

# ETYEK SE U7-U9 Korosztály

Edzés Időtartama: 60 perc

## 1. rész

10 perc

Bemelegítés (Gimnasztika):

- fejkörzés (előre-hátra-oldal irányba)
- vállkörzés (előre-hátra)
- karkörzés (előre-hátra)
- csípőkörzés (körbe-körbe)
- törzskörzés-törzsdöntés (előre-hátra-oldalra)
- csuklókörzés

Alsó végtagok bemelegítése:

- 10 db guggolás
- térdkörzés
- belső combkörzés (jobb-bal lábbal, befelé-kifelé irányba)
- bokakörzés (jobb-bal lábbal, befelé kifelé irányba)

## 2. rész

20 perc

- 1-1 ellentámadás
- vezetés-védekezés
- cselek gyakorlása
- ütemérzék fejlesztése

(segítő szülő egyszer védő, egyszer támadó szerepet játszik)

## 3. rész

20 perc

- labdavezetés (irányváltások, megindulás, megállítás, jobb-bal lábbal, talppal, külsővel-belsővel)
- dekázás, fejelés gyakorlása (akár egy felfújott lufival, akár labdával)

## 4. rész

10 perc

- lazítás, enyhe nyújtás (alsó-felső végtagok)

2020. április 10. (Péntek)