeri ismétlés b) Térdemelés, térdemelés mellhez, ütő segíthet, vissza ellenkező lábbal c) Guggolás, oda-vissza d) Lábfej beforgatás, mindkét lábbal kétszer e) Lábfej kiforgatás, mindkét lábbal kétszer f) Siklás két lábon g) Hátrafelé korcsolyázás, megállás V-alakban, indulás előre, kétlábos megállás, 3-szori ismétlés h) Akadályok (bója, szék, ütők, kesztyűk) felállítása, ezek kerülgetése, mutassuk be a pályát, szlalomozás, fordulások	15 perc 
Passzolás egyhelyben 	1. 4-5 fős csoportok a) Egy játékos szemben a többivel, ő dönti el, hova passzol b) Passzolás oda-vissza c) A vezető mindig cserélődjön 2. 3 fős csoportok a) Passzolás háromszögben, passzolás után fordulás vagy térdre esés és felkelés	8 perc 



EDZÉSTERVEZÉS B-13



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Korcsolyázás és passzolás 	<ol style="list-style-type: none"> Ingázás <ol style="list-style-type: none"> Két csoport egymással szemben 20 méterre, a passzolási pontokat jelöljük meg festékszóróval (kb. 4-4 méterre a két sortól) A-sorból elindul a játékos koronggal, majd a megjelölt ponttól átpasszol a B-sor elején lévő játékosnak, a passzoló korong nélkül megy tovább, és beáll a B-sor végére. A B-sor elején lévő játékos átveszi a passzt, majd vezeti a korongot, és a megjelölt ponttól átpasszol az A-sorhoz, etc. Állítsunk fel bójasort, a bóják egymástól 3 méterre, játékosok párban, egyszerre indulnak, passz a két bója között, rövid ideig korongvezetés, majd passz a társnak, ellentétes oldalon jönnek vissza 	8 perc 
Mozgó célpontos passzolás 	<ol style="list-style-type: none"> Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat Állítsunk fel egy pályát az ábra szerint <ol style="list-style-type: none"> Jelre X2 és X3 elindul korong nélkül, ütjük jégen, és készek passzt fogadni X1 passzol X2-nek, X4 pedig X3-nak, amikor már öt métert korcsolyáztak X2 és X3 korongvezetéssel továbbmegy, megkerüli a bóját, majd beállnak a megfelelő sor végére 	8 perc 
Mandineres passzolás 	<ol style="list-style-type: none"> Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat Állítsunk fel egy pályát az ábra szerint <ol style="list-style-type: none"> Jelre X1a palánk segítségével mandineres passzt ad X2-nek, X3 pedig X4-nek X2 a passz átvétele után korongvezetéssel megkerüli a három bóját, és beáll X3 sorába, X1 X2 sorába áll, X4 megy X1-hez, X3 pedig X4-hez 	8 perc 
Játék	<ol style="list-style-type: none"> Minimeccs <ol style="list-style-type: none"> Használjunk korongot Játsszunk keresztbe Bóják a kapuk Gól, ha a korong megérinti a bóját Legalább hármat kell passzolni, csak azután lehet gólt ütni Nincs kapus 	9 perc 

ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: _____

Javítani kell még: _____



B-14 LECKE

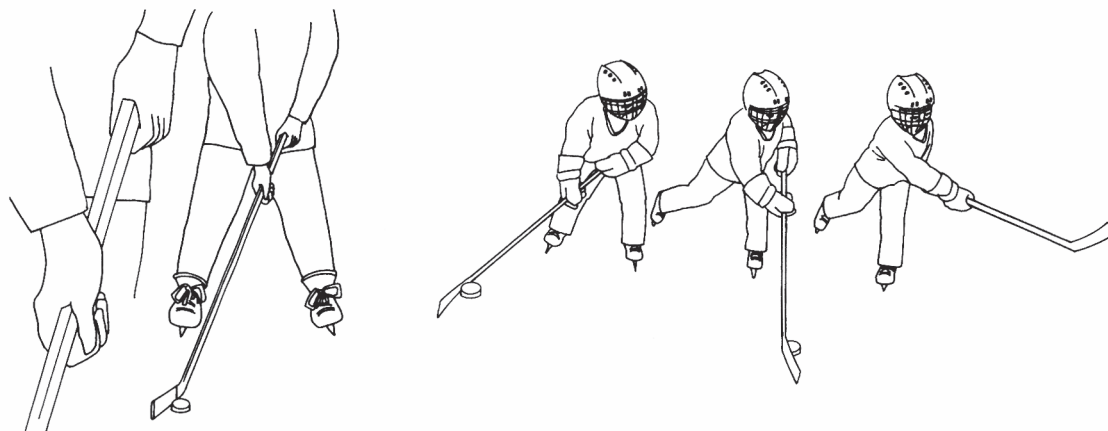


SPECIÁLIS GYAKORLATOK

1. Emlékeztessünk a mandineres passzra (B-13)
2. Emlékeztessünk a mozgó célpontos passzolásra (B-13)
3. Emlékeztessünk a korcsolyázásra és passzolásra (A-14, B-13)
4. Emlékeztessünk a tenyeres húzott lövésre (A-14)
5. Emlékeztessünk a fonák húzott lövésre (A-15)

LÉNYEGES PONTOK, GYAKORLATOK

1. Tenyeres húzott lövés



- | | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> a) A kezdő mozdulat megegyezik a passzolással b) Húzzuk a korongot a test vonala elé c) Az ütő tolla maradjon érintkezésben a koronggal d) Testsúly a hátsó lábon e) A söprő mozdulat során a testsúly a hátsó lábról átkerül az elülső lábra | <ol style="list-style-type: none"> f) Nézzünk le a korong kontrollálása végett, majd nézzünk a célpont felé g) Forgassuk a csuklót (felső kéz behúзва, alsó kinyújtva) h) Alacsony lövéshez ne emeljük fel az ütőt, magas lövéshez emeljük fel az ütőt, mutassunk vele a célpont felé |
|---|--|

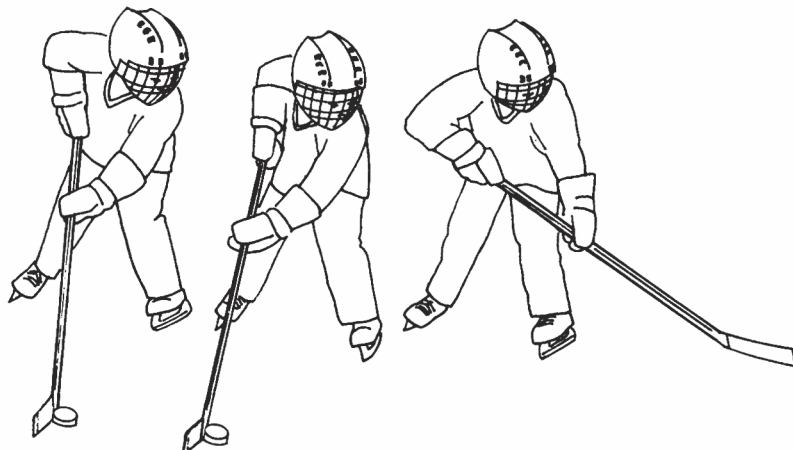




B-14 LECKE



2. Fonák húzott lövés



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

EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

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




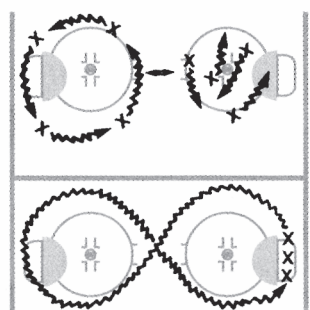

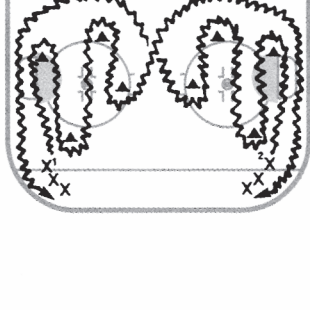



EDZÉSTERVEZÉS B-14



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


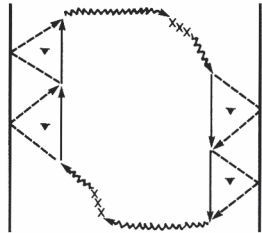


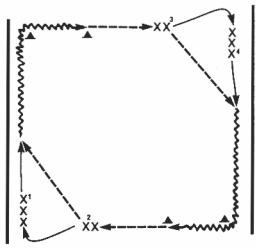





GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Szabad korcsolyázás	1. A játékosok párban korcsolyáznak, közben passzolgatnak egymással	4 perc 
Egyensúly és ügyesség   	1. Négy állomásból álló rész, 5 perc minden állomásnál, jelre lehet váltani állomást I. állomás (egyik hátsó harmad) 1. Korongvezetés a körök külső oldalán, jelre korongvezetés a körök belső oldalán, újabb jelre megint kívül 2. Játékosok a palánk mentén, jelre követik az edző utasításait, fej fenn, korongvezetés, játékosok között 3 méter távolság II. állomás (kék és piros vonal között) 1. Rajt az oldalsó palánktól, korcsolyázás előre, jelre fordulás és korcsolyázás tovább hátra felé 2. Ugyanaz, mint 1. pontban, de most hátra felé kezdünk, és jelre előrefelé fordulunk III. állomás (kék és piros vonal között) 1. Korcsolyázás keresztbe 2. Lábfej beforgatás 3. lábfej kiforgatás 4. 3-4 lépés után siklás, közben leguggolás ugyanaz, mint a 3. pontban, de leguggolás közben egyik láb előre nyújtása, mindkét lábbal gyakoroljuk IV. állomás (egyik hátsó harmad) 1. Játékosok felállnak két sarokba, X1 szlalomozó korongvezetéssel átmegy az X2-es csoportjának végére, X2 pedig ugyanígy átmegy X1-es csoportjának végére, a következő akkor indul, amikor az előtte lévő elérte a 2. bóját	20 perc 



EDZÉSTERVEZÉS B-14



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Játék	1. Egy játékos a fogó, a többiek korongot vezetnek, nem szabad hagyni, hogy a fogó megérintsen, amint közelít a fogó, a korongot vezető megállhat, fedezi a korongot, ekkor nem lehet megfogni, akit megfognak kiáll, győztes az utolsó kiálló	7 perc 
Mandineres passz 	1. A játékos körbe megy az akadálypályán, és mindig saját magának passzol a palánk segítségével, majd beáll a másik sor végére, és várja, hogy újból sorra kerüljön	4 perc 
Passzolás egy helyben	1. Játékosok párban, egymástól 5-6 méterre, mindkettőnél korong, passzolás egyszerre a másiknak	4 perc 
Mozgó célpontos passzolás 	1. X1 és X4 elindul korong nélkül, X2, illetve X3 passzol nekik, korongvezetéssel továbbmennek, megkerülik a bóját, X1 ezután megadott helyről passzol az X3 sorának utolsó tagjához, X4 az X2-es sor utolsó tagjának passzol, ezután beállnak a sor végére	6 perc 
Tenyeres húzott lövés	1. Emlékeztessünk és mutassuk be a lényeges pontokat 2. A játékosok 3-4 méterre állnak szembe a palánkkal, mindenkinél korong, és lövik a palánkot	5 perc 
Fonák húzott lövés	1. Ugyanaz, mint a tenyeres lövésnél	5 perc 





EDZÉSTERVEZÉS B-14



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
<p>Játék</p>	<p>1. Váltó koronggal ingázás formájában</p> <p>a) Jelre X1 elindul, a megadott pontig vezeti a korongot, majd X2-nek passzol, és beáll a sor végére, X2 lekezeli az átadást, előre megy a koronggal, és a pontról passzol, etc. addig tart, míg mindenki vissza nem tér saját helyére</p>	<p>5 perc</p>

ÖSSZEĞZÉS

Sikeres volt: _____

Javítani kell még: _____

„Holnap akarsz jönni korcsolyázni a sulis után?”



„Igen, biztos jó lesz!”





B-15 LECKE



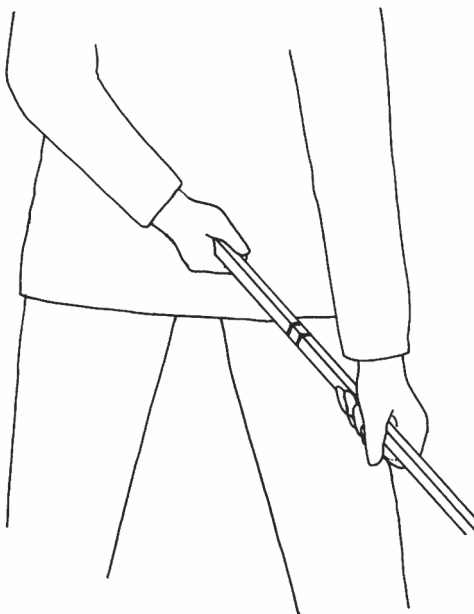
SPECIÁLIS GYAKORLATOK

1. Emlékeztessünk a tenyeres és fonák húzott lövésre (A-14, A-15, B-14)
2. Emlékeztessünk a korcsolyázásra és passzolásra (A-14, B-13, B-14)
3. Emlékeztessünk a korcsolyázásra és a palánkra lövésekre (A-15)
4. Mutassuk be a lövés közbeni helyes csuklótartást

LÉNYEGES PONTOK, GYAKORLATOK

1. Csuklótartás

- a) Ugyanazok a lépések, mint a húzott lövésnél
- b) A korong kilövéséig merev, kemény fogás, utána laza tartás



EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

1. Keresztpálya palánkja
2. Bója
3. Könnyűsúlyú korong



EDZÉSTERVEZÉS B-15








EDZŐ: _____

CSAPAT: _____

DÁTUM: _____

IDŐ: _____


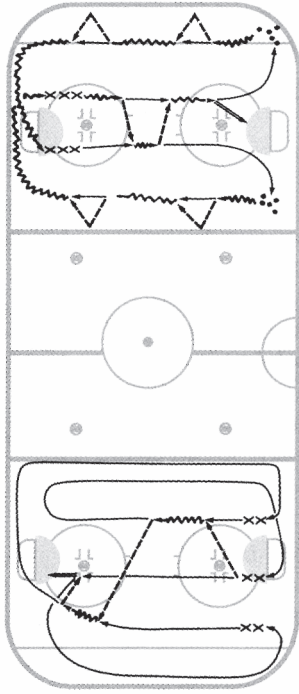




GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Szabad korcsolyázás	1. Minden játékosnál korong, bármerre korcsolyázhat, korongvezetés ütővel, lábbal, elindulások és megállások	7 perc 
Egyensúly és ügyesség	1. Keresztbe korcsolyázás, osszuk csoportokra a játékosokat a) Séta lábujjhegyen, majd sarkon b) Keresztül futás a pályán, 2-szeri ismétlés c) Korcsolyázás előre, közben háromszori rugózás, csak bal lábbal, csak jobbal d) 4-5 lépés után két lábon siklás, felugrás két lábról, visszaérkezés két lábon, 3-szori ismétlés e) Ugyanaz, mint d. pontban, de egy lábon siklás, felugrás egy lábról, visszaérkezés egy lábra, mindkét lábbal gyakoroljuk, 2-szeri ismétlés f) Korcsolyázás előre, leguggolás közepén, 3-szori ismétlés g) Keresztbe korcsolyázás, egyik térd jégre, másik térd jégre, 3-szori ismétlés h) Korcsolyázás előre, közepén térdre esés, 360 fokos fordulat két térdre, majd felkelés, 3-szori ismétlés	20 perc 
Tenyeres és fonák húzott lövés	1. Ugyanaz, mint a B-14-es leckében, fele idő tenyeresrel, fele fonákkal	5 perc 
Korcsolyázás, passzolás és gyors fordulás 	1. 4-5 csoportban állnak a játékosok a palánk mellett, bója 15 méterre minden csoporttól. első játékos korongvezetéssel megkerüli a bóját, majd visszapasszol a következőnek, majd korong nélkül visszatér a sor végére, a következő megint koronggal indul, etc., mindkét irányba gyakoroltassuk a fordulást	5 perc 



EDZÉSTERVEZÉS B-15



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Korcsolyázás és lövés	2. Ugyanaz a felállás, mint az előbb, korongvezetés a bójáig (bója 5 méterre van a túlsó palánktól), majd lövés a palánkra, a visszapattanót begyűjtik, és visszatérnek a saját sorukba	5 perc 
Korcsolyázás, passzolás, lövés 	1. Két állomás, minden állomásnál 5 perc, állomások a két hátsó harmadban I. állomás a) Passzolások párban, majd lövés kapura, majd visszakorcsolyázás a túl oldalon, ahol megint korongot vesznek, és megint kapura mennek passzolgatva, amíg a játékosok nincsenek egymás mellett, addig a palánknál két mandineres passz saját magának II. állomás 1. Passzolások háromszögben 2. A játékosok bal oldalukon térnek vissza a sor végére	10 perc 
Csuklólövés	1. Játékosok négy méterre a palánktól, arccal a palánk felé, lövések a palánk egy bizonyos pontjára, a csuklómozgás, -forgatás a lényeges	4 perc 





EDZÉSTERVEZÉS B-15



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
<p>Játék</p>	<p>Hoki-baseball</p> <ol style="list-style-type: none"> Három területen játszunk Osszuk a játékosokat két csoportra! Az ütő játékosnál (L) két korong van a hazai (home) bázison, az egyik korongot messzire ellövi, a másikkal pedig korongvezetéssel elindul a négyzetben felállított bóják körül, és igyekszik vissza a hazai bázisra Az elkapó játékosoknak az a feladatuk, hogy a messzire ellőtt korongot minél előbb begyűjtsék, és valamelyik bójához (ezek tulajdonképpen a bázisok) visszavigyék, és onnan visszalőjék a hazai bázisra, ha a korong előbb ér oda, mint ahogy a körbekorcsolyázó visszaérkezik a kiindulási pontra, akkor az elkapók a győztesek A csoport valamennyi tagja próbálkozik egyszer körbekorcsolyázással, illetve lesz majd az elkapó csoportban 	<p>7 perc</p>

ÖSSZEZÉS

Sikeres volt: _____

Javítani kell még: _____





B 16-20 LECKE



SPECIÁLIS GYAKORLATOK

1. Ezek a leckék az edzők számára készültek
2. A következő 5 lecke átveszi a B-1-től a B-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 B-15 ig lévő feladatokat, de el is térhetünk ezektől
4. A következő öt részben csak tippeket adunk

EDZŐI SEGÉDESZKÖZÖK

1. Keresztpálya palánkja
2. Amit az edző szeretne





EDZÉSTERVEZÉS B-16



EDZŐ: _____

CSAPAT: _____

DÁTUM: _____

IDŐ: _____



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Bemelegítés: Szabad korcsolyázás Egyensúly és ügyesség		
Pengehasználat	(B-3)	
Elrugaszkodások	(B-2)	



EDZÉSTERVEZÉS B-16



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Kétlábás megállás	(B-5)	
Csuklólövés	(B-15)	

ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: _____

Javítani kell még: _____





EDZÉSTERVEZÉS B-17



EDZŐ: _____

CSAPAT: _____

DÁTUM: _____

IDŐ: _____



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Bemelegítés: a) Szabad korcsolyázás b) Egyensúly és ügyesség		
Gyors fordulás	(B-9)	
Hátrafelé csúszás	(B-7)	



EDZÉSTERVEZÉS B-17



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Korongvezetés, lábhasználat, kombinációk	(B-11)	
Mozgó célpontos passzolás	(B-13)	

ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: _____

Javítani kell még: _____



EDZÉSTERVEZÉS B-18



EDZŐ: _____

CSAPAT: _____

DÁTUM: _____

IDŐ: _____



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Bemelegítés: a) Szabad korcsolyázás b) Egyensúly és ügyesség		
Koszorúzás	(B-5)	
Hátrafelé korcsolyázás, egy lábon csúszás	(B-7)	



EDZÉSTERVEZÉS B-18



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Fordulások a) Előre menetből hátra b) Hátramenetből előre	(B-8)	
Mandineres passz	(B-13)	

ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: _____

Javítani kell még: _____



EDZÉSTERVEZÉS B-19



EDZŐ: _____

CSAPAT: _____

DÁTUM: _____

IDŐ: _____



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Bemelegítés: a) Szabad korcsolyázás b) Egyensúly és ügyesség		
Írányváltások a) Előlről hátra b) Hátról előre	(B-6, B-7)	
Nem egyenes vonalú korongvezetés	(B-10)	



EDZÉSTERVEZÉS B-19



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Korcsolyázás és passzolás	(B-13)	
Rollerezés	(B-1)	

ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: _____

Javítani kell még: _____





EDZÉSTERVEZÉS B-20



EDZŐ: _____

CSAPAT: _____

DÁTUM: _____

IDŐ: _____



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Bemelegítés: a) Szabad korcsolyázás b) Egyensúly és ügyesség		
Egykezes korongvezetés	(B-10)	
Elindulás és megállás koronggal	(B-5, B-12)	



EDZÉSTERVEZÉS B-20



GYAKORLAT	LEÍRÁS	IDŐ
Passzolás és lekezelés egyhelyben	(B-12)	
Korcsolyázás és lövés	(B-15)	

ÖSSZEGZÉS

Sikeres volt: _____

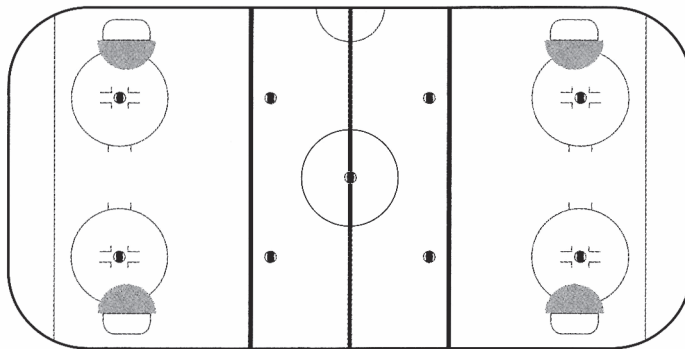
Javítani kell még: _____





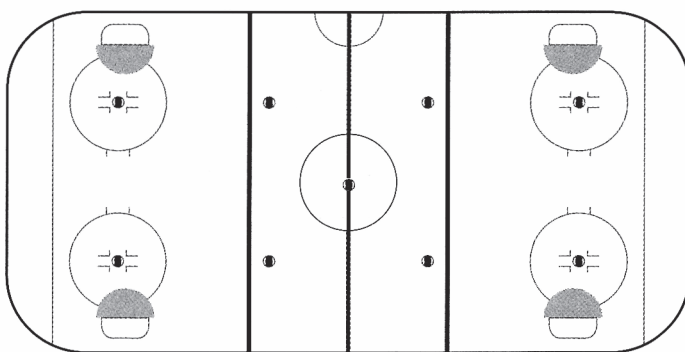
GYAKORLAT

FONTOS DOLGOK



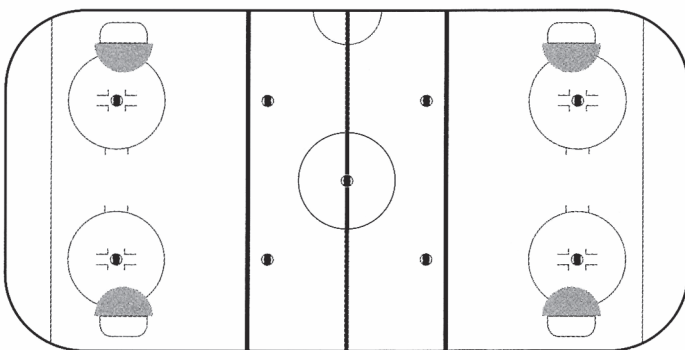
GYAKORLAT

FONTOS DOLGOK



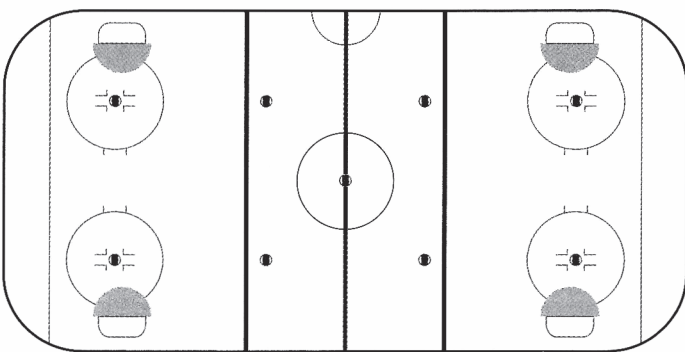
GYAKORLAT

FONTOS DOLGOK



GYAKORLAT

FONTOS DOLGOK



Együttműködés a fejlődés érdekében





B FEJEZET – KÉSZSÉGEK LISTÁJA



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

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

B-SZINT ÉRTÉKELÉSI SZEMPONTOK:		
(1) Oldal irányú mozgás: – a játékos teljesen átlépi első lábával a hátsót? – súlypontja a korcsolyák első részén van? – vállai párhuzamosak a jéggel? – mindkét irányba képes erre a mozgásra?		(7) Hátról előre fordulás: – képes-e a játékos hátra korcsolyázásból 180 fokos fordulattal mindkét irányban előre korcsolyázásba váltani?
(2) Előre indulás (gyorsítás): – V alakba fordítja a játékos a korcsolyákat és előre dől, hogy ebből a pozícióból indítsa a mozgást? – a kezdő tolásoknál 70-80 fokos szögben vannak a korcsolyák? – az első 5-6 tolásnál csak részlegesen nyújtja ki a lábát a játékos (futó mozgás!) – közel vannak a jéghez a korcsolyák a gyors lépésekhez? – a hatodik tolástól teljesen kinyújtja a hátsó (toló) lábát?		(8) Szűk fordulás (kanyarodás): – határozottan leengedi-e a testét a játékos (elég mélyen van) a forduláshoz? – a játékos igyekszik-e terhelni mindkét korcsolya (az első láb külső, a hátsó láb belső) éleit? – úgy „ugrik ki” a fordulóból, hogy a korcsolyák kifejezett nyomatékkal hasítják a jeget?
(3) Két lábas fékezés: – használja (terheli) mindkét lábát a játékos (belső él az első, külső él a hátsó lábánál)? – elfordítja testét merőlegesen (90 fokkal) a megfelelő irányba?		(9) Korongvezetés (kezelés) korcsolyával: – képes-e a játékos korcsolyája belső éleit a korong átvételére, vezetésére használni a pálya szélességében?
(4) Koszorúzás: – teljesen átlépi a játékos külső lábával a belsőt? – minden tolásnál teljesen kinyújtja a lábát (belső – külső váltva) a játékos?		(10) Passzolás mozgó célpontnak: – az álló helyzetben lévő játékos eltalálja-e a tőle 4 méter távolságban mozgó társa ütőjét a koronggal?
(5) Fékezés (V megállás) hátra: – lábak vállszélességben vannak? – lábujjak kifelé, sarkok befelé állnak, térdek hajlítva a fékezés megkezdéséhez? – a test előre dől, mikor a játékos belső éleken elkezd hasítani a jeget? – a fékezés befejezése után alapállásba áll-e a játékos?		(11) Tenyeres és fonák húzott lövés: – helyesen fogja az ütőt a játékos? – a korongot a teste mögé engedi a játékos? – áthelyezi-e súlypontját a lövésnél? – helyesen használja csuklóit a lövésnél?
(6) Előlről hátra fordulás: – képes-e a játékos előre korcsolyázásból 180 fokos fordulattal mindkét irányban hátrafelé korcsolyázásba váltani?		



