26.03.2021р. <https://meet.google.com/atg-vtqx-jtu>

вихід о 10ю05

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 внутрішньою стороною ступні.

Зупинка внутрішньою стороною стопи (Рис. 5, а). Для зупинки м'яча, що котиться, нога виноситься назустріч м'ячу. Стопа повернута назовні на 90°. У момент зіткнення м'яча і стопи нога відводиться назад до рівня опорної ноги.

При зупинці м'ячів, які низько летять, у підготовчій фазі нога, що зупиняє, більше згинається в колінному суглобі і піднімається до рівня м'яча. М'ячі, які високо летять зупиняються в стрибку.

5.Ведення м’яча

<https://www.youtube.com/watch?v=-psLWqgkQh0>

5. Повільний біг у чергуванні з ходою 1000м.

6.Вправи на відновлення дихання.

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