

ETYEK SE U7-U9 Korosztály

Edzés Időtartama: 60 perc

1. rész

10 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:

- térdkörzés
- belső combkörzés (jobb-bal lábbal, befele-kifele irányba)
- bokakörzés (jobb-bal lábbal, befele kifele irányba)

2. rész

30 perc

- passzogatás: belsővel, lábfejjel, jobb-bal lábbal

Cél: pontosság, erősség, helyes lábtartás

Távolság: 2 métertől 5 méterig

- fejelés (lehetőség szerint szülők vagy testvérek segítségével történjen), segítőknek a kezében van a labda, majd a játékos fejére dobja, aki visszafejeli a segítő kezébe, anélkül, hogy a labda a földre esne, a fejelés homlokkal történjék, felugrásból + földön

Cél: pontosság, erősség, homlok használat

Távolság: 2 méter

3. rész

10 perc

- dekázgatás (lufival vagy kislabdával)

4. rész

10 perc

- lazítás, enyhe nyújtás (alsó-felső végtagok)

2020. április 20. (Hétfő)