

План-конспект учебно-тренировочного занятия №17



Дата: 21.04.2020

День недели: ВТ

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: через обруч, веревочку, фишки или лесенку https://youtu.be/rCIzVQjsLpM	8 мин
	Основная часть	
1	Техническая подготовка: 1. Ведения мяча перекастом https://youtu.be/cYr8ITWx-LE 2. Ведения мяча вн. и внешней стороной стопы двумя ногами https://youtu.be/TD8M6nFcDek 3. Жонглирование всеми частям тела https://youtu.be/hNsOgUMojN	4*2 мин пауза 30 сек 8 мин 8 мин
2	Физическая подготовка (сила): 1. Планка, отжимание, координация. https://youtu.be/dOGPt8A_md82 2. Скакалка.	6*1 мин. пауза 1 мин 5*1 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 мышцы;	5 мин