**ETYEK SE U14 KOROSZTÁLY,ONLINE EDZÉS**

Edzés időtartalma: 60 perc

1.rész

Bemelegítés: 15perc

-helyben futással, magas térdemelés

-fejelő mozdulatok gyakorlása

-futás irányváltással, 10, 20 méter

2.rész

20 perc

-bóják felállítása 10 és 20 méteres távolságra

-inga futás, 3 kör

Labdás gyakorlatok:

10 méteres bójáig labdavezetés,belsővel , 20 méteres bójáig külsővel!

3.rész

15 perc

Támadó és védekező mozgás gyakorlása, többszöri ismétléssel.

4.rész

Levezetés,nyújtás

10 perc

-kiskapura lövések gyakorlása (aki ezzel rendelkezik)

**Jó edzést kívánok!**2020.04.28.