

НЕДЕЛЬНЫЙ ПЛАН ДОМАШНИХ ТРЕНИРОВОК
с 26 октября по 31 октября 2020 г.

СО

тренер : Плотников Е.В.

День недели Вид подготовки	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Упражнения на технику и контроль мяча	Дополнительные задания
<u>Понедельник</u> 1) Развитие координации 2) Дополнительное задание		1) Развитие координации Выполняем упражнение с 9 по 17 данного видео. https://www.youtube.com/watch?v=UM2IjYJ9gxM&feature=youtu.be		2) Просмотр фильма https://www.youtube.com/watch?v=qgWkkarg6DI
<u>Среда</u> 1) Развитие гибкости 2) Упр-я на технику и контроль мяча.	1) Развитие гибкости выполняем упражнения с данного видео https://www.youtube.com/watch?v=u2Ge2D91UkI		2) Упр-я на технику и контроль мяча. https://vk.com/id2704750?z=video-37112441_456241801%2F80146a75d03441d24a%2Fpl_wall_2704750 Выполняем упражнения с данного видео по таймингу до 7 минуты включительно.	
<u>Пятница</u> 1) Упр-я на технику и контроль мяча.			1) Упражнения на технику и контроль мяча. Выполняем все упражнения из данного видео https://vk.com/myfootballdream?z=video-144689872_456240711%2F159c51672749cd0d96%2Fpl_wall_-144689872	

Примечание:

- 1) Блоки выполнять в четкой последовательности.
- 2) Каждое упражнение в блоке выполнять в течении 45 секунд.
- 3) Пауза между упражнениями 1 минута, пауза между блоками 5 минут.
- 4) При выполнении разминки обращаем особое внимание на технику выполнения. При работе на технику и контроль мяча, а также при выполнении задания на координацию, особое внимание уделить работе рук.
- 5) В теоретической части, вам нужно просмотреть выбранный матч, выписать минуты и авторов голов.
- 6) При выполнении упражнения на технику желательно использовать зальную обувь.
- 7) Инвентарь для выполнения упражнения может быть любой, проявите смекалку.