

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

- passzolgatás jobb lábbal, bal lábbal, váltott lábbal (belsővel, lábfejjel, talppal), passz erősségét gyakorolni, labda földön legyen, később próbáljuk a labdát megemelni
- távolságok: kezdjük 1,5 métertől 10 méterig (a passzolgatás szülői, testvérek, vagy rokonok segítségével történjék lehetőség szerint)
- cselek gyakorlása: Puskás-csel (visszahúzó csel), bicikli csel (átlépős csel), Zidane-csel (jobb-bal talppal), lövő csel, testcselek, irányváltások gyakorlása

3. rész

20 perc

fogócska, bújócska

4. rész

10 perc

- lazítás, enyhe nyújtás (alsó-felső végtagok)

2020. április 29. (Szerda)