**ETYEK SE U14 KOROSZTÁLY ONLINE EDZÉS**

Edzés időtartalma : 60 perc

1.rész
 Bemelegítés: 15 perc

Bóják lehelyezése, ez lehet bármi más is! Kiindulási ponttól 10 méterre elhelyezzük!
Minden gyakorlatból 3 kör!

-magas térdemelés
-magas sarokemelés

-indiánszögdelés

-oldalirányú mozgás jobb,bal oldalra

-keresztirányú mozgás jobb,bal oldalra

-támadómozgás

-védekezőmozgás

-belső rúgás gyakorlása, jobb és bal lábbal is

-egyhelyben való labdarúgó mozgás,és fejelő mozdulattal sprint ki a 10 m-es bójáig

2.rész

20 perc
Labdával gyakorlatok

Helyezzünk le bójákat méterenként,szlalom labdavezetés belsővel,lábfejjel,külsővel, utána váltott lábbal is, jobb-bal !

Talppal labdavezetés, külső belső

3.rész

15 perc
Labdás koordinációs gyakorlatok elvégzése

-1 lábon dekázás, egyhelyben
-labda átvétel magasra dobott labdával

-cselek gyakorlása

-megkerülős csel

-test csel

4.rész

10 perc

Levezetés

-laza futás

-kapura lövés,pl. kiskapu (ha van lehetőségetek)

*Jó edzést kívánok!*

2020.04.02.