

Суббота

I. Подготовительная часть (15 мин.)

1. Беговые упражнения. Выполняются на месте
 - 1.1. Бег с захлестом голени назад (30 сек. – 2 серии)
 - 1.2. Бег с высоким подниманием бедра (30 сек. – 2 серии)
 - 1.3. Бег приставным левым боком (30 сек. – 2 серии)
 - 1.4. Бег приставным правым боком (30 сек. – 2 серии)
 - 1.5. Скрестный шаг (30 сек. – 2 серии)
 - 1.7. Вращение бедра внутрь в движении (30 сек.)
 - 1.8. Бег прямыми ногами вперед (30 сек. – 2 серии)
2. Упражнения на месте.
 - 2.1. Упражнение мельница (30 сек. – 2 серии)
 - 2.2. Упражнение перекаты с ноги на ногу (45 сек. – 1 мин.)
 - 2.3. Упражнение попеременные выпады с прыжком и сменой ног (45 сек. – 1 мин)
 - 2.4. Отжимание (25 раз – 2 серии)
 - 2.5. Приседания (25 раз – 2 серии)

Интервал между упражнениями и повторениями 30"

II. Основная часть (45 минут)

1. Упражнения с мячом. Время отдыха между подходами 1-1,5 мин.
 - 1.1. Разворот с мячом в движении правой внутренней стороной стопы (10 повторений)
 - 1.2. Разворот с мячом в движении правой внешней стороной стопы (10 повторений)
 - 1.3. Разворот с мячом в движении левой внутренней стороной стопы (10 повторений)
 - 1.4. Разворот с мячом в движении левой внешней стороной стопы (10 повторений)
 - 1.5. Разворот с мячом в движении правой внутренней стороной стопы после перемаха левой ногой внутрь (10 повторений)
 - 1.6. Разворот с мячом в движении левой внутренней стороной стопы после перемаха правой ногой внутрь (10 повторений)

Интервал между подходами 30", упражнениями 1'.

III. Заключительная часть (30 минут)

1. Растяжка мышц ног (5-7 мин.)
2. Планка (3 мин.)
3. Видео просмотр приема мяча различными способами (финты) (20 мин.)

в конце занятия просмотр отправленного мною видео