

Конспекты тренировок на 15 апреля 2020 года. Тренер – Дерягин М.В.

ГНП - 2

Тема: «Функциональная подготовка»

Задачи: Повышение уровня скоростно-силовых качеств. Анализ изменений правил игры в футбол в 2019-2020 году.

1. Подготовительная часть:

- Ходьба на месте – 1 мин.
- Бег на месте – 2 мин.
- Комплекс ОРУ – 10 – 12 упражнений.
- Спец.бег.упражнения на месте – 6 мин.(20 сек. делать, 20 сек. пауза)
- Упражнения на растяжку –.

2. Основная часть

а) Круговая тренировка (8 станций по 3 круга. 20 сек. выполняем, 40 сек. восстановление, между кругами пауза 5 мин.)

- отжимания
- упор лежа-упор присев и обратно прыжком
- поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты
- прыжки через скакалку
- планка на локтях
- лежа на животе «лодочка»
- упражнение на пресс «книжка»
- прыжки вверх из упора присев

3. Заключительная часть

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

б) теоретическая часть – изменения правил по футболу в 2019-2020 году.
(в интернете «Правила игры в футбол» 2019 или 2020 год)

ТСС – 3

Тема: «Функциональная подготовка»

Задачи: Повышение уровня скоростно-силовых качеств. Анализ изменений правил игры в футбол в 2019-2020 году.

1. Подготовительная часть:
Универсальная разминка
Видео по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=Nh98By0Lb_Q

2. Основная часть
 1. Тренировка Табата – комплекс из 8 функциональных упражнений, которые выполняются в виде круговой тренировки: 20 сек. выполняем, 10 сек. пауза и так пока все не сделаем. После каждого круга 5 мин.
Упражнения на восстановление дыхания и на растяжку. Всего выполняем 3 круга. Видео по ссылке: <https://www.youtube.com/watch?v=zT4NJC5fzWg>
 2. Жонглирование мячом
 - стопами поочередно
 - бедром правым и левым поочередно
 - головой
 - правой стопой
 - левой стопой
 - внутренней и внешней стороной стопы

3. Заключительная часть
 - а) стрейчинг (статическая растяжка, 8-10 упражнений. 30 сек. выполняем, 30 сек. пауза)
 - б) тактический разбор игровой схемы 4-2-3-1 в футболе
Видео по ссылке: <https://www.youtube.com/watch?v=x329tJZ9PWk>

Тема: «Функциональная подготовка»

Задачи: Поддержание скоростно – силовых качеств. Совершенствование обманных действий.

1. Подготовительная часть:

- упражнения на координационной лестнице, ссылка на видео:

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

(вместо лестницы возможно использование домашних игрушек, инструментов, приборов и т.д.)

- комплекс ОРУ, ссылка на видео: <https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0>

2. Основная часть

1. Совершенствование обманных движений:

- финт Месси

- финт Круйффа

- финт Радуга,

ссылка на видео: <https://www.youtube.com/watch?v=wNl47nP0vH4>

3. Заключительная часть

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

б) тактический разбор игровой схемы 4-3-3 в футболе

Видео по ссылке: <https://www.youtube.com/watch?v=XN4W7V1wYZc>

Конспекты тренировок на 16 апреля 2020 года. Тренер – Дерягин М.В.
ТСС – 4

Тема: «Функциональная подготовка»

Задачи: Поддержание скоростно – силовых качеств. Совершенствование обманных действий.

1. Подготовительная часть:

- Ходьба на месте – 1 мин.
- Бег на месте – 2 мин.
- Комплекс ОРУ – 10 – 12 упражнений.
- приставной шаг с выталкиванием вверх.(левый, правый)
- выталкивание на каждый шаг.(лицом в перед)
- прыжки в шаге из стороны в сторону (в лево, в право)
- прыжки в шаге с переносом ноги через ногу (лев -прав.)
- прыжки в шаге в длину.
- прыжки с захлестыванием голени на двух.
- прыжки с подтягиванием колен к груди на двух.
- прыжки из глубокого седа (лягушка)

2. Основная часть

1.Техническая работа с мячом (жонглирование):

- стопа-стопа-бедро-бедро
- стопа-грудь-стопа-голова
- стопа-пятка

2. Отработка финтов

- «улитка» (финт Зидана)
- финт Роналдо
- финт Роналдиньо

3. Заключительная часть

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

б) тактический разбор игровой схемы 4-4-2 в футболе

Ссылка на видео: <https://www.youtube.com/watch?v=w6kg1ZBvJjg>