22.04.2021р. <https://meet.google.com/atg-vtqx-jtu>

Тема: Футбол.

1.Комплекс ЗРВ .

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

2.Жонглювання мячем ногою,стегном,головою.

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

3.Фінт «відходом»

Фінти "відходом" ґрунтуються на принципі несподіва­ної і швидкої зміни напрямку руху. При атаці супротивни­ка спереду застосовується відхід випадом. Зближаючись із суперником, на відстані 1,5— 2 м від нього, поштовхом пра­вої ноги футболіст здійснює широкий випад уперед. Супер­ник намагається перекрити зону проходу і переміщається у бік випаду. Різким поштовхом лівої ноги робить крок впра­во. Зовнішньою частиною підйому правої ноги м'яч поси­лається вправо — уперед. Якщо супротивник атакує поза­ду, застосовується фінт "відходом" з переносом ноги через м'яч (мал. 24).

6. Повільний біг у чергуванні з ходою 1000м.

 7.Вправи на відновлення дихання.