План тренировочных занятий по футболу на апрель (дистанционно)

Тренер-преподаватель Кондрашкин И.Н.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | ТЕМА ЗАНЯТИЙ | ССЫЛКА |
| 6 04 2020 | ОРУ Упражнения для улучшения контроля мяча. | <https://www.youtube.com/watch?v=YGQ5qFsRxlA> |
| 7 04 2020 | Комплекс футбольных упражнений с мячом передачи правой и левой нагой. | <https://www.youtube.com/watch?v=rSnC1uj0U30> |
| 8 04 2020 | Правила игры в футбол. | <https://www.youtube.com/watch?v=uINsEmVB0nU> |
| 9 04 2020 | ОРУ. Разминка в домашних условиях на время изоляции | <https://www.youtube.com/watch?v=sYbN8TenBGU> |
| 10 04 2020 | ОРУ. Комплекс упражнений на развитие физической выносливости. | Отжимание, подтягивание, приседание, пресс, прыжки со скакалкой. |
| 13 04 2020 | Три упражнения на контроль мяча дома, упражнения футболисту - координация с мячом. | <https://www.youtube.com/watch?v=v7VZ7qSlywM> |
| 14 04 2020 | ОРУ. Жонглирование футбольным мячом . | Правой ногой ,левой ,правым коленным левым ,головой |