

занятие на 18.04.2020

тренер-преподаватель Садько Евгений Олегович

ФУТБОЛ

ГРУППА-СОГ Суббота

Разминка (15 минут)

Жонглирование – 10 минут.

Основная часть (40 минут):

- « Венгерка» (кто то из родителей помогает, набрасывает мяч).

В касание вернуть:

- прямым подъемом, правая и левая нога в сумме

- внутр. Частью стопы, правая и левая нога в сумме

Вернуть 2м касанием:

Прием мяча на бедро, вернуть мяч любым способом.

Прием мяча на грудь, вернуть мяч любым способом.

С паузами = 10 минут. Отдых 2 минуты. Все повторить ещё раз.

Заключительная часть (15 минут).

- малым мячом («арабский» мяч) произвести удары на точность (попасть внутрь табурета(ворота)). 10 ударов (8 попаданий- отлично, 6- хорошо, 5- удовлетворительно).

В КОНЦЕ ЗАНЯТИЯ ПРОСМОТРЕТЬ ОТПРАВЛЕННОЕ МНОЮ ВИДЕО