

ГБУ СШОР Кировского района СПб

Отделение - футбол

Этап подготовки: Т(СС)-2

Нагрузка: 12 часов в неделю

Четверг

1. Подготовительная часть (45 мин)

1.1 Стретчинг (растяжка ног и спины) 20 минут

1.2 Стойка в планке разные варианты 20 минут

<https://www.youtube.com/watch?v=8svMVm2NuWA>

1.3 Упражнение «супермен» 5 минут

<https://www.youtube.com/watch?v=LAjmgWal804>

1.4 Приседания 25 раз

2. Основная часть (90 мин)

2.1 Жонглирование теннисным мячом (300 раз) 2 серии

2.2 Жонглирование надувным шариком 100 раз 2 серии

2.3 Перекаты футбольного мяча разными способами (подошвой, внутренней стороной стопы)

2.4 Комплекс упражнений <https://www.youtube.com/watch?v=9VsXDdHZ71A> 2 серии

2.5 Отжимание 3 серии по 25 р

2.6 Пресс 3 серии по 25 раз

2.7 Жонглирование правым и левым бедром

3. Заключительная часть

3.1 Растяжка на месте

3.2 Просмотр матча СШОР-ФК Дружба, СШОР - ФК Владимирский Экспресс, анализ своей игры, конспект ошибок и положительных моментов своих кто играл, кто не играл, тот конспектирует одного из партнеров.

Суббота

1. Подготовительная часть (45 мин)

1. Стретчинг (растяжка ног и спины) 20 минут
2. Планка <https://m.youtube.com/watch?v=DYD1Iqov5tU>
3. Пресс 3x30
4. Приседания 3x30 раз
5. Бег с высоким подниманием бедра на месте 3 по 25 сек
6. Отжимания 3x30
7. Захлест голени назад на месте 3 по 25 сек

1. Основная часть (90 мин)

1. Жонглирование теннисным мячом (350 раз) 2 серии
2. Жонглирование надутым шариком 120 раз 2 серии
3. Перекаты футбольного мяча разными способами (подошвой, внутренней стороной стопы)
4. Комплекс упражнений <https://m.youtube.com/watch?v=ckez-7aqPmQ>
5. Упражнение на реакцию <https://m.youtube.com/watch?v=dXRZRIQhZvQ> с 7:55 до 9:20 4 минуты рукой, 4 минуты ногой
6. Перекаты с пятки на носок 2 x45 сек
7. Жонглирование мяча стопой, ловля мяча после каждого удара . По 50 каждой ногой

1. Заключительная часть

1. Растяжка на месте
2. Просмотр матча СШОР-ФК Царское Село, СШОР - ФК Звезда ВО анализ своей игры, конспект ошибок и положительных моментов своих кто играл, кто не играл, тот конспектирует одного из партнеров)

Воскресенье

1. Подготовительная часть (45 мин)

Разминка с мячом

Мяч в руках, поднятых в вверх, сделать наклон и вернуться в исходное положение.

- * Мяч в руках, поднятых вверх, наклоны в левую, правую стороны.
- * Мяч в руках, вытянуть ногу, перенести мяч левой рукой под бедром ноги и опустить ее, вытянуть левую ногу, перенести мяч правой в левую руку.
- * Ноги поставить на ширину плеч, наклониться и по восьмерке провести мяч между ног.
- * Подбросить мяч вверх на небольшую высоту – ударить бедром правой ноги – поймать мяч и т.д.
- * То же, но левой ногой.
- * Несильно ударить мяч о грунт и после отскока ударить голеностопом (подъемом) вверх и поймать мяч, поочередно меняя ноги.
- * Ведение мяча на площадке 20x20м ранее изученным способом, контролируя свой мяч, необходимо выбить мяч у любого игрока.
- * Передача мяча, любым способом, партнеру, упражнение выполнять в парах, передвигаясь на небольшой скорости.
- * Игра один на один

1. Основная часть (90 мин)

1. Жонглирование теннисным мячом (350 раз) 2 серии
2. Перекаты футбольного мяча разными способами (подошвой, внутренней стороной стопы)
3. Комплекс упражнений <https://m.youtube.com/watch?v=dXRZRIQhZvQ> с 00:00 до 04:90 без ударов
4. Упражнение на реакцию <https://m.youtube.com/watch?v=dXRZRIQhZvQ> с 7:55 до 9:20 4 минуты рукой, 4 минуты
5. Приседания 3x25
6. Жонглирование мяча стопой, ловля мяча после каждого удара . По 60 раз каждой ногой

1. Заключительная часть

1. Медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление.
2. Просмотр матча СШОР - ФК Невский фронт -2 анализ своей игры, конспект ошибок и положительных моментов своих кто играл, кто не играл, тот конспектирует одного из партнеров)

Вторник

1. Подготовительная часть (45 мин)

1. Стретчинг (растяжка ног и спины) 20 минут
2. Планка <https://m.youtube.com/watch?v=DYD1Iqov5tU>
3. Пресс 3x30
4. Приседания 3x30 раз
5. Бег с высоким подниманием бедра на месте 3 по 25 сек
6. Отжимания 3x30
7. Захлест голени назад на месте 3 по 25 сек

1. Основная часть (90 мин)

1. Жонглирование теннисным мячом (370 раз) 2 серии
2. Перекаты футбольного мяча разными способами (подошвой, внутренней стороной стопы)
3. Комплекс упражнений <https://m.youtube.com/watch?v=ckez-7aqPmQ>
4. <https://m.youtube.com/watch?v=GHrzH4DEXec> 1:34 до 5:05
5. Жонглирование мяча бедром , ловля мяча после каждого удара . По 50 раз каждой ногой

1. Заключительная часть (15 мин)

1. Растяжка на месте
2. Просмотр матча СШОР-ФК Ижорец анализ своей игры, конспект ошибок и положительных моментов своих кто играл, кто не играл, тот конспектирует одного из партнеров)

Среда

1. Подготовительная часть (45 мин)

1 Медленный бег, ходьба. (на месте) Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса, туловища, тазобедренного сустава, нижних конечностей. Особое внимание обратить на растяжение мышц, прилегающих к коленному иголеностопному суставам (маховые движения ногами вперед, назад, в стороны, вверх, приседания на двух ногах с последующим выпрыгиванием, вращательным движениям коленных суставов, ходьба на внутренней и внешней части стоп ног).

2 Имитация удара по мячу внутренней стороной стопы. (неподвижный мяч)

3 Беговые упражнения, способствующие развитию быстроты (как можно более частый семенящий бег, быстрые прыжки вперед-вверх с ноги на ногу и т.п. упражнения).

1. Основная часть (90 мин)

1. Жонглирование теннисным мячом (350 раз) 2 серии

2. Жонглирование надутым шариком 120 раз 2 серии

3. Перекаты футбольного мяча разными способами (подошвой, внутренней стороной стопы)

4. Комплекс упражнений <https://m.youtube.com/watch?v=ckez-7aqPmQ>

5. Упражнение на реакцию <https://m.youtube.com/watch?v=dXRZRIQhZvQ> с 7:55 до 9:20 4 минуты рукой, 4 минуты ногой

6. Перекаты с пятки на носок 2 x45 сек

7. Жонглирование мяча стопой, ловля мяча после каждого удара . По 50 каждой ногой

1. Заключительная часть (15 мин)

1. Растяжка на месте

2. Просмотр матча СШОР-ФК Легирус анализ своей игры, конспект ошибок и положительных моментов своих кто играл, кто не играл, тот конспектирует одного из партнеров)