

КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Тренер-преподаватель Есеноков Д.Б.

Дата 7.05.2025

Время 18.00-19.30

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

Специализированность: специфическая

Направленность: Специальная выносливость, смешанная (игровые упражнения)

Величина нагрузки: большая

Режим: развивающий/поддерживающий

Задача: Развитие специальной выносливости в упражнениях приближенных к игровым ситуациям.

Цель: Индивидуальные и командные взаимодействия. Техника коротких, средних и длинных передач. Обводка, ведение, остановка. Завершение атаки.

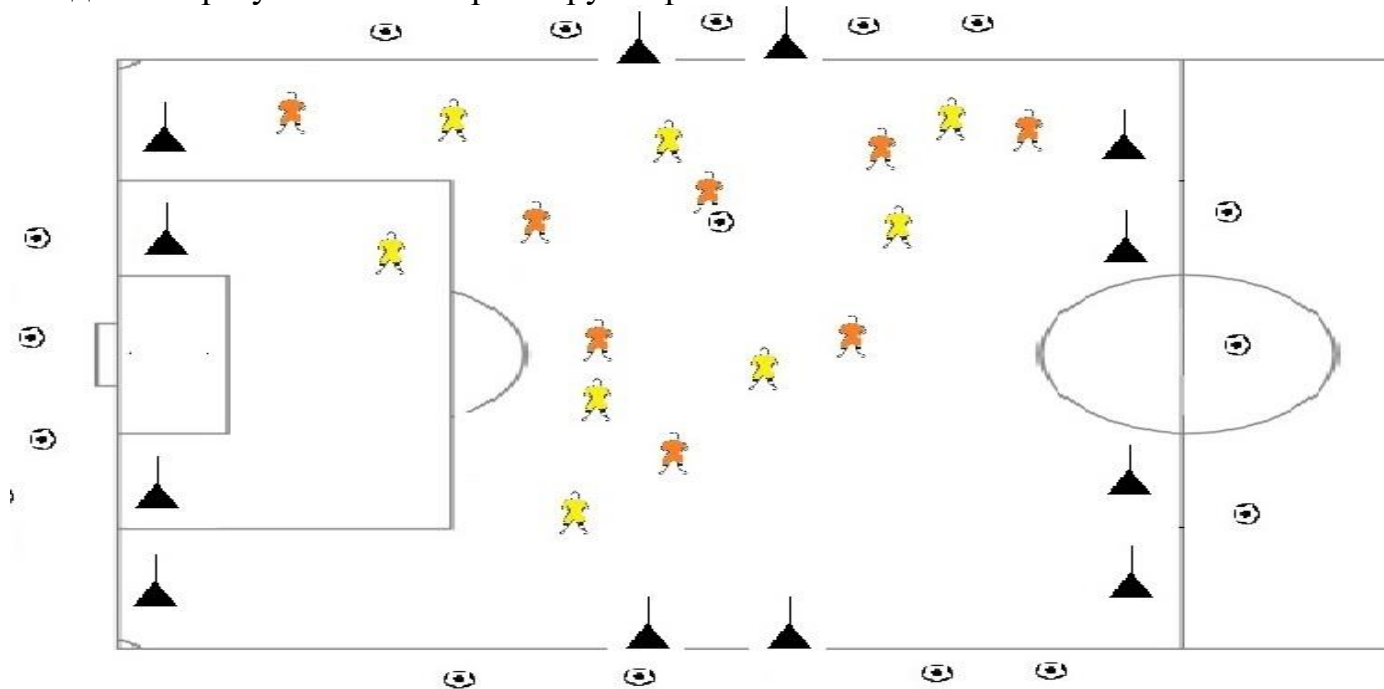
Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, барьеры, стойки, ___ занимающихся

Подготовительная часть – 15 мин.

1. Бег 3 мин.
2. ОРУ в движении по 12 м - 4 мин.
3. Стретчинг - 4 мин.
4. Разминочные ускорения 4x10 м.

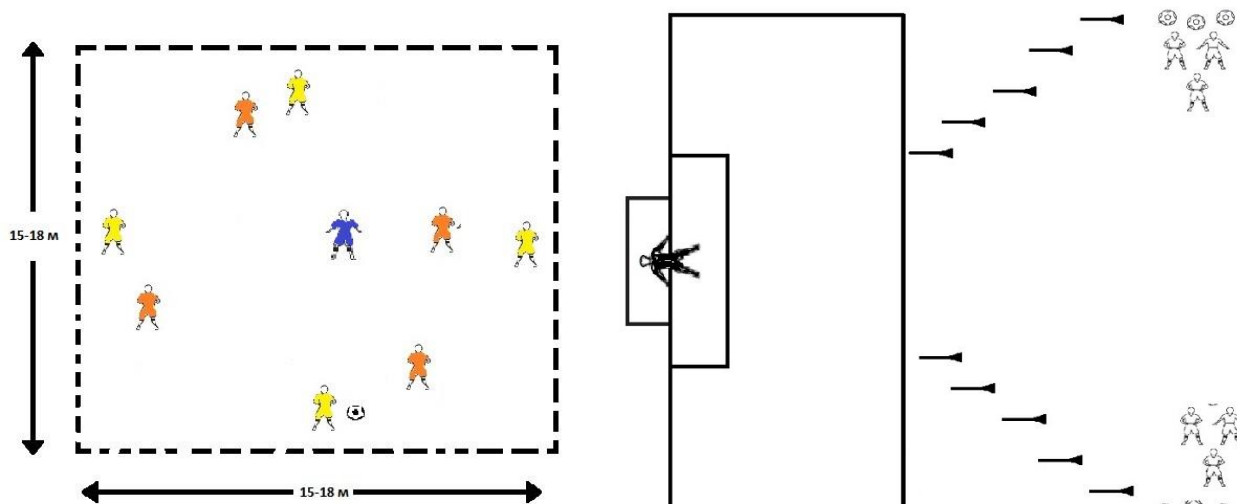
Основная часть – 70 мин

1. Игра в 6 малых ворот. 4 серии по 4 мин. Паузы по 1 минуте. Площадка 60x50 м. 8x8 (9x9). Игра в 2 касания. Задача каждый с каждым. 2 раза подряд в те же ворота нельзя. Ввод мяча сразу. Мячи по периметру. Игра на счёт.



2. 2 группы игроков.

Группа 1. 10 мин. (3 по 4 мин. 1 мин пауза). 20x30 м. Квадрат 4x4+Н. - 2 касания - мяч вводится сразу - 10 передач гол - задача каждый с каждым.

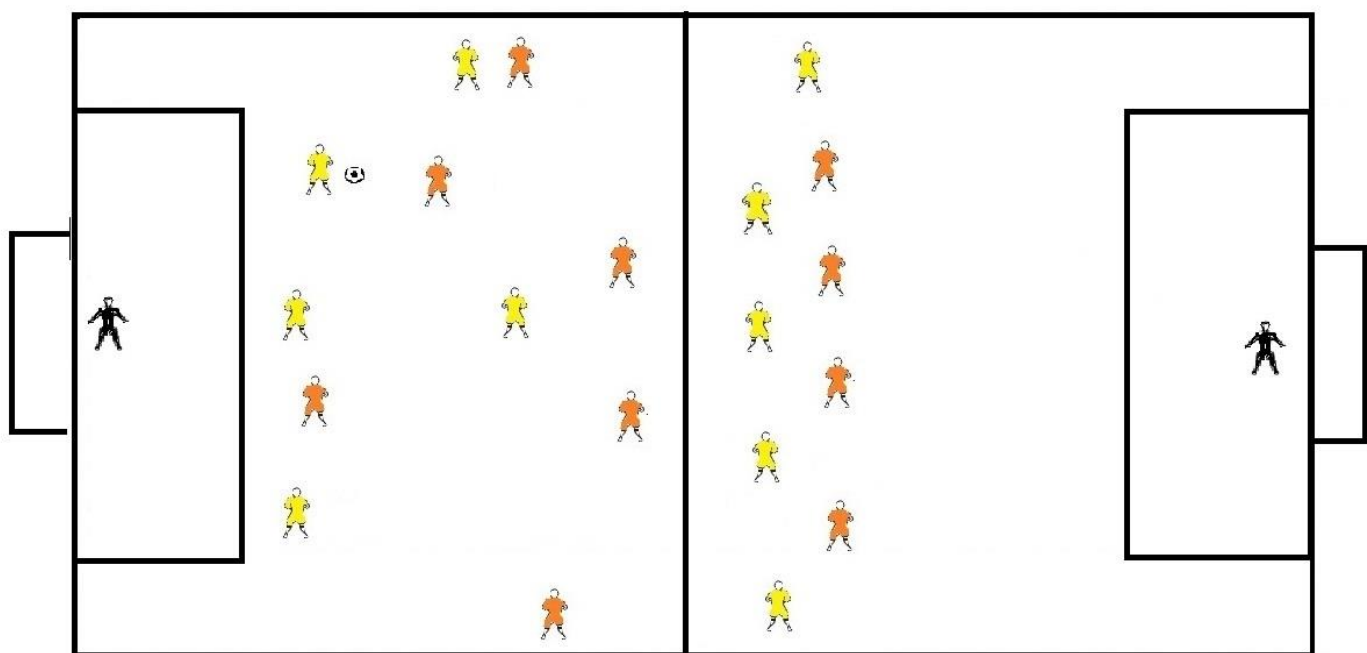


Группа 2. 15 мин. Удары по воротам. 5 стоек 10 метров до штрафной. - выполнять на максимальной скорости - чередование ударов справа и слева.

Смена групп. Пауза 1 мин. Прием воды.

3. Игра двухсторонняя. 2x15 мин. Пауза 3 мин. Каждый с каждым. Стандартные ворота. 11x11 (9x9, 10x10).

Касаний не ограничено. Угловых нет. Офсайдов нет.



Заключительная часть – 5 мин

Восстановительный бег. Бежать в группе.

Тренер-преподаватель Есеноков Д.Б.