**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.