

ETYEK SE U7-U9 Korosztály

Edzés Időtartama: 60 perc

1. rész

15 perc

Bemelegítés:

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

Alsó végtagok bemelegítése:

- 5 db guggolás
- térdkörzés
- belső combkörzés (jobb-bal lábbal, befele-kifele irányba)
- bokakörzés (jobb-bal lábbal, befele kifele irányba)

2. rész

15 perc

Kellékek: labda, bója (bója helyettesítése bármilyen tárgy, ami arányos)

- labdavezetés: jobb lábbal, bal lábbal, váltott lábbal (külső-belső él), lábfejjel, talppal
- szlalom labdavezetés bójákat megkerülve (jobb-bal lábbal, váltott lábbal, külső-belső él), lábfejjel talppal

3. rész

20 perc

- labdapattogatás egy helyben, haladás közben, bójákat megkerülve (jobb-bal kézzel, két kézzel, jobb-bal oldal irányba)
- dekázás (akár egy felfújt lufival, akár labdával)

4. rész

10 perc

- lazítás, enyhe nyújtás (alsó-felső végtagok)

Elmélet: Ki az egyetlen magyar aranylabdás?

2020. április 1. (Szerda)