Тренировочные мероприятия

с 15.11.2021 по 19.11.2021 группы базового тренировочного этапа второго года, отделение ФУТБОЛ.

ВТОРНИК

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

12.00-14.00 **Просмотр матча Хорватия – Россия.**

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

15.00-16.00 кросс в бору 3 километра, подтягивание.

17.00 правила мини-футбола <https://mfc-arsenal.ru/pravila.php>

ЧЕТВЕРГ

9.00-10.00 утренняя зарядка (приседания, подъем туловища из упора лежа, выпрыгивание из глубокого приседа)

12.00-14.00 **на листе А4 ответить на вопросы: сколько правил в мини-футболе, какие должны быть соблюдены условия для начала матча, допустимое количество игроков в команде, какие требования предъявляются к форме игроков?**

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

15.00-16.00 кросс в бору (в присутствии тренера)

СУББОТА

9.00-10.00 утренняя зарядка (растяжка, скакалка, планка, приседание на одной ноге)

11.00-13.00 **на листке А4 написать 5 упражнений на развитие техники в мини-футболе.**

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

15.00-16.00 в бору: ускорения, беговые упражнения, челночный бег

18.00 баня.

Просмотр фильма «В созвездии Стрельца»

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

Тренер Ключников И.А.