02.04.2021р. <https://meet.google.com/atg-vtqx-jtu>

 вихід о 10.05

Тема: Футбол.

1.Комплекс ЗРВ . <https://www.youtube.com/watch?v=S7bObc_0kIE>

3. Удари по м’ячу на точність.

Відпрацювання точності удару

Тренуйся з партнером. Постав дві позначки на відстані 60 см одна від одної. Один гравець стає на відстані 1 м від позначки, а другий - на 1 м позаду нього. Передавайте м'яч один одному між позначками. За кожну влучну передачу гравець отримує очко. Зробивши п'ять пасів, відійдіть ще на 1 м від позначки та почніть спочатку. Продовжуйте гру, поки відстань між вами не досягне 6 м. Перемагає той, хто отримає більшу кількість очок.

4. Зупинки м’яча.

 <https://www.youtube.com/watch?v=wur33G1XzME>

5.Відбирання м’яча.

М'яч можна відбирати зусібіч, коли суперник приймає м'яч або коли веде його.

Найкраще відбирати м'яч тоді, коли суперник приймає його; уважно дивись не на відволікальні рухи суперника, а на м'яч.

Найчастіше м'яч відбирають тоді, коли він знаходиться попереду гравця. Намагайся випередити суперника, щоб вибити м'яч у нього з-під ноги.

В момент заволодіння м’ячем зігни коліна і трохи нахились

 6. Повільний біг у чергуванні з ходою 1000м.