

КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Тренер-преподаватель Розвадовский Д.В.

Дата _____

Время _____

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

Задача: Поддержание скоростно-силовых качеств, закрепление навыков дриблинга и удара.

Направленность: скоростно-силовая

Величина нагрузки: средняя

Режим: поддерживающий

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки.

Часть ТЗ/время	СОДЕРЖАНИЕ	дозировка	
		Время, мин	Кол-во повторений
Разминка	Бег равномерный – 5 мин. Бежать в группе Динамическая беговая разминка – 10 мин	5 10	-
Основная часть	1. Упражнения на 4 «станциях» (рисунки 1-5) - отдых между повторениями 1 минута – жонглирование - отдых между станциями 2 минуты. 2. Упражнение Завершение после передачи (рисунок 5). - чередовать правый левый фланг - отдых между повторениями до 2-х минут	60 мин. 30 мин	3 на каждой станции 5-6 повторов
Заключительная часть	Бег равномерный – 5 мин. Бежать в группе Стретчинг Упражнения на руки, спину, пресс	5 5 5	-

Рисунок 1	Рисунок 2	Рисунок 3
<p><i>Расстояния между конусами 5 метров. Расстояние упражнения</i></p>		<p><i>Расстояния между конусами 5 метров Расстояние упражнения 25-</i></p>

25-30 метров.

Расстояние до ворот для удара

12 метров

Оббежать конусы подхватить мяч, пробить по воротам, сразу же пробить головой (тренер-помощник накидывает из-за ворот).

- время на попытку 10-12 секунд.

- отдых между попытками до 60 секунд.

- 3 попытки (серия) пауза между сериями до 4-х минут, жонглирование.

- 3 серии

1 серия – до 7 минут

3 серии – до 21 минуты

30 метров.

Расстояние до ворот для удара

12 метров

Оббежать конусы с мячом, показать финт, пробить по воротам.

- время на попытку 7-9 секунд.

- отдых до 60 секунд.

- выполнить 3 попытки правой ногой.

- пауза 4 минуты, жонглирование.

- выполнить 3 попытки левой ногой.

- 4 попытки (серия) пауза между сериями до 4-х минут, жонглирование.

- 3 серии.

1 серия – до 7 минут

3 серии – до 21 минуты

Рисунок 4

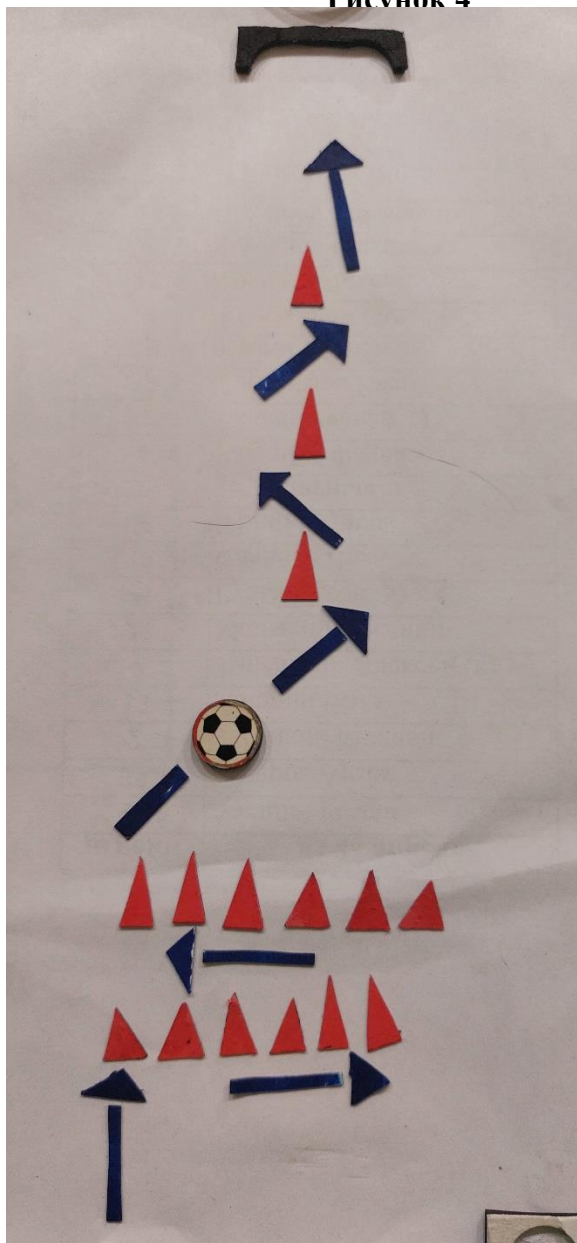


Рисунок 5

