**ETYEK SE U14 KOROSZTÁLY,ONLINE EDZÉS**

Edzés időtartalma: 60 perc

1.rész

Bemelegítés
15 perc

-labdavezetés,több labda érintéssel

-labdavezetés külső belsővel felemelt fejjel

-dekázás

-cselek gyakorlása

-fejelés

2.rész

Labdás koordináció

20 perc

-igénybe vehetjük házunk oldalfalát is, kézzel labdát a falra rádobod, majd vissza lábbal belső-külsővel vissza a labdát, majd lábfejjel és fejeléssel is. Legalább 10-10 db mindenből!

3.rész

15 perc

bóják lehelyezése, 10-20 méteres távolságra és inga futás, ebből 5 kör

4.rész

Levezetés

10 perc kocogás

2020.05.19.