

# 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

- passzolgatás jobb-bal lábbal, váltott lábbal (belsővel, lábfejjel, talppal)
  - passz erősségét gyakorolni, labda földön legyen, később próbáljuk a labdát megemelni
  - távolságok: kezdjük 1,5 métertől 10 méterig

## 3. rész

20 perc

- fogócska, bújócska fakultatív megoldásokkal
- dekázás (akár egy felfújt lufival, akár labdával)

## 4. rész

10 perc

- lazítás, enyhe nyújtás (alsó-felső végtagok)

*Elmélet: A Magyar Labdarúgó-válogatott mikor jutott ki utoljára a világbajnokságra?*

2020. április 3. (Péntek)