

План-конспект учебно-тренировочного занятия №12



Дата: 14.04.2020

День недели: ВТ

Тренер: Грищенко А. В.

Возраст: U-15

Период: Дистанционное домашнее обучение

№	Подготовительная часть	Дозировка
1	Ходьба на месте: - на пятках; - на носках; - на вн. и внеш. стороной стопы;	2 мин 1 мин 1 мин 1 мин
2	Бег на месте : - с высоким подниманием бедра; - захлест голени	3 мин 30 сек 30 сек
3	ОРУ	5 мин
Основная часть		
1	Техническая подготовка: 1. Ведение мяча подъёмом с разворотом внешней и внутренней стороной стопы. https://youtu.be/9DhSMg0uBZY 2. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы. https://youtu.be/S3tj-aNZ2_s 3. Жонглирование мяча двумя ногами с остановкой. https://youtu.be/M2AruhviI0	5 мин 5 мин 8 мин
2	Физическая подготовка (сила): 1. Планка - обычная. https://youtu.be/0JtBS11DGDk 2. Отжимание. https://youtu.be/_U8XRJi_1KY 3. Скакалка.	3*2 мин. пауза 1 мин 3*20 раз пауза 1 мин 3*2 мин пауза 1 мин
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	5 мин.
2	Пресс	2*25 раз
3	Отжимания	25 раз