

## КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Тренер Розвадовский Д.В.

Дата 13.03.2024

Время 17.00-18.30

**Команда (группа)** ТЭ до 2-х лет (2010 г.р.)

Специализированность: специфическая

Направленность: специальная выносливость

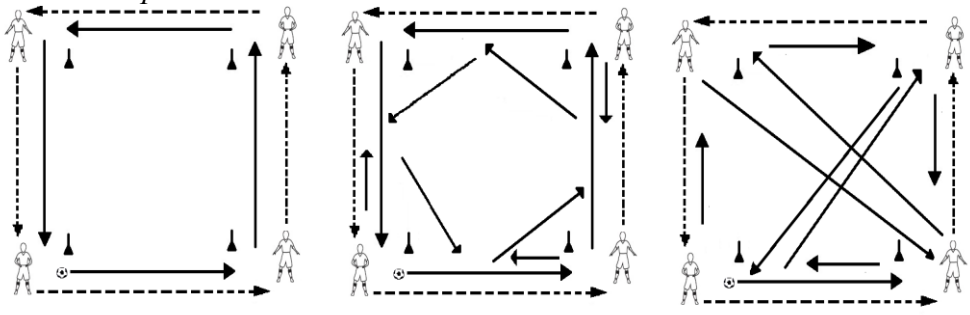
Величина нагрузки: большая

Режим: развивающий

Площадка 40x20 м, 15 занимающихся

**Задача:** Поддержание (развитие) специальной выносливости в упражнениях приближенных к игровым ситуациям.

*Инвентарь:* мячи, жилеты, конусы, барьеры, стойки.

Часть ТЗ/время	СОДЕРЖАНИЕ	дозировка	
		Вре-мя, мин	Кол-во повторе-ний
Подгото-вительная часть	Бег равномерный – 5 мин. Бежать в группе Динамическая беговая разминка – 10 мин	5 10	-
	<p>Упражнение «Конверт» (2 по 8 занимающихся) передачи с перемещением на место принимающего</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правой в касание</li> <li>- левой в касание</li> <li>- правой в 2 касание</li> <li>- левой в 2 касание</li> <li>- правой в «стенку»</li> <li>- левой в «стенку»</li> <li>- пас на третьего правой</li> <li>- пас на третьего левой</li> </ul> <p><i>Отскок от конуса (ложное открывание), подстройка под мяч. В паузах жонглирование.</i></p> 	45	5 5 5 5 5 5 5 5
Основная часть	Игра 3 на 3 на площадке 20x40 м. Игры по 1 минуте. Максимально быстрое переключение в отбор при потере мяча. Пауза 1-2 минуты.	25	5-7
Заключи-тельная часть	Восстановительный бег. Бежать в группе	5	-

Тренер

Розвадовский Д.В.