

ПЛАН ТРЕНИРОВОК по мини-футболу

Тренер-преподаватель: Иванов Е.Н.

Группа СОГ

№	Виды упражнений	Подходы	Обратная связь
4.02.2022	Просмотр полуфинального матча Чемпионата Европы 2022 по мини-футболу. Россия-Украина		
7.02.2022	ОРУ со скакалкой	3 подхода по 1 минуте	Группа в WhatsApp
8.02.2022	Жонглирование мячом	150раз	Группа в WhatsApp
9.02.2022	Комплекс упражнений для развития верхнего плечевого сустава, груди. 1. Алмазные отжимания 2. Широкие отжимания 3. Отжимание с хлопком 4. Статические упражнения сжимание ладоней 5. Отжимания с выпрыгиванием 6. Шагающие отжимания 7. Отжимания «Спайдермена» 8. Статическое упражнение сжимание вытянутых рук	Каждое отжимание по 20 секунд, 10 секунд отдых между отжиманиями. 2 круга выполнить	Группа в WhatsApp
10.02.2022	Просмотр видео. Правильный обыгрыш один в один		https://youtu.be/KN4xuHThoYI
11.02.2022	Упражнения для развития силы ног. 1 Приседания 2. Упражнение Стульчик 3. Выпады 4. Выпрыгивания из положения сидя	100раз 2 подхода по 40сек. 30 раз на каждую ногу 30 раз	Группа в WhatsApp
14.02.2022	Упражнения для развития КОР 1 Стоять в упоре лёжа 2. Планка 3. Правая боковая Планка 4. Левая боковая Планка 5. Планка с поднятием правой ноги 6. Планка с поднятием левой ноги 7. Планка 8. Стоять в упоре лёжа	1 минута 30 секунд 30 секунд 30 секунд 30 секунд 30 секунд 1 минута 30 секунд	Группа в WhatsApp
15.02.2022	Просмотр видео. Действие игроков в защите		https://youtu.be/6pм6r5rEd1k

Обязательно!

Перед выполнением упражнений делать разминочные упражнения 7-10 минут