

План-конспект учебно-тренировочного занятия №14



Дата: 16.04.2020

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 |
| | 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 | 2 мин по 2 мин 5 мин |
| 2 | Физическая подготовка (сила): - Планка - обычная. https://youtu.be/0JtBS11DGDk - скакалка: (поочередно левая-правая нога, на двух ногах) | 3*2 мин. пауза 1 мин 3*2 мин 2 мин 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 | 5 мин. |
| 2 | Упражнение на спину (лежа на животе, поднимаем одно временно ноги и руки) | 25 раз |