**ETYEK SE U14 KOROSZTÁLY,ONLINE EDZÉS**

Edzés időtartalma: 60 perc

1.rész

Bemelegítés

15 perc

-fejkörzés, előre-hátra, oldal irányba

-karkörzés

-csípő körzés

-csukló körzés

-alsó végtagok bemelegítés( guggolás,kitörés)

2.rész

20 perc

-dekázás gyakorlása,jobb-bal láb felváltva

-fejelés gyakorlása

3.rész

15 perc

-labda vezetés felemelt fejjel, jobb és bal lábbal, külsővel, lábfejjel, szlalomba labdavezetés,bóják segítségével(ha nincs,mással)

4.rész

10 perc

Levezetés,nyújtás,lassú futás

**Jó edzést kívánok!**

2020.04.30.