25.03.2021р. <https://meet.google.com/atg-vtqx-jtu>

Вихід в 10.05

Тема: Футбол.

1.Комплекс ЗРВ З м`ячем.

<https://www.youtube.com/watch?v=Mddi8a8bISM>

2.Удари по м`ячу ногою в русі.

Особливе значення у грі в футбол має правильне виконання ударів по м'ячу ногою. Ударом ногою роблять передачі (паси), забивають голи.

Розглянемо удар наклбол

Цей вид удару є складним,але ефективним у футболі. Взагалі вся суть наклболу,щоб мяч не обертався у повітрі.Це дає мячу змогу летіти по невизначеній траєкторії.

Щоб вдарити ударом наклбол,треба:

Розбіг

Розбіг треба починати з 3-5 широких кроків від мяча. Бігти потрібно на носочках.

Опорна нога

Опорна нога при ударі повинна бути у 15 см від мяча,трохи зігнута у коліні.Носок ноги вказує на напрямок польоту мяча.

Чим бити

Бити потрібно серединою підйому.

Куди бити

Бити треба чуть нижче центра мяча і зробити так, щоб мяч в повітрі не обертався.

Особливе значення у грі в футбол має правильне виконання ударів по м'ячу ногою. Ударом ногою роблять передачі (паси), забивають голи.

3.Жонглювання м`ячем.

<https://www.youtube.com/watch?v=1-q8lid3-98>

4. Виконати комплекс вправ для дихання.

<https://www.youtube.com/watch?v=67nsp58w284>