

Отделение - футбол

Этап подготовки: сог

Нагрузка: 4 часов в неделю

среда

I. Подготовительная часть (15 мин.)

1. Беговые упражнения. Выполняются на месте (если нет возможность по длине в комнате)

1.1. Бег с захватом голени назад (30 сек.)

1.2. Бег с высоким подниманием бедра (30 сек.)

1.3. Бег приставным левым боком (30 сек.)

1.4. Бег приставным правым боком (30 сек.)

1.5. Скрестный шаг (30 сек.)

1.6. Вращения бедра наружу в движении (30 сек.)

1.7. Вращение бедра внутрь в движении (30 сек.)

1.8. Бег прямыми ногами вперед (30 сек.)

2. Упражнения на месте.

2.1. Упражнение мельница (30 сек.)

2.2. Упражнение перекаты с ноги на ногу (30-45 сек.)

2.3. Упражнение попеременные выпады с прыжком и сменой ног (30-45 сек.)

2.4. Отжимание (15-20 раз)

2.5. Приседание (20-30 раз)

3. Растяжка мышц ног.

II. Основная часть (30-35 мин.)

1. Упражнения с мячом. Время отдыха между подходами 1-1,5 мин.

1.1. Упражнение перекаты мяча подошвой (вперед, назад, влево, вправо)

Тупражнения=2 мин., N повторов=2.

1.2. Упражнение перекаты мяча носок-пятка и обратно

Тупражнения=2 мин., N повторов=2.

1.3. Ведение мяча носком правой ноги

заключительная часть 20-30 минут

просмотр видео знаменитые футболисты на карантине (тренировки)