



План-конспект учебно-тренировочного занятия №4

Дата: 02.04.2020

День недели: четверг

Тренер: Грищенко А.В.

Возраст: U-15

Период: Дистанционное обучение

	Подготовительная часть	Дозировка
1	Ходьба на месте -на пятках; -на носках; -на вн. и внеш. стороной стопы;	2мин 1 мин 1 мин 1 мин
2	Бег на месте - с высоким подниманием бедра; -захлест голени;	2 мин 30 сек 30 сек
3	ОРУ	5 мин
	Основная часть	
1	Техническая подготовка: - Ведение мяча подъёмом с разворотом внешней и внутренней стороной стопы. https://youtu.be/9DhSMg0uBZY - Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы. https://youtu.be/S3tj-aNZ2_s	2 раза * 4мин (пауза 2мин. жонглирование мяча) 2раза * 4мин (пауза 2мин. жонглирование мяча)
2	Физическая подготовка (сила): - Планка - обычная. https://youtu.be/0JtBS11DGDk - Отжимание. https://youtu.be/_U8XRJi_1KY - Скакалка	2раза * 2 мин (пауза 1 мин.) 25 *2 3раза * 2мин (пауза 1 мин.)
3	Заключительная часть	
1	Стретчинг	5мин
2	Упражнение на спину (лежа на животе поднимаем одновременно ноги и руки)	25 раз