

План

проведения тренировочного занятия по футболу группы Т-2 тренера-преподавателя А.Н.Марченко
Дата проведения 30. 04. 2020г.

№	Тема: Продолжаем обучение техники ведения, остановки, контроля и удара по мячу внутренней частью подъёма.	Время проведения	Содержание материала	Дозировка Мин.	Методические рекомендации	Отчет о выполненной работе (обратная связь)
1	Теоретические сведения	15 мин	Просмотр футбольных матчей и аналитических передач про спорт.		Используем телепередачи на канале МАТЧ ТВ	Вотсап 89034497670 Или почта andrey_marhcenko@list.pu
2	Общая физическая подготовка	15 мин	Медленный бег с вращениями руками. Держим мяч в руках и несильно пытаемся выполнить удар по нему внутренней частью подъема левой и правой ногой. Жонглирование подъемом левой и правой ногой, на голове.	3-5 3-5 3-5	Меняем вращения на шестом шаге. При ударах голеностопный сустав с оттянутым, закрепленным носком, носок заворачиваем внутрь. Помогаем руками.	Вотсап 89034497670 Или почта andrey_marhcenko@list.pu
3	Техническая подготовка	15мин	Короткое ведение, пас вперед внутренней стороной подъёма рывок с остановкой мяча. На месте. Удар по неподвижному мячу 2-3 метра от стены. Удар с шага, отойти от мяча на 1-2 метра. Сблизится с ним и выполнить несильный удар в стену. (ворота 1-1,5 метра)	15	При приближении к мячу опорная нога сгибается в колене и ставится несколько позади и с боку от мяча. Туловище отклоняется в сторону от мяча и вес тела переносится на опорную ногу. Бьющая нога, согнутая в колене распрямляется и в момент касания мяча напрягается в голеностопном суставе.	Вотсап 89034497670 Или почта andrey_marhcenko@list.pu
4	Самостоятельная подготовка	30мин	Отжимание в упоре лежа Упражнение для укрепления пресса Приседания с выпрыгиванием динамическая и статическая растяжка.	3по15р 3по15р 3по15р	В течении всего дня, но не более 3-х раз.	Вотсап 89034497670 Или почта andrey_marhcenko@list.pu

Тренер- преподаватель _____ / Марченко А.Н./.