23.04.2021р. <https://meet.google.com/atg-vtqx-jtu>

Вихід натискаєте ctrl і на ссилку

вихід о 8.15

Тема: Футбол

1.Комплекс ЗРВ з м’ячем

<https://www.youtube.com/watch?v=igfh4tI0Ke0>

2.Удари по мячу ногою на точність.

Відпрацювання точності удару/постав ціль і влуч.

3.Укидання м’яча з різних положень.

<https://www.youtube.com/watch?v=BSpYRYxYPU8>

4.Фінт « ударом ногою»

<https://www.youtube.com/watch?v=bLmcpHcvSm0>

4.Елементи гри вротаря: кидки м’яча рукою.

Кидки виконуються однією і дво­ма руками. Кидок однією рукою дозволяє більш точно направити партне­ру м'яч. Застосовуються такі способи кидка: звер­ху і знизу. Найбільш роз­повсюджений кидок звер­ху. У цьому випадку м'яч можна направити по різ­них траєкторіях, на значну відстань і з достатньою точністю. Кидки вико­нуються на місці й у кроці. Використання їх у русі суворо регламентується правилами.

4.Біг 1000м в рівномірному темпі