**ETYEK SE U14 KOROSZTÁLY, ONLINE EDZÉS**

Edzés időtartalma: 60 perc

*1.rész*

Bemelegítés

15 perc

-labda vezetés külső-belső, felemelt fejjel

-tikitaka egyhelyben

-cselek gyakorlása

-megkerülős csel

-test csel

*2.rész*

20 perc

-dekázás, jobb, majd bal lábbal

-fejelés

*3.rész*

20perc

-szlalom labdavezetés,bóják segítségével (vagy bármi mással)
-kapura lövés (kiskapu,ha van rá lehetőségetek)

*4.rész*

5 perc

-nyújtás, levezetés

-laza futás. kocogás

***Jó edzést kívánok!***

2020.04.09.