**Etyek SE U11-U13 Korosztály**

*2020. május. 1. ( Péntek )*

Edzés Időtartama: 60 perc ( cél: erősítés )

1. Rész

Bemelegítés Gimnasztika ( 10 perc):

-fejkörzés ( előre-hátra-oldal irányba)

-vállkörzés ( előre-hátra )

-karkörzés ( előre-hátra )

-csípőkörzés ( körbe-körbe )

-törzskörzés-törzsdöntés ( előre-hátra-oldalra)

-csuklókörzés

Alsó végtagok bemelegítése:

-10 db guggolás

-térdkörzés

-belső comb körzés ( jobb-bal lábbal ) befelé-kifelé irányban

-bokakörzés ( jobb-bal lábbal ) befelé-kifelé irányban

2. Rész : 40 perc

Erősítések:

10x10 guggolás

10x10 fekvőtámasz

10x10 felülés

10x10 hátizom erősítés

10x10 kitörés ( terpeszállásban - jobb-bal oldal irányba, előre-hátra )

Figyeljünk az erősítések közötti pihenő időre!

Futás: helyben futás ( guggolással, felugrással, 1 db. fekvőtámasszal, 1 db. felüléssel )

4. Rész: 10 perc

-Lazítás, enyhe nyújtás ( alsó-felső végtagok )

**Etyek SE U11-U13 Korosztály**

*2020. május. 4. ( Hétfő )*

Edzés Időtartama: 60 perc

1. Rész

Bemelegítés Gimnasztika ( 10 perc):

-fejkörzés ( előre-hátra-oldal irányba)

-vállkörzés ( előre-hátra )

-karkörzés ( előre-hátra )

-csípőkörzés ( körbe-körbe )

-törzskörzés-törzsdöntés ( előre-hátra-oldalra)

-csuklókörzés

Alsó végtagok bemelegítése:

-10 db guggolás

-térdkörzés

-belső comb körzés ( jobb-bal lábbal ) befelé-kifelé irányban

-bokakörzés ( jobb-bal lábbal ) befelé-kifelé irányban

2. Rész : 20 perc

-dekázgatás ( csak jobb lábbal, csak bal lábbal, combbal, felváltva jobb-bal lábbal)

-fejelés ( minél többet )

3. Rész: 20 perc

-labdavezetés ( felemelt fejjel, jobb-bal lábbal, tiki-taka, külsővel,belsővel, lábfejjel)

-szlalom labdavezetés ( bólyák segítségével, ha nincs bólya helyettesíthető bármivel, ami arányos )

4. Rész: 10 perc

-Lazítás, enyhe nyújtás ( alsó-felső végtagok )

**Etyek SE U11-U13 Korosztály**

*2020. május. 6. ( Szerda )*

Edzés Időtartama: 60 perc

1. Rész

Bemelegítés Gimnasztika ( 10 perc):

-fejkörzés ( előre-hátra-oldalirányba)

-vállkörzés ( előre-hátra )

-karkörzés ( előre-hátra )

-csípőkörzés ( körbe-körbe )

-törzskörzés-törzsdöntés ( előre-hátra-oldalra)

-csuklókörzés

Alsó végtagok bemelegítése:

-10 db guggolás

-térdkörzés

-belső comb körzés ( jobb-bal lábbal ) befelé-kifelé irányban

-bokakörzés ( jobb-bal lábbal ) befelé-kifelé irányban

2. Rész : 20 perc

-Passzolgatás ( jobb-bal lábbal, belsővel, külsővel, lábfejjel, átvételek figyelése, passz pontosság,erősség )

távolság: 1,5 métertől - 10 méterig

3. Rész: 20 perc

Páros végrehajtás: Szülők, testvérek, rokonok segítségével.

Segítő személy kezében van a labda, aki dobálja a játékosnak a lábára a labdát, aki vissza adja anélkül, hogy a földre esne a játékszer.

10x jobb belső, 10x bal belső, 10x jobb lábfej, 10x bal lábfej, 10x fejelés földön, 10x fejelés felugrással, 10x mellel átvétel random vissza adással

Pihenés után újra ismétlés a fentiek szerint

4. Rész: 10 perc

-Lazítás, enyhe nyújtás ( alsó-felső végtagok )

**Etyek SE U11-U13 Korosztály**

*2020. május. 8. ( Péntek )*

Edzés Időtartama: 60 perc

1. Rész

Bemelegítés Gimnasztika ( 10 perc):

-fejkörzés ( előre-hátra-oldalirányba)

-vállkörzés ( előre-hátra )

-karkörzés ( előre-hátra )

-csípőkörzés ( körbe-körbe )

-törzskörzés-törzsdöntés ( előre-hátra-oldalra)

-csuklókörzés

Alsó végtagok bemelegítése:

-10 db guggolás

-térdkörzés

-belső comb körzés ( jobb-bal lábbal ) befelé-kifelé irányban

-bokakörzés ( jobb-bal lábbal ) befelé-kifelé irányban

Erősítések:

10x10 guggolás

10x10 fekvőtámasz

10x10 felülés

10x10 hátizom erősítés

10x10 kitörés ( terpeszállásban - jobb-bal oldal irányba, előre-hátra )

Figyeljünk az erősítések közötti pihenő időre!

Futás: helyben futás ( guggolással, felugrással, 1 db. fekvőtámasszal, 1 db. felüléssel )

3. rész:

Dekázgatás ( jobb-bal lábbal, váltott lábbal, combbal, fejelés gyakorlása )

Légstop gyakorlása ( kézzel vagy lábbal felrúgjuk a lapdát kb. 3 méter magasságban, majd levesszük jobb-bal lábbal, talppal, külső-belsővel, lábfejjel, mellel

4. Rész: 10 perc

-Lazítás, enyhe nyújtás ( alsó-felső végtagok )

**Etyek SE U11-U13 Korosztály**

*2020. május. 11. ( Hétfő )*

Edzés Időtartama: 60 perc

1. Rész

Bemelegítés Gimnasztika ( 10 perc):

-fejkörzés ( előre-hátra-oldalirányba)

-vállkörzés ( előre-hátra )

-karkörzés ( előre-hátra )

-csípőkörzés ( körbe-körbe )

-törzskörzés-törzsdöntés ( előre-hátra-oldalra)

-csuklókörzés

Alsó végtagok bemelegítése:

-10 db guggolás

-térdkörzés

-belső comb körzés ( jobb-bal lábbal ) befelé-kifelé irányban

-bokakörzés ( jobb-bal lábbal ) befelé-kifelé irányban

2. Rész : 20 perc

-mozgás koordináció ( térdemelés, sarokemelés, oldalazó mozgás, kereszt lépések, tamádó,védekező mozgások, láb lendítések előre-hátra

Cselek gyakorlása: Puskás-csel (visszahúzós csel), bicikli csel ( átlépős csel ), Zidane csel ( jobb-bal talppal) , lövő cselek, test cselek, irányváltások gyakorlása

Bólyák vagy más tárgyak akadályként kikerülése

3. Rész: 20 perc

Futás: 20 perc futás “kocogásnál” kicsit erősebb tempóban, megállás nélkül

4. Rész: 10 perc

-Lazítás, nyújtás ( alsó-felső végtagok )

**Etyek SE U11-U13 Korosztály**

*2020. május. 13. ( Szerda )*

Edzés Időtartama: 60 perc

1. Rész

Bemelegítés Gimnasztika ( 10 perc):

-fejkörzés ( előre-hátra-oldalirányba)

-vállkörzés ( előre-hátra )

-karkörzés ( előre-hátra )

-csípőkörzés ( körbe-körbe )

-törzskörzés-törzsdöntés ( előre-hátra-oldalra)

-csuklókörzés

Alsó végtagok bemelegítése:

-10 db guggolás

-térdkörzés

-belső comb körzés ( jobb-bal lábbal ) befelé-kifelé irányban

-bokakörzés ( jobb-bal lábbal ) befelé-kifelé irányban

2. Rész : 20 perc

-dekázgatás ( csak jobb lábbal, csak bal lábbal, combbal, felváltva jobb-bal lábbal)

-fejelés ( minél többet )

3. Rész: 20 perc

-labdavezetés ( felemelt fejjel, jobb-bal lábbal, tiki-taka, külsővel,belsővel, lábfejjel)

-szlalom labdavezetés ( bólyák segítségével, ha nincs bólya helyettesíthető bármivel, ami arányos )

4. Rész: 10 perc

-Lazítás, nyújtás ( alsó-felső végtagok )

**Etyek SE U11-U13 Korosztály**

*2020. május. 15. ( Péntek )*

Edzés Időtartama: 60 perc

1. Rész

Bemelegítés Gimnasztika ( 10 perc):

-fejkörzés ( előre-hátra-oldalirányba)

-vállkörzés ( előre-hátra )

-karkörzés ( előre-hátra )

-csípőkörzés ( körbe-körbe )

-törzskörzés-törzsdöntés ( előre-hátra-oldalra)

-csuklókörzés

Alsó végtagok bemelegítése:

-10 db guggolás

-térdkörzés

-belső comb körzés ( jobb-bal lábbal ) befelé-kifelé irányban

-bokakörzés ( jobb-bal lábbal ) befelé-kifelé irányban

2. Rész : 20 perc

-mozgás koordináció ( térdemelés, sarokemelés, oldalazó mozgás, kereszt lépések, tamádó,védekező mozgások, láb lendítések előre-hátra

-passzolgatás ( jobb-bal lábbal, külsővel-belsővel, lábfejjel), figyelni az átvételekre, erősségre, pontosságra)

-ha lehetőség van rá ívelések, labda kiemelések gyakorlása

távolság: 2 métertől - 10 méterig ( ívelések: 10-25 méter )

3. Rész: 20 perc

Futás: 20 perc futás “kocogásnál” kicsit erősebb tempóban, megállás nélkül

4. Rész: 10 perc

-Lazítás, nyújtás ( alsó-felső végtagok )