**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 5 kör!

-magas térdemelés  
- 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 bójáig

2.rész

20 perc   
Gyakorlatok labdával

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,jobb majd bal lábbal   
-labda átvétel magasra dobott labdával

-cselek gyakorlása

-megkerülős csel

-test csel

4.rész  
10 perc

Levezetés  
  
-laza futás, kocogás, nyújtás

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

*Jó edzést kívánok!*

2020.05.14.