

ETYEK SE U7-U9 Korosztály

Edzés Időtartama: 60 perc

1. rész

10 perc

Bemelegítés (Gimnasztika):

- fejkörzés (előre-hátra-oldal irányba)
- vállkörzés (előre-hátra)
- kárkörzés (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

- lövések gyakorlása (jobb-bal lábbal, teli rüszttel leszorítva, erősség szabályozása)
- labdavezetés (jobb-bal lábbal, tiki-taka, külső-belsővel, talppal)

3. rész

20 perc

- segítőtársnak a kezében van a labda, aki a játékos jobb-bal lábához dobja a labdát a levegőben (belső + lábfej használata, fej használata)
- dekázás, fejelés gyakorlása (akár egy felfújt lufival, akár labdával)

4. rész

10 perc

- lazítás, enyhe nyújtás (alsó-felső végtagok)

Elmélet: Jelen pillanatban az Etyek SE felnőtt labdarúgó csapata hányadik helyen áll a bajnokságban?

2020. április 17. (Péntek)