

План занятий по мини-футболу

Тренер преподаватель: Тыртышный Ю.А.

№	Дни недели	Время работы на ОФП	Работа с мячом	Время	Примечание	Обратная связь
1	Вторник	Развивать силу (приседания, отжимания, работа с мячом, с резиновым бинтом, пресс, спина и т.д.)	Ведение мяча, обводка стоек (для обводки можно использовать любые препятствия: деревья, кусты и т.д.)	90		Whats App
2	Четверг	Развивать скоростно-силовые качества (прыжки в длину, вверх, на скакалке, бег в подъем, с отягощением и т.д.)	Удары в ворота (или в любую цель)	90	Удары выполнять на точность	Whats App
3	Суббота	Развивать общую выносливость и гибкость (кросс 45 минут или велосипед, длительная ходьба, ролики и т.д., а также упражнения на гибкость)	Отрабатывать технические приемы (финты)	90	Осуществлять контроль мяча, добиваться качества исполнения	Whats App
	Воскресенье		Активный отдых			
4	Вторник	Развивать быстроту(короткие рывки, подскоки, быстрые движения ногами лежа, семенящий бег, олений бег, выпрыгивания вверх ит.д.	Жонглирование мячомна количество раз, передачи мяча ногой (если нет партнера, выполнять удары в стену, скамейку и т.д.)	90	Передачи мяча выполнять на точность	Whats App
5	Четверг	Развивать общую выносливость и гибкость (кросс 45 минут или велосипед, длительная ходьба, ролики и т.д., а также упражнения на гибкость)	Выполнять все виды остановок мяча (подъемом, головой, грудью, внутренней стороной стопы, бедром)	90	Работа на выносливость выполняется без остановок	Whats App
6	Суббота	Развивать силу (приседания, отжимания, работа с набивным мячом, с резиновым бинтом, пресс, спина и т.д.)	Работа с мячом головой, передачи мяча ногой (если нет партнера, выполнять удары в стену, скамейку и т.д.)	90		Whats App
	Воскресенье		Активный отдых			