

Конспекты тренировок на 10 апреля 2020 года. Тренер – Дерягин М.В.

ГНП – 2

Тема: «Совершенствование техники владения мячом»

Задача: Развитие чувства мяча и технической подготовки. Подробное изучение разделов правил игры в футбол

1. Подготовительная часть

- в комнате ориентиры 3м друг от друга, ведение мяча восьмеркой: правой ногой, левой ногой, двумя ногами
- комплекс ОРУ с мячом (10 – 12 упражнений)
- прыжковые и беговые упражнения с использованием мяча (10 – 12 упражнений)

2. Основная часть

а) круговая тренировка с мячом (3 круга. 1 мин.выполняем, 30 сек. восстанавливаемся)

- жонглирование сидя
- контроль мяча между стопами
- прокат подошвой к себе, серединой подъема от себя
- прокат подошвой к себе, внутренней. стороной стопы от себя
- прокат подошвой к себе, внешней. стороной стопы от себя
- прокат подошвой к себе, внутренней. стороной стопы за собой
- ведение подошвой вперед вокруг себя
- ведение подошвой назад вокруг себя

3. Заключительная часть

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

б) теоретическая часть – чтение и изучение правил по футболу №№ 1 и 2. (в интернете «Правила игры в футбол» 2019 или 2020 год)

ТСС – 3

Тема: «Повышение уровня скоростной подготовки»

Задачи: Развитие физического качества «скорость»,

Анализ изменений правил игры в футбол

1. Подготовительная часть

- Ходьба на месте – 1 мин.
- Бег на месте – 2 мин.
- Комплекс ОРУ – 5 мин.
- Спец.бег.упражнения на месте – 6 мин.(20 сек. делать, 20 сек. пауза)
- Упражнения на растяжку – 10 -12 упражнений

2. Основная часть

а) Круговая тренировка на скоростные действия (3 круга, 20 сек. выполняем, 40 сек. пауза)

- частота на месте
- смена ног
- велосипед из положения стойка на лопатках
- быстрые прыжки вперед-назад, ноги вместе
- быстрые прыжки вправо-влево, ноги вместе
- быстрые прыжки ноги скрестно, ноги врозь
- чередование бег с высоким подниманием бедра и бег с захлестом голени
- прыжки вверх на носках

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 – 5

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)