

План-конспект учебно-тренировочного занятия №9



Дата: 09.04.2020

День недели: ЧТ

Тренер: Грищенко А. В.

Возраст: U-15

Период: Дистанционное домашнее обучение

№	Подготовительная часть	Дозировка
1	-Ходьба на месте	2 мин
2	-Бег на месте	5 мин
3	-ОРУ	7 мин
4	-Частота, координация https://youtu.be/rCIzVQjsLpM	все упражнения представленные в видеоуроке по 1 мин с паузой 30 сек.
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	4 мин по 3 мин пауза 1мин 10 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 1мин 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 мышц	7мин.
2	Упражнение на спину (лежа на животе поднимаем одно временно ноги и руки)	30 раз