

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

Labda nélküli mozgások: - térdemelés, sarokemelés, oldalazó mozgás, indiánszökdelés, felugrások, keresztlépések, támadó-védekező mozgások

Labda nélküli koordináció - szökdelések (egy lábbal, páros lábbal)

- előre –hátrafelé futás

3. rész

20 perc

- labdapattogatás egy helyben, haladás közben, akadályokat megkerülve (jobb – bal kézzel, két kézzel, jobb – bal oldal irányba)

- labdadobás egymásnak (jobb – bal kézzel, két kézzel, fej fölött, biliből, mellkasból indítva két kézzel)

4. rész

10 perc

- lazítás, enyhe nyújtás (alsó-felső végtagok)

2020. április 24. (Péntek)