

ПЯТНИЦА

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. Разворот с мячом в движении правой внутренней стороной стопы
Тупражнения=2 мин., N повторов=2.
 - 1.2. Разворот с мячом в движении правой внешней стороной стопы
Тупражнения=2 мин., N повторов=2.
 - 1.3. Разворот с мячом в движении левой внутренней стороной стопы
Тупражнения=2 мин., N повторов=2.
 - 1.4. Разворот с мячом в движении левой внешней стороной стопы
Тупражнения=2 мин., N повторов=2.
 - 1.5. Разворот с мячом в движении правой внутренней стороной стопы после перемаха левой ногой внутрь
Тупражнения=2 мин., N повторов=2.
 - 1.6. Разворот с мячом в движении левой внутренней стороной стопы после перемаха правой ногой внутрь
Тупражнения=2 мин., N повторов=2.

III. Заключительная часть (35 минут)

1. Растяжка мышц ног (10 мин.)
2. Планка (2мин.)
3. Видео просмотр любого футбольного матча в записи и последующий анализ действий игрока по своей позиции на поле (90 мин.)

после окончания занятия просмотреть отправленное мною видео