



План-конспект учебно-тренировочного занятия №1

Дата: 30.03.2020

День недели: Пн

Тренер: Грищенко А.В.

Возраст: U-15

Период: Дистанционное обучение

№	Подготовительная часть	Дозировка
1	Ходьба на месте	2 мин
2	Бег на месте	3 мин
3	ОРУ	5 мин
Основная часть		
1.	Техническая подготовка: 1. Ведение мяча подъёмом с разворотом внешней и внутренней стороной стопы. https://youtu.be/9DhSMg0uBZY 2. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы. https://youtu.be/S3tj-aNZ2_s 3. Жонглирование мяча двумя ногами с остановкой. https://youtu.be/M2AruhhiI0	7 мин 7 мин 7 мин
2.	Физическая подготовка (сила): 1. Планка - обычная. https://youtu.be/0JtBS11DGDk 2. Отжимание. https://youtu.be/_U8XRJi_1KY 3. Прыжки: на двух ногах на левой ноге на правой ноге	3*2мин. пауза 2 мин 3*20 раз пауза 2 мин Все по 1 мин. Пауза между упражнениями 1 мин
Заключительная часть		
1.	Стретчинг	3 мин
2.	Упражнение на спину (лежа на животе поднимаем одновременно ноги и руки)	20 раз