

Конспекты тренировок в период дистанционного обучения
Со 2.02 по 8.02.2022г.

Тренер – Дерягин М.В.

Тренировка 1.

Тема: «Совершенствование техники владения мячом»

Задача: Развитие чувства мяча и технической подготовки. Развитие координации и быстроты.

1. Подготовительная часть

- Разминка :

ссылка на видео https://www.youtube.com/watch?v=Nh98By0Lb_Q

- Упражнения на координационной лестнице:

ссылка на видео <https://www.youtube.com/watch?v=3kMcgnlSQIM>

2. Основная часть

- Упражнения «венгерка» (упражнения в парах, поэтому потребуется помощь кого-то из родных), ссылка на видео <https://www.youtube.com/watch?v=XKEpEfdpYZw>, упражнения показанные в движении лучше выполнять на месте, имитирую при этом работу ног и рук как при беге.

- Жонглирование мяча различным способом (4-5 способов)

3. Заключительная часть

а) стрейчинг с мячом (статическая растяжка, 8-10 упражнений. 30 сек. выполняем, 30 сек. пауза)

б) просмотр роликов по видео с лучшими финтами в футболе, пример видео по ссылке <https://www.youtube.com/watch?v=SEqF-iHCbIE>

Тренировка 2.

Тема: «Техническая подготовка»

Задачи: Развитие функциональной подготовки. Совершенствование технических элементов игрока.

1. Подготовительная часть

а) Кардиоразминка, ссылка на видео

<https://www.youtube.com/watch?v=gBeupwYkgbc>

б) Упражнения на пресс и отжимания выполняются по кругу, всего 3 круга пауза между упражнениями 30 сек., между кругами 3 мин.

- сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты, руки за голова 3 серии по 25 раз
- отжимания 3 серии по 25 раз
- «угол» сидя руки в сторону 3 серии по 30 сек.

2. Основная часть

а) развороты с мячом различными способами, ссылка на видео

<https://www.youtube.com/watch?v=GIY8T7Z3oiI>

б) упражнения с мячом, ссылка на видео

<https://www.youtube.com/watch?v=U4cTNnAWSn8>

3. Заключительная часть

а) стрейчинг(статическая растяжка, 8-10 упражнений. 30 сек. выполняем, 30 сек. пауза)

б) почитать или посмотреть видео по действиям игрока аналогичного с ним амплуа

Тренировка 3.

Тема: «Техническая подготовка»

Задачи: Повышение уровня скоростно-силовых качеств. Обучение футбольному фристайлу и финтам.

1. Подготовительная часть:

а) Степразминка, ссылка на видео

<https://www.youtube.com/watch?v=b1DIFpbXEXY>

б) Специальные беговые упражнения, ссылка на видео

<https://www.youtube.com/watch?v=okHrPSIblew>

2. Основная часть

а) футбольный фристайл, ссылка на видео

<https://www.youtube.com/watch?v=g6YvYI2rT4M>

б) упражнения на дриблинг, ссылка на видео

https://www.youtube.com/watch?v=_P0abmeP_mQ

3. Заключительная часть

а) стрейчинг (статическая растяжка, 8-10 упражнений. 30 сек. выполняем, 30 сек. пауза)

б) изучение и анализ игровой схемы 3-5-2 в футболе, ссылка на видео

https://www.youtube.com/watch?v=bqP8RAy_7EE

Тренировка 4.

Тема: «Совершенствование техники владения мячом»

Задача: Развитие чувства мяча и технической подготовки. Развитие координации и быстроты.

1. Подготовительная часть

- Разминка :

ссылка на видео https://www.youtube.com/watch?v=Nh98By0Lb_Q

- Упражнения на координационной лестнице:

ссылка на видео <https://www.youtube.com/watch?v=3kMcgnlSQIM>

2. Основная часть

- Упражнения «венгерка» (упражнения в парах, поэтому потребуется помощь кого-то из родных), ссылка на видео <https://www.youtube.com/watch?v=XKEpEfdpYZw>, упражнения показанные в движении лучше выполнять на месте, имитирую при этом работу ног и рук как при беге.

- Жонглирование мяча различным способом (4-5 способов)

3. Заключительная часть

а) стрейчинг с мячом (статическая растяжка, 8-10 упражнений. 30 сек. выполняем, 30 сек. пауза)

б) просмотр роликов по видео с лучшими финтами в футболе, пример видео по ссылке <https://www.youtube.com/watch?v=SEqF-iHCblE>

Тренировка 5.

Тема: «Техническая подготовка»

Задачи: Повышение уровня скоростно-силовых качеств. Обучение футбольному фристайлу и финтам.

3. Подготовительная часть:

а) Степразминка, ссылка на видео

<https://www.youtube.com/watch?v=b1DlFpbXEXY>

б) Специальные беговые упражнения, ссылка на видео

<https://www.youtube.com/watch?v=okHrPSIbIew>

4. Основная часть

а) футбольный фристайл, ссылка на видео

<https://www.youtube.com/watch?v=g6YvYI2rT4M>

б) упражнения на дриблинг, ссылка на видео

https://www.youtube.com/watch?v=_P0abmeP_mQ

3. Заключительная часть

а) стрейчинг (статическая растяжка, 8-10 упражнений. 30 сек. выполняем, 30 сек. пауза)

б) изучение и анализ игровой схемы 3-5-2 в футболе, ссылка на видео

https://www.youtube.com/watch?v=bqP8RAy_7EE

Тренировка 6.

Тема: «Совершенствование техники владения мячом»

Задача: Развитие чувства мяча и технической подготовки. Развитие координации и быстроты.

1. Подготовительная часть

- Разминка :

ссылка на видео https://www.youtube.com/watch?v=Nh98By0Lb_Q

- Упражнения на координационной лестнице:

ссылка на видео <https://www.youtube.com/watch?v=3kMcgnlSQLM>

2. Основная часть

- Упражнения «венгерка» (упражнения в парах, поэтому потребуется помощь кого-то из родных), ссылка на видео <https://www.youtube.com/watch?v=XKEpEfdpYZw>, упражнения показанные в движение лучше выполнять на месте, имитирую при этом работу ног и рук как при беге.

- Жонглирование мяча различным способом (4-5 способов)

3. Заключительная часть

а) стрейчинг с мячом (статическая растяжка, 8-10 упражнений. 30 сек. выполняем, 30 сек. пауза)

б) просмотр роликов по видео с лучшими финтами в футболе, пример видео по ссылке <https://www.youtube.com/watch?v=SEqF-iHCblE>

Тренировка 7.

Тема: «Техническая подготовка»

Задачи: Развитие функциональной подготовки. Совершенствование технических элементов игрока.

1. Подготовительная часть

а) Кардиоразминка, ссылка на видео

<https://www.youtube.com/watch?v=gBeupwYkgbc>

б) Упражнения на пресс и отжимания выполняются по кругу, всего 3 круга
пауза между упражнениями 30 сек., между кругами 3 мин.

- сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты, руки за голова 3 серии по 25 раз
- отжимания 3 серии по 25 раз
- «угол» сидя руки в сторону 3 серии по 30 сек.

4. Основная часть

а) развороты с мячом различными способами, ссылка на видео

<https://www.youtube.com/watch?v=GIY8T7Z3oiI>

б) упражнения с мячом, ссылка на видео

<https://www.youtube.com/watch?v=U4cTNnAWSn8>

5. Заключительная часть

а) стрейчинг(статическая растяжка, 8-10 упражнений. 30 сек. выполняем, 30 сек. пауза)

б) почитать или посмотреть видео по действиям игрока аналогичного с ним амплуа

Тренировка 8.

Тема: «Техническая подготовка»

Задачи: Развитие функциональной подготовки. Совершенствование технических элементов игрока.

1. Подготовительная часть

а) Кардиоразминка, ссылка на видео

<https://www.youtube.com/watch?v=gBeupwYkgbc>

б) Упражнения на пресс и отжимания выполняются по кругу, всего 3 круга
пауза между упражнениями 30 сек., между кругами 3 мин.

- сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты, руки за голова 3 серии по 25 раз
- отжимания 3 серии по 25 раз
- «угол» сидя руки в сторону 3 серии по 30 сек.

6. Основная часть

а) развороты с мячом различными способами, ссылка на видео

<https://www.youtube.com/watch?v=GIY8T7Z3oiI>

б) упражнения с мячом, ссылка на видео

<https://www.youtube.com/watch?v=U4cTNnAWSn8>

7. Заключительная часть

а) стрейчинг(статическая растяжка, 8-10 упражнений. 30 сек. выполняем, 30 сек. пауза)

б) почитать или посмотреть видео по действиям игрока аналогичного с ним амплуа

Тренировка 9.

Тема: «Техническая подготовка»

Задачи: Развитие функциональной подготовки. Совершенствование технических элементов игрока.

1. Подготовительная часть

а) Кардиоразминка, ссылка на видео

<https://www.youtube.com/watch?v=gBeupwYkgbc>

б) Упражнения на пресс и отжимания выполняются по кругу, всего 3 круга
пауза между упражнениями 30 сек., между кругами 3 мин.

- сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты, руки за голова 3 серии по 25 раз
- отжимания 3 серии по 25 раз
- «угол» сидя руки в сторону 3 серии по 30 сек.

8. Основная часть

а) развороты с мячом различными способами, ссылка на видео

<https://www.youtube.com/watch?v=GIY8T7Z3oiI>

б) упражнения с мячом, ссылка на видео

<https://www.youtube.com/watch?v=U4cTNnAWSn8>

9. Заключительная часть

а) стрейчинг(статическая растяжка, 8-10 упражнений. 30 сек. выполняем, 30 сек. пауза)

б) почитать или посмотреть видео по действиям игрока аналогичного с ним амплуа

Тренировка 10.

Тема: «Техническая подготовка»

Задачи: Повышение уровня скоростно-силовых качеств. Обучение футболному фристайлу и финтам.

5. Подготовительная часть:

а) Степразминка, ссылка на видео

<https://www.youtube.com/watch?v=b1DlFpbXEXY>

б) Специальные беговые упражнения, ссылка на видео

<https://www.youtube.com/watch?v=okHrPSIblew>

6. Основная часть

а) футбольный фристайл, ссылка на видео

<https://www.youtube.com/watch?v=g6YvYI2rT4M>

б) упражнения на дриблинг, ссылка на видео

https://www.youtube.com/watch?v=_P0abmeP_mQ

3. Заключительная часть

а) стрейчинг (статическая растяжка, 8-10 упражнений. 30 сек. выполняем, 30 сек. пауза)

б) изучение и анализ игровой схемы 3-5-2 в футболе, ссылка на видео

https://www.youtube.com/watch?v=bqP8RAy_7EE

Тренировка 11.

Тема: «Совершенствование техники владения мячом»

Задача: Развитие чувства мяча и технической подготовки. Развитие координации и быстроты.

1. Подготовительная часть

- Разминка :

ссылка на видео https://www.youtube.com/watch?v=Nh98By0Lb_Q

- Упражнения на координационной лестнице:

ссылка на видео <https://www.youtube.com/watch?v=3kMcgnlSQLM>

2. Основная часть

- Упражнения «венгерка» (упражнения в парах, поэтому потребуется помощь кого-то из родных), ссылка на видео <https://www.youtube.com/watch?v=XKEpEfdpYZw>, упражнения показанные в движение лучше выполнять на месте, имитирую при этом работу ног и рук как при беге.

- Жонглирование мяча различным способом (4-5 способов)

3. Заключительная часть

а) стрейчинг с мячом (статическая растяжка, 8-10 упражнений. 30 сек. выполняем, 30 сек. пауза)

б) просмотр роликов по видео с лучшими финтами в футболе, пример видео по ссылке <https://www.youtube.com/watch?v=SEqF-iHCblE>