

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

- térdemelés, sarokemelés, oldalzó mozgás, indiánszökdelés, felugrások, keresztlépések, támadó mozgások
- labda nélküli koordináció fejlesztése: szökdelések, felugrások (egy lábbal, páros lábbal)
- előrefelé-hátrafelé futás

3. rész

20 perc

- labdadobálás a társnak (jobb-bal kézzel, két kézzel, alulról-felülről)
- passzolgatás (jobb-bal lábbal, felváltva, belsővel, lábfejjel)
- dekázás, fejelés gyakorlása (akár egy felfújt lufival, akár labdával)

4. rész

10 perc

- lazítás, enyhe nyújtás (alsó-felső végtagok)

2020. április 13. (Hétfő)