

## План-конспект учебно-тренировочного занятия №21



Дата: 27.04.2020

День недели: ПН

Тренер: Грищенко А. В.

Возраст: U-15

Период: Дистанционное домашнее обучение

№	Подготовительная часть	Дозировка
1	Ходьба на месте	2 мин
2	Бег на месте	3 мин
3	ОРУ	5 мин
<b>Основная часть</b>		
1	<p><b>Техническая подготовка:</b></p> <p>1. Ведение мяча подъёмом с разворотом внешней и внутренней стороной стопы.  <a href="https://youtu.be/9DhSMg0uBZY">https://youtu.be/9DhSMg0uBZY</a></p> <p>2. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы.  <a href="https://youtu.be/S3tj-aNZ2_s">https://youtu.be/S3tj-aNZ2_s</a></p> <p>3. Жонглирование мяча двумя ногами с остановкой.  <a href="https://youtu.be/M2Aruhvhil0">https://youtu.be/M2Aruhvhil0</a></p>	<p>7 мин</p> <p>7 мин</p> <p>7 мин</p>
2	<p><b>Физическая подготовка (сила):</b></p> <p>1. Планка - обычная.  <a href="https://youtu.be/0JtBS11DGDk">https://youtu.be/0JtBS11DGDk</a></p> <p>2. Отжимание.  <a href="https://youtu.be/U8XRJi_1KY">https://youtu.be/U8XRJi_1KY</a></p> <p>3. Прыжки: на двух ногах  на левой ноге  на правой ноге</p>	<p>3*2 мин. пауза 2 мин</p> <p>3*20 раз пауза 2 мин</p> <p>Все по 1 мин. Пауза между упражнениями 1 мин</p>
<b>Заключительная часть</b>		
1	Стретчинг	3 мин
2	Упражнение на спину (лежа на животе поднимаем одновременно ноги и руки)	20 раз