

# 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

- passz átvételek-lefordulások (jobb-bal lábbal, jobb-bal irányba)
- légstop gyakorlása (jobb-bal lábbal)
- labdavezetés (csak jobb lábbal, csak bal lábbal, mindkét lábbal felváltva)

## 3. rész

20 perc

- fogócska, bújócska
- dekázás, fejelés gyakorlása (akár egy felfújott lufival, akár labdával)

## 4. rész

10 perc

- lazítás, enyhe nyújtás (alsó-felső végtagok)

*Elmélet: Ki a valaha volt legfiatalabb magyar válogatott focista?*

2020. április 8. (Szerda)