Тренировочные мероприятия

с 15.11.2021 по 19.11.2021 группы начальной подготовки первого года отделения ФУТБОЛ.

ВТОРОНИК

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 дневная тренировка (скакалка, выпрыгивания из глубокого приседа, приседание на одной ноге)

ЧЕТВЕРГ

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

12.00-14.00 **на листке А4 написать 15 разминочных упражнений с мячом (на месте, в движении, в парах, в тройках)**

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

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

17.00 просмотр фильма Лев Яшин. Вратарь моей мечты.

СУББОТА

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

11.00-13.00 просмотр обзоров матчей по футболу Европы и мира <https://football-video.club>

**Найти в интернете и запомнить самые высокие достижения сборной СССР/РОССИИ по футболу.**

15.00-16.00 дневная тренировка (отжимание, подъем туловища из положения лежа, растяжка)

18.00 баня.

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

Тренер Ключников И.А.