

КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Тренер Розвадовский Д.В.

Дата 11.11.2024

Время 18.00-19.30

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

Специализированность: специфическая

Направленность: технико-тактическая

Величина нагрузки: средняя

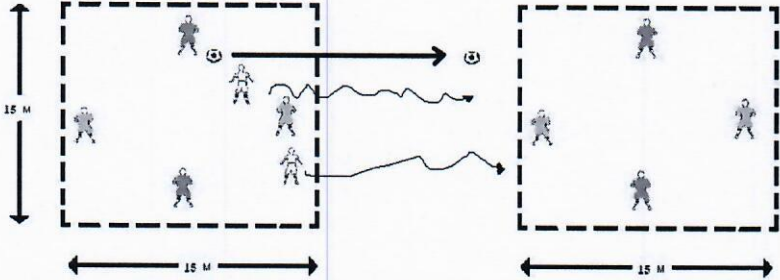
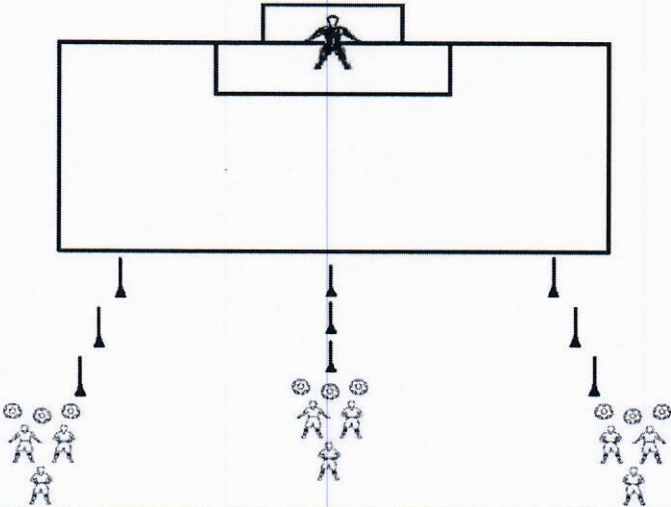
Режим: поддерживающий

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

Цель: Совершенствование атакующих – оборонительных взаимодействий в последней трети поля.

Завершающая стадия атаки.

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

Часть ТЗ/время	СОДЕРЖАНИЕ	дозировка	
		Время, мин	Кол-во повторений
Подготовительная часть	Бег равномерный – 5 мин. Бежать в группе Динамическая беговая разминка – 10 мин	5 10	-
Основная часть	<p>1. Квадрат 4x2. В два касания. В одно касание. 2 квадрата 15x15 метров Удержание мяча в 2 касания против одного соперника при приходе второго перевести мяч в другой квадрат. В активном отборе по 1 минуте Смена парами по 1 минуте в активном отборе.</p> 	21	7 кругов
	<p>Удары по воротам в движении с обыгрышем конуса правой, левой ногой</p> 	20	10-15
	<p>Штрафные удары, пенальти для группы атаки Средние длинные передачи для группы обороны</p>		
Заключительная часть	Восстановительный бег. Бежать в группе Стретчинг.	9	-

Тренер

Розвадовский Д.В.

