

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

20 perc

- labdavezetés, jobb-bal lábbal, lábfejjel – sok labdaérintéssel, tiki-taka (labda a lábak között mozog), labdavezetés talppal (jobb-bal lábbal), irányváltások, megindulás-megállás
- szlalom labdavezetés: a fent leírtak alapján (bója bármivel helyettesíthető)
- cselek gyakorlása labdavezetéssel (Puskás csel, bicikli csel, lövő csel, átlépős csel, testcsel, Zidane-csel)

3. rész

20 perc

- fogócska, bújócska

4. rész

10 perc

- lazítás, enyhe nyújtás (alsó-felső végtagok)

Elmélet: Milyen színekből áll Magyarország zászlaja?

2020. április 22. (Szerda)