



План-конспект учебно-тренировочного занятия №3

Дата: 01.04.2020

День недели: среда

Тренер: Грищенко А. В.

Возраст: U-15

Период: Дистанционное обучение

№	Подготовительная часть	Дозировка
1	Ходьба на месте	2 мин
2	Бег на месте	5 мин
3	ОРУ	7 мин
Основная часть		
1	Техническая подготовка: - Ведения мяча перекастом https://youtu.be/cYr8ITWx-LE 2 - Ведения мяча вн. и внешней стороной стопы двумя ногами https://youtu.be/TD8M6nFcDek - Жонглирование всеми частям тела https://youtu.be/hNsOgUMojNc	2 мин по 2 мин 5 мин
2	Физическая подготовка (сила): - Планка - обычная. https://youtu.be/0JtBS11DGDk - скакалка: (поочередно левая-правая нога, на двух ногах)	2*2мин. пауза 1 мин 3*2мин 2мин пауза
Заключительная часть		
1	Стретчинг: - шпагат; - одна нога выпад, вторая назад; - присесть на одну ногу, вторая в сторону; - присед на две ноги, локтями развести колени; - упор лежа, нога за ногу, тянем икроножные мышцы	5мин.
2	Упражнение на спину (лежа на животе поднимаем одновременно ноги и руки)	25 раз