16.04.2021р. <https://meet.google.com/atg-vtqx-jtu>

 вихід о 10.05

Тема: Футбол.

1.Комплекс ЗРВ .

<https://www.youtube.com/watch?v=potSm2jIR3M>

2.Удари головою по м’ячу

. 

3.Укидання м’яча з місця та з розбігу.

ВКИДАННЯ М'ЯЧА

Щоб досягти успіху у футболі, треба навчитися виконувати кидок м'яча на значну відстань із-за бічної лінії. Якщо виконати кидок вдало, він може стати небезпечнішим за кутовий удар. Для виконання цього маневру потрібен розбіг.

Вкидання на дальність

Підніми м'яч над головою - руки при цьому не напружуй. Зроби розбіг у 6 ~ 7 кроків. Вистав одну ногу уперед, відхили тулуб назад і заведи за голову руки з м'ячем так, щоб він майже торкався лопаток. Починай виносити м'яч уперед, одночасно відхиляючись назад. Випускай м'яч із рук у той момент, коли він буде у тебе над головою.

Тримання м'яча

Уважно подивись, як повинні лежати пальці на м'ячі, щоб він полетів у потрібному тобі напрямку. Дотримуйся цього положення рук у грі.

Поради:

Коли опинишся на місці кидка, будь особливо уважним, щоб не переступити бокову лінію поля;

 Після вкидання будь напоготові отримати зворотний пас.

 Виконуй самостійно!

Зроби 15 - 20 вкидань м’яча з розбігу по "коридору" завширшки 2 кроки і завдовжки 13-16 кроків (старайся, щоб м’яч приземлявся у межах "коридору")

10 КИДКІВ м'яча на точність у З кола, які знаходяться на відстані 8 - 9 м від бокової лінії. Цю вправу ти можеш виконувати разом із товаришами: визначте, хто набере більше балів (за попадання у менше коло - З бали, у середнє - 2 бали, у велике – 1)

6. Повільний біг у чергуванні з ходою 1000м.

 7.Вправи на відновлення дихання.