

План-конспект учебно-тренировочного занятия №4



Дата: 07.04.2020

День недели: Вт

Тренер: Казак С. М.

Возраст: U-10

Период: Дистанционное обучение

№	Подготовительная часть	Дозировка
1	Разминка https://www.youtube.com/user/ZenitFootballClub	10 мин
2	ОРУ	5 мин
Основная часть		
1.	Физическая подготовка: Развитие координации Упражнение 7 Упражнение 8 Упражнение 9 https://www.youtube.com/watch?v=G3hjGOeNeNk	10 мин
	Развитие силы Упражнение 1,2,3,5 https://www.youtube.com/watch?v=lSwDEmXeCsQ	15 мин
2.	Техническая подготовка: Задание 1 Жонглирование https://www.youtube.com/watch?v=vzCtZ9KBQCY&feature=share	10 мин
	Задание 2 Упражнение 5,6,7 https://www.youtube.com/watch?v=S3tj-aNZ2_s&feature=youtu.be	3 серии на каждое упр.
Заключительная часть		
1	Стретчинг	5 мин
2	Упражнение на пресс: Лежа на спине закинуть ноги за голову Лежа на спине руки за головой, локти разведены в сторону, ноги прямые, достать головой колени	5 мин