

## План-конспект учебно-тренировочного занятия №24



Дата: 30.04.2020

День недели: ЧТ

Тренер: Грищенко А.В.

Возраст: U-15

Период: Дистанционное, домашнее обучение

Подготовительная часть		Дозировка
1	<b>Ходьба на месте</b> - на пятках; - на носках; - на вн. и внеш. стороной стопы;	2 мин 1 мин 1 мин 1 мин
2	<b>Бег на месте</b> - с высоким подниманием бедра; - захлест голени;	2 мин 30 сек 30 сек
3	<b>ОРУ</b>	5 мин
Основная часть		
1	<b>Техническая подготовка:</b> - Ведение мяча подъёмом с разворотом внешней и внутренней стороной стопы. <a href="https://youtu.be/9DhSMg0uBZY 2">https://youtu.be/9DhSMg0uBZY 2</a> .  - Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы. <a href="https://youtu.be/S3tj-aNZ2_s">https://youtu.be/S3tj-aNZ2_s</a>	2 раза * 4мин (пауза 2мин. жонглирование мяча)  2 раза * 4мин (пауза 2мин. жонглирование мяча)
2	<b>Физическая подготовка (сила):</b> - Планка - обычная. <a href="https://youtu.be/0JtBS11DGDk">https://youtu.be/0JtBS11DGDk</a>  - Отжимание. <a href="https://youtu.be/_U8XRJi_1KY">https://youtu.be/_U8XRJi_1KY</a>  - Скакалка	2раза * 2 мин (пауза 1 мин.)  25 *2  3 раза * 2мин (пауза 1 мин.)
Заключительная часть		
1	Стретчинг	5 мин
2	Упражнение на спину (лежа на животе, поднимаем одновременно ноги и руки)	25 раз