

# КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Тренер-преподаватель Есеноков Д.Б.

Дата 21.01.2025

Время 18.00-19.30

**Команда (группа)** ТЭ до 3-х лет (2011 г.р.)

**Задача:** Поддержание общей выносливости. Совершенствование технических навыков в игровых ситуациях.

Специализированность: не специфическая, специфическая

Направленность: общая выносливость

Величина нагрузки: средняя

Режим: поддерживающий

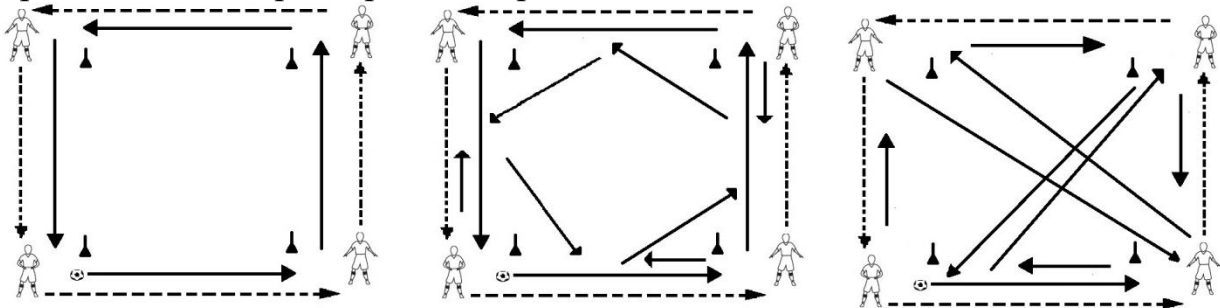
**Инвентарь:** мячи.

## Разминка -20 минут

Бег равномерный – 5 мин. Бежать в группе.

Динамическая беговая разминка

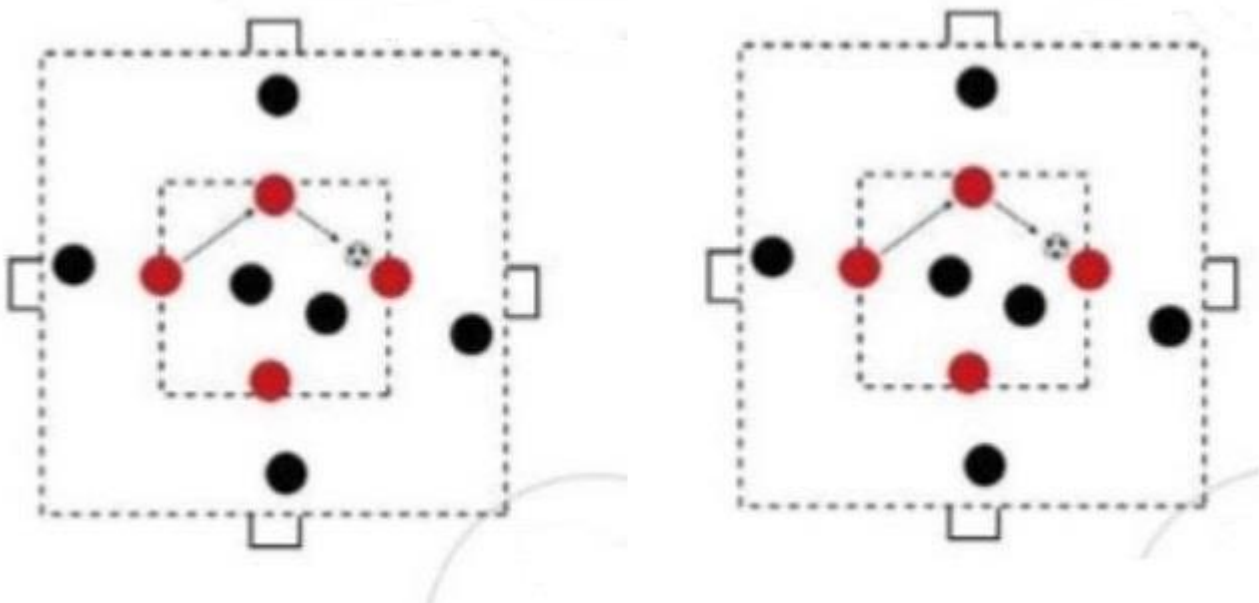
Упражнение конверт, передача перемещение



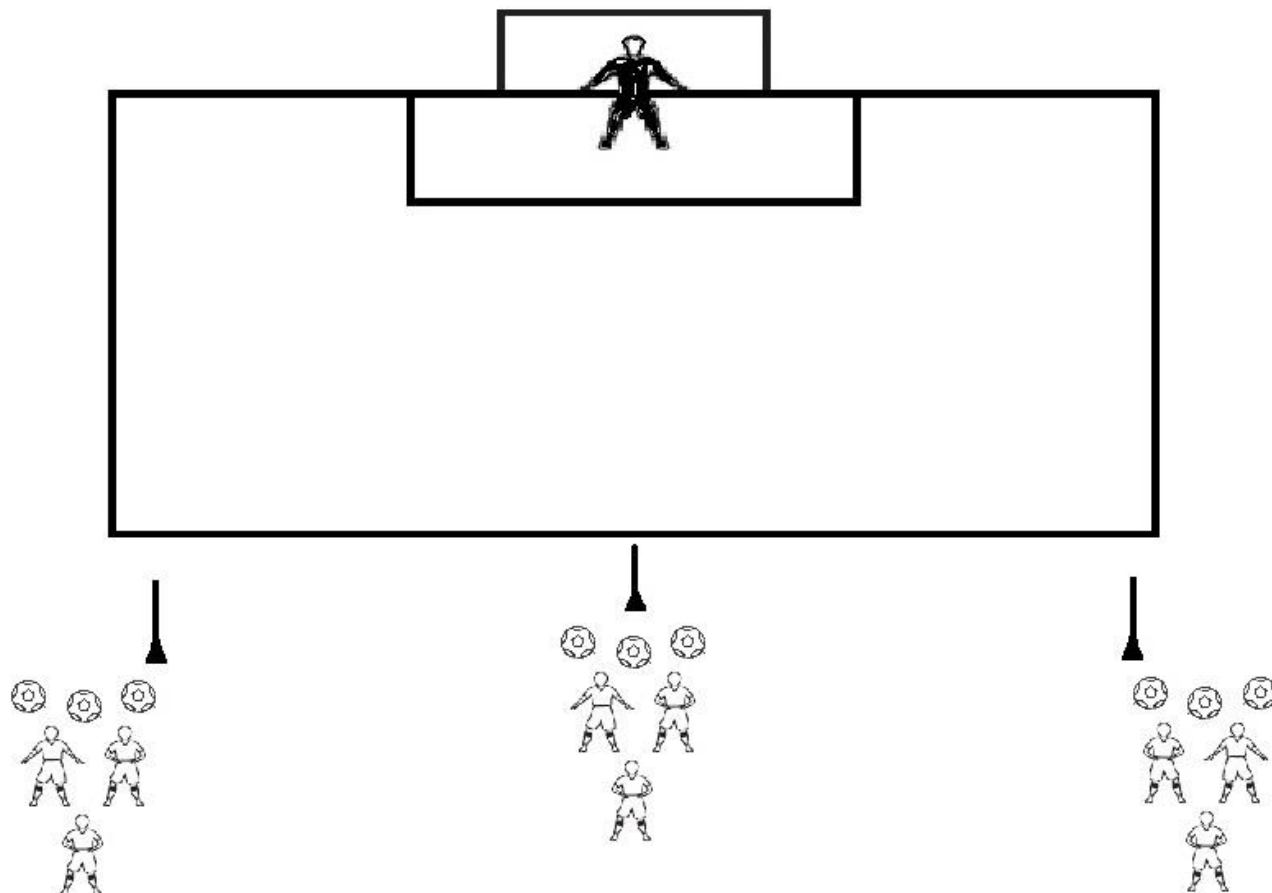
## Основная часть 35 минут

Упражнение Квадрат от 4x2 до 6x4. Игра начинается в квадрате 4 на 2, когда игроки владеют мячом (красный на диаграмме) с максимум 2 касаниями. Если мяч забирают защищающиеся игроки (черные), игра переходит в ситуацию 6 на 4, когда команда, владеющая мячом, зарабатывает очко после выполнения последовательности из 10 передач подряд (у них тоже максимум 2 касания).

Контрпрессинг красной команды сразу после потери мяча и, как только мяч будет возвращен, попробуйте забить любой из 4 мини-голов (неограниченное количество касаний).



Упражнения. Удары по воротам. С каждого направления по 8-10 ударов



Заключительная часть – 3 минуты

Бег равномерный, бежать в группе. Стретчинг

Тренер-преподаватель Есеноков Д.Б.