



План-конспект учебно-тренировочного занятия №7

Дата: 07.04.2020

День недели: ВТ

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	7 мин
	2. Введение мяча внутренней и внешней стороной стопы. https://youtu.be/S3tj-aNZ2_s	7 мин
	3. Жонглирование мяча двумя ногами с остановкой. https://youtu.be/M2AruhviI0	7 мин
2.	Физическая подготовка (сила): 1. Планка - обычная. https://youtu.be/0JtBS11DGDk	1*3мин
	2. Отжимание. https://youtu.be/_U8XRJi_1KY	2*25раз пауза 2 мин
	3. Скакалка : (поочередно левая-правая нога, на двух ногах)	Все по 2 мин. Пауза между упражнениями 1 мин
Заключительная часть		
1.	Стретчинг	3 мин
2.	Упражнение на спину (лежа на животе поднимаем одновременно ноги и руки)	25 раз