21.04.2021р. <https://meet.google.com/atg-vtqx-jtu>

Вихід в 08.15

Тема: Футбол.

1.Комплекс ЗРВ

<https://www.youtube.com/watch?v=pu69cHR7OEI>

‘2.Елементи гри вротаря: відбивання м’яча однією та двома руками

Якщо не можна виконати ловлення (через протидію суперника, велику силу удару, важкодосяжність м'яча і т.д.) — м'яч відбивають. Назустріч м'ячу, кот­рий летить, швидко виноситься одна чи дві руки. Відбиван­ня здійснюють найчастіше долонями (іноді удар м'яча при­падає на передпліччя). М'яч рекомендується спрямовувати в бокову сторону від воріт.

М'ячі, котрі летять на значній відстані від воротаря, слід відбивати однією рукою в падінні.

Щоб перепиняти "прострільні" і "навісні" передачі, во­ротарю необхідно відбити м'яч на значну відстань. Для цьо­го застосовується удар по м'ячу одним чи двома кулаками. Воротар відбиває м'яч на місці, у кроці, після різних перемі­щень і, особливо часто, у стрибку.

3.Удар по нерухомому мячу на точність у ворота з відстані 7м.

4. Біг у чередуванні з ходою1000м..