08.11.2021р.

Вихід в 13.05

Тема: Футбол.

1.Комплекс ЗРВ у русі з м’ячем .

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

2.Удари по м’ячу зменшеної ваги головою.

Удар по м'ячу головою використовується під час гри як у захисних діях (відбивання м'яча) так й у атакуючих діях (передача м'яча, удар по воротах). Частіше всього використовується удар серединою лоба та його варіанти. Однак в грі застосовуються також й удари бічною частиною голови, потилицею, тім'яною частиною голови.

<https://www.youtube.com/watch?v=RbNhfEU5fxY>

3.Укидання м’яча.

<https://www.youtube.com/watch?v=hBiUWFsRgx0>

4.Рівномірний біг від 600 до1000м.