

КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Тренер Есеноков Д.Б.

Дата 6.04.2024

Время 10.30-12.30

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

Специализированность: специфическая - не специфическая

Направленность: скоростно-силовая

Величина нагрузки: средняя

Режим: поддерживающий

Задача: Развитие скоростно-силовых качеств в упражнениях приближенных к игровым ситуациям.

Цель: Поддержание координационных способностей в упражнениях приближенных к игровым условиям.

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, барьеры, стойки, 1/2 футбольного поля, 20 занимающихся, маленькие ворота

Подготовительная часть – 15

Бег равномерный – 5 мин. Бежать в группе. Стретчинг.

Динамическая беговая разминка – 10 мин

Основная часть – 80

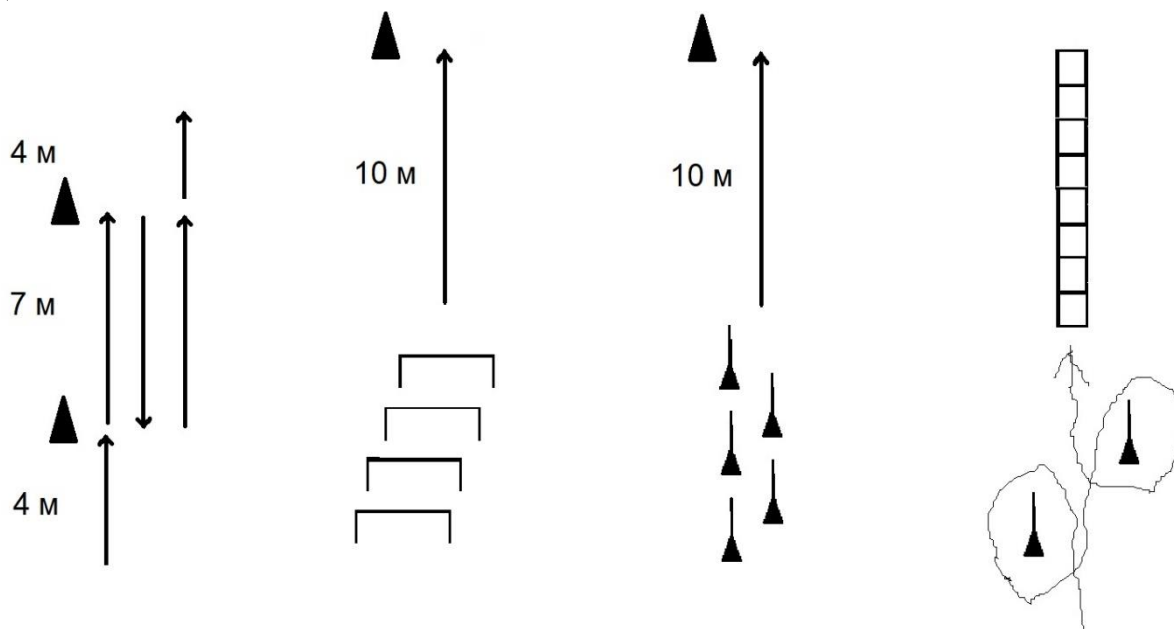
1. 4 станции по 3 повторения, 40 секунд отдых между повторениями. 2 минуты отдых между станциями.

Станция-1 Набор скорости – 4 м, челнок 3x7 м, сброс скорости 4 м

Станция-2 Бег в шаг через 4 барьера (30 см) – рывок 10 м

Станция-3 Слалом вокруг 5 стоек – рывок 10 м

Станция-4 Оббегание 2 стоек и частота 10 м



1. Упражнения на координацию и организацию завершение:

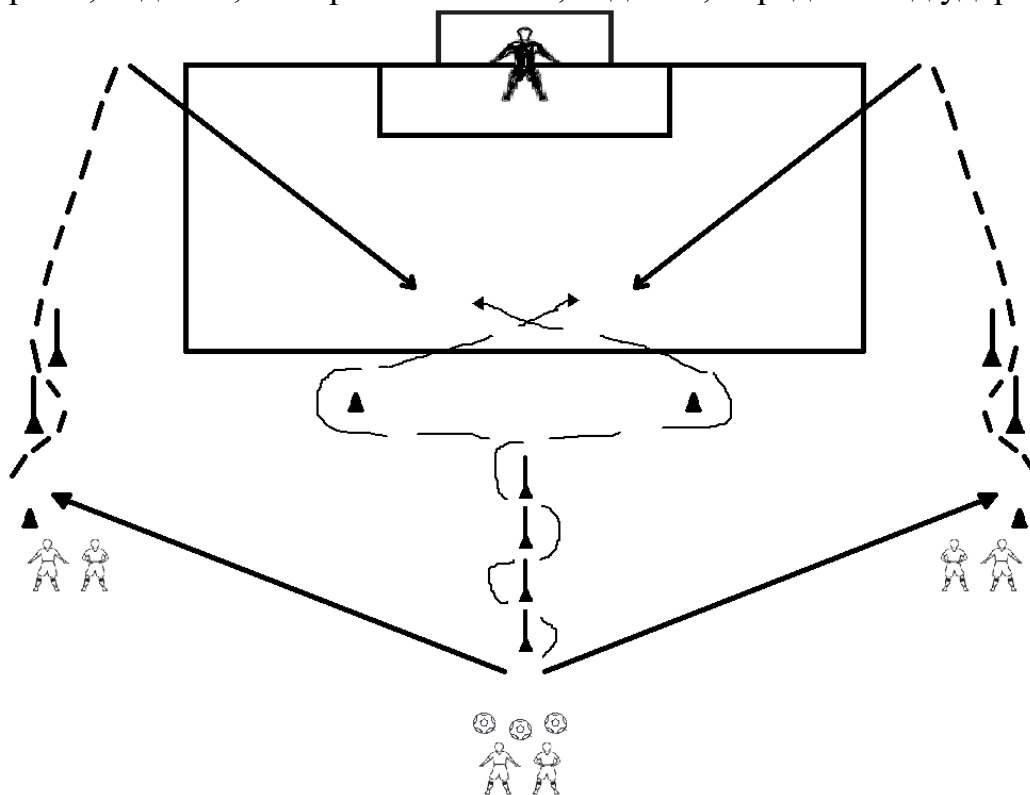
Упражнение выполняется игроками в своих игровых позициях.

Передачи поочередно влево, вправо под удар.

Активная фаза – до 20 секунд (начало завершение)

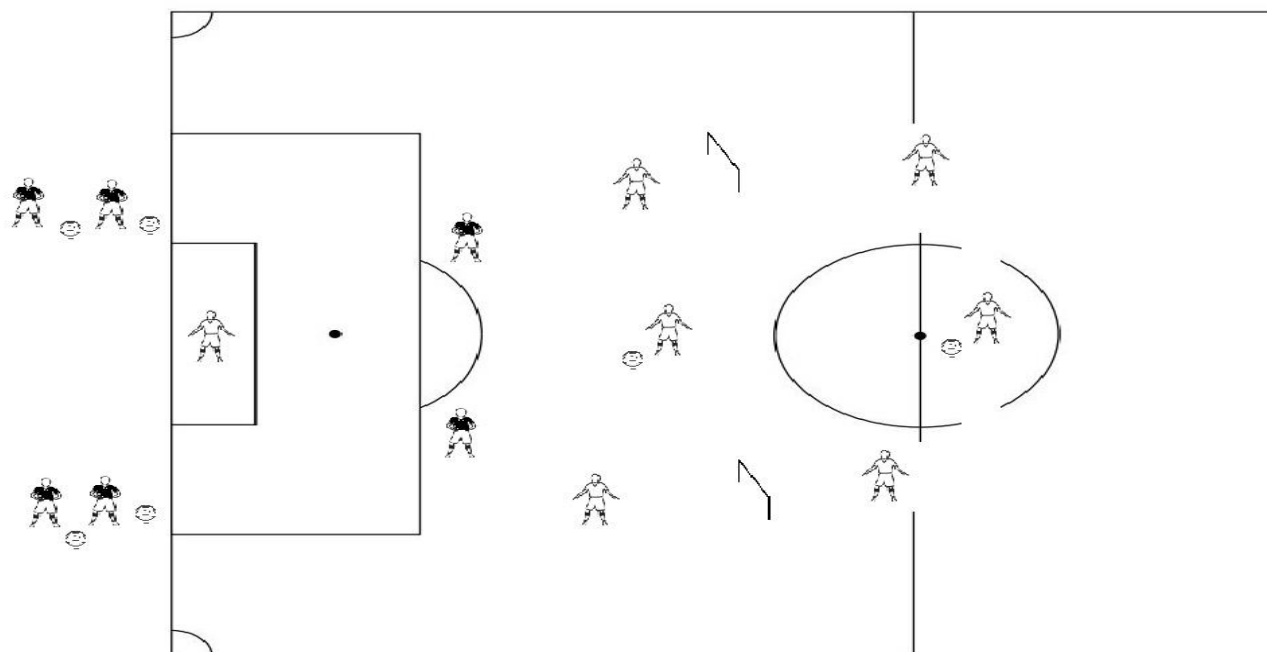
- Центральный - передача вправо (влево), затем координация между 4-мя стойками, затем движение со сменой направления и удар по воротам

- Крайний приём, ведение, обыгрыш 2-х стоек, ведение, передача под удар



2. Атака 3 в 2, контратака 2 в 3 - 35 минут.

После 15 минут смена. Между сменами пауза 3 минуты



Заключительная часть

Восстановительный бег. Бежать в группе. – 5 минут

Пресс, Спина.

Тренер Есеноков Д.Б.