

# 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

- 5x négyütemű fekvőtámasz végrehajtása, 5x5 db guggolás
- szlalom futás kitámasztással, súlypont gyakorlása, irányváltás, lendület szerzése
- légstop gyakorlása (jobb – bal lábbal, lábfejjel – combbal)

## 3. rész

20 perc

dekázás, fejelés gyakorlása (akár egy felfújt lufival, akár labdával)

## 4. rész

10 perc

- lazítás, enyhe nyújtás (alsó-felső végtagok)

*Elmélet: Hányan játsszák a nagypályás focit?*

2020. április 27. (Hétfő)