



План-конспект учебно-тренировочного занятия №13

Дата: 28.04.2020

День недели: ВТ

Тренер: Казак С. М.

Возраст: U-10

Период: Дистанционное домашнее обучение

№	Подготовительная часть	Дозировка
1	Беговые упражнения: С высоким подниманием бедра	5 мин
2	Захлест, частота на месте ОРУ	5 мин
Основная часть		
1	Физическая подготовка: Развитие координации Упражнение 6,7,8,9 https://www.youtube.com/watch?v=h7jtY1oYX6o	3 серии по 1 мин пауза 1 мин
	Техническая подготовка: Ведение мяча подъемом. Ведение мяча внутренней, внешней стороной стопы Ведение мяча “часики” Жонглирование: Одной ногой, двумя ногами, головой.	25 мин
2	Развитие силы Упражнение 2 [0:15 – 0:20], 3 [0:22-0:30], 7 [1:09-1:20], 11[1:40-1:50], 12[1:50-2:00], 13 [1:58-2:05] https://www.youtube.com/watch?v=ISwDEmXeCsQ	15 мин
Заключительная часть		
1	Стретчинг после тренировки https://www.youtube.com/watch?v=Y335vv_AKAq	5 мин
2	Упражнение на пресс https://www.youtube.com/watch?v=m88mdx5U9Z8	5 мин