

# 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, befele-kifele irányba)
- bokakörzés (jobb-bal lábbal, befele kifele irányba)

## 2. rész

20 perc

- futás: 5 perc (távolságok: a lakáshoz vagy a telekhez mérten)

- labdadobálás egymásnak (jobb-bal kézzel, két kézzel), segítő társnak a kezében van a labda, aki a végrehajtó jobb-bal lábához dobja a labdát a levegőben (belső + lábfej használata, fej használata, távolság 1,5-2 méter (a segítő társ szülők, tesók vagy rokonok segítségével történjék lehetőség szerint)

## 3. rész

20 perc

- cselek gyakorlása:

- Puskás-csel (visszahúzó csel)
- bicikli csel (átlépős csel)
- Zidane csel (jobb-bal talppal)
- testcselek, irányváltások gyakorlása

- dekázás (akár egy felfújt lufival, akár labdával)

## 4. rész

10 perc

- lazítás, enyhe nyújtás (alsó-felső végtagok)

2020. április 6. (Hétfő)