Тренировочные мероприятия

с 15.11.2021по 19.11.2021 группы базовый тренировочный этап первого года, отделение ФУТБОЛ.

ВТОРНИК

9.00-10.00 утренняя зарядка (отжимание, подъем туловища из упора лежа, планка)

12.00-14.00 **Смотреть матч Хорватия – Россия .**

Просмотр видео уроков на тему футбола <https://videourocker.ru/sport/football>

15.00-16.00 дневная тренировка (скакалка, приседание, выпрыгивания из глубокого приседа)

17.00 просмотр фильма Лев Яшин. Вратарь моей мечты.

ЧЕТВЕРГ

9.00-10.00 утренняя зарядка (приседания, подъем туловища из упора лежа, планка)

12.00-14.00 **На листке А4 написать 5 упражнений основной части тренировки (их название и принцип выполнения).**

Просмотр матчей проекта «мини футбол в школу» средняя группа на канале АМФР <https://www.youtube.com>

15.00-16.00 дневная тренировка кросс в бору (в присутствии тренера)

СУББОТА

9.00-10.00 утренняя зарядка (приседания, скакалка, планка, растяжка)

11.00-13.00 **На листке А4 нарисовать поле для футбола с размерами, а также размер ворот, размер и вес мяча.**

Просмотр обзоров матчей по футболу Европы и мира <https://football-video.club>

15.00-16.00 дневная тренировка (выпрыгивания из глубокого приседа, приседания, планка)

18.00 баня.

Фото и видео выполнения домашнего задания отправлять в Viber по номеру 89924264457

Тренер Ключников И.А.