

План дистанционного обучения по мини-футболу (26.10.2021)

Тренер – преподаватель: Серебренников А.С.

1. Вводно-подготовительная часть – 10 минут.
2. Беговые упражнения (20 минут) :
 - 2.1. Бег с высоким подниманием бедра – 30 метров.
 - 2.2. Бег с захлестом голени – 30 метров.
 - 2.3. Бег скрестным шагом – 30 метров.
 - 2.4. Бег приставным шагом (в одну сторону – правым боком, в обратную сторону – левым боком, так же по 30 метров)
 - 2.5. Бег со сменой направления движения («змейкой») – 30 метров.
 - 2.6. Бег с ускорением 30 метров.
 - 2.7. Челночный бег 3х10 метров.
3. Общая физическая подготовка (30 минут)
 - 3.1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 1- подход – 15; 2 – 14; 3 – 13; 4–12; 5 – 11 повторений.
 - 3.2. Подъем туловища из положения лежа – 3х20 повторений.
 - 3.3. Выпрыгивания вверх из упора присев – 3х10 повторений.
 - 3.4. Упражнение «Планка», стоя на локтях 3х30 секунд, отдых между подходами – 30 секунд.
4. Упражнения на гибкость (10 минут)
 - 4.1. И.п. – стойка на правой ноге, левая нога согнута в колене, пятка прижата к ягодицам.левой рукой берем ногу за носок и тянем ногу вверх в течении 30 секунд, сохраняя при этом равновесие. Через 30 секунд – смена положения.
 - 4.2. И.п. – сед, правая рука вверх. Наклон в левую сторону с фиксацией на 30 сек., затем смена положения (т.е., в другую сторону)
 - 4.3. И.п. – сед, ноги в стороны. Наклоны к левой ноге – вперед – к правой ноге. В каждом положении находимся по 10 секунд. Выполняем 3 подхода.
 - 4.4. И.п. – лежа на спине. Правую ногу сгибаем в колене, обхватываем двумя руками, подтягиваем к груди и удерживаем положение в течение 30 секунд, затем смена положения ног.
5. Заключительная часть (5 минут). Упражнения на восстановление дыхания, общее расслабление организма.

Мини-футбол (28.10.2021)

1. Вводно-подготовительная часть – 10 минут.
2. Медленный бег – 5 минут.
3. Беговые упражнения – 10 минут.
 - 3.1. Бег с высоким подниманием бедра – 30 метров.
 - 3.2. Бег с захлестом голени – 30 метров.
 - 3.3. Бег скрестным шагом – 30 метров.
 - 3.4. Бег приставным шагом (в одну сторону – правым боком, в обратную сторону – левым боком, так же по 30 метров)
 - 3.5. Бег с ускорением – 3х30 метров.
4. Техническая подготовка – 50 минут.
 - 4.1. Отработка передач внутренней стороной стопы (15 передач правой ногой, 15 – левой).
 - 4.2. Отработка передач внешней стороной стопы (15 передач правой ногой, 15 – левой).
 - 4.3. Отработка ударов внутренней частью подъема стопы (15 повторений правой ногой, 15 – левой).
 - 4.4. Отработка ударов серединой подъема стопы (15 повторений правой ногой, 15 – левой).

- 4.5. Отработка ударов пяткой (15 повторений правой ногой, 15 – левой).
При индивидуальной отработке вышеперечисленных технических элементов можно использовать стены дворовых построек, забор и т.д. Во время отработки передач одновременно отрабатывается правильная остановка мяча (подошвой).
- 4.6. Бег с ведением мяча 30 метров (в одну сторону – ведение правой ногой, в обратную сторону – ведение левой ногой).
- 4.7. Ведение мяча со сменой направления движения «змейкой» - 4х30 (2 – в одну сторону, 2 в другую сторону)
- 4.8. Ведение мяча со сменой направления движения «восьмеркой». 5 повторений.
Все вышеперечисленные упражнения отрабатываем методом круговой тренировки (2 круга, то есть все упражнения повторяются одно за другим 2 раза).
5. Заключительная часть (5 минут). Упражнения на восстановление дыхания, общее расслабление организма.

Мини-футбол (30.10.2021)

1. Вводно-подготовительная часть – 10 минут.
2. Медленный бег – 7 минут.
3. Беговые упражнения – 10 минут.
 - 3.1. Бег с высоким подниманием бедра – 30 метров.
 - 3.2. Бег с захлестом голени – 30 метров.
 - 3.3. Бег скрестным шагом – 30 метров.
 - 3.4. Бег приставным шагом (в одну сторону – правым боком, в обратную сторону – левым боком, так же по 30 метров)
 - 3.5. Бег с ускорением – 3х30 метров.
 - 3.6. Бег с изменением направления движения «змейкой» 2х30 метров.
4. Прыжковые упражнения – 20 минут.
 - 4.1. Прыжки на левой ноге, затем на правой ноге – 3х10 повторений.
 - 4.2. Выпрыгивания из упора присев – 3х10 повторений.
 - 4.3. Напрыгивания на возвышенность 30 см. (ступенька, скамейка и др.) – 3х15 повторений.
 - 4.4. Прыжки вверх с имитацией удара головой по мячу (без мяча) – 3х10 повторений.
5. Общая физическая подготовка (20 минут)
 - 5.1. Приседания – 5х15 повторений.
 - 5.2. Подъем туловища из положения лежа – 3х20 повторений.
 - 5.3. Упражнение «Планка», стоя на локтях 3х35 секунд, отдых между подходами – 30 секунд.
6. Подвижная игра «Сбор урожая» - 8 минут.
На участке 10х10 метров раскладываются 15 различных предметов со своим порядковым номером. Задача игрока – как можно быстрее собрать все предметы по своим порядковым номерам.
Примечание: предметы нужно расположить таким образом, чтобы соседние номера (например, 1 и 2, 3 и 4, 5 и 6 и т.д. лежали как можно дальше друг от друга).
7. Заключительная часть (5 минут). Упражнения на восстановление дыхания, общее расслабление организма.

Дополнительное задание: за неделю посмотреть как можно больше футбольных матчей по телевизору, проанализировать игру, разобрать тактические и технические ошибки профессиональных футболистов!!!