

План-конспект учебно-тренировочного занятия №27



Дата: 13.05.2020

День недели: СР

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
Основная часть		
1	Техническая подготовка 1. Ведение мяча подъёмом с разворотом внешней и внутренней стороной стопы https://youtu.be/9DhSMg0uBZY 2. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы https://youtu.be/S3tj-aNZ2_s 3. Жонглирование мяча двумя ногами с остановкой https://youtu.be/M2AruhvhvI0	7 мин 7 мин 7 мин
2	Физическая подготовка (сила) 1. Планка - обычная. https://youtu.be/0JtBS11DGDk 2. Отжимание. https://youtu.be/_U8XRJi_1KY 3. Прыжки: на двух ногах на левой ноге на правой ноге	3*2 мин. пауза 2 мин 3*20 раз пауза 2 мин Все по 1 мин. Пауза между упражнениями 1 мин
Заключительная часть		
1	Стретчинг	3 мин
2	Упражнение на спину (лежа на животе поднимаем одновременно ноги и руки)	20 раз