ПЛАН

учебно-тренировочных занятий для самостоятельной подготовки футболистов

группы 5 г.о.

Тренер-преподаватель Коцюбинский Г.В.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | ДАТА | ДЕНЬ | СОДЕРЖАНИЕ |
| 1 | 04.05.2020 | ПН | 1. Развитие координации:- координационный комплекс №1 – 10'2. Техническая подготовка:- чувство мяча – 10’- слалом – 10’- подъём мяча с пола – 10’3. Развитие силы:- подтягивания 6 8 10 |
| 2 | 05.05.2020 | ВТ | 1. Развитие координации:- координационный комплекс №2 – 10’2. Техническая подготовка:- слалом – 10’- подъём мяча с пола – 10’- приём, передача – 10’3. Развитие силы:- приседания 6 8 10 |
| 3 | 06.05.2020 | СР | 1. Развитие координации:- координационный комплекс №3 – 10’2. Техническая подготовка:- подъём мяча с пола – 10’- приём, передача – 10’- жонглирование – 10’3. Развитие силы:- отжимания 6 8 10 |
| 4 | 07.05.2020 | ЧТ | 1. Развитие координации:- координационный комплекс №1 – 10’2. Техническая подготовка:- приём, передача – 10’- жонглирование – 10’- приём мяча вверху – 10’3. Развитие силы:- подтягивания 6 8 10 |
| 5 | 08.05.2020 | ПТ | 1. Развитие координации:- координационный комплекс №2 - 10’2. Техническая подготовка:- чувство мяча – 10’- жонглирование – 10’- приём мяча вверху – 10’3. Развитие силы:- приседания 6 8 10 |
| 6 | 09.05.2020 | СБ | 1. Развитие координации:- координационный комплекс №3 – 10’2. Техническая подготовка:- чувство мяча – 10’- слалом – 10’- приём мяча вверху – 10’3. Развитие силы:- отжимания 6 8 10 |
| 7 | 10.05.2020 | ВС | ДЕНЬ ОТДЫХА |
| 8 | 11.05.2020 | ПН | 1. Развитие координации:- координационный комплекс №1 – 10’2. Техническая подготовка:- чувство мяча – 10’- слалом – 10’- подъём мяча с пола – 10’3. Развитие силы:- подтягивания 8 10 12 |
| 9 | 12.05.2020 | ВТ | 1. Развитие координации:- координационный комплекс №2 – 10’2. Техническая подготовка:- слалом – 10’- подъём мяча с пола – 10’- приём, передача – 10’3. Развитие силы:- приседания 8 10 12 |
| 10 | 13.05.2020 | СР | 1. Развитие координации:- координационный комплекс №3 – 10’2. Техническая подготовка:- подъём мяча с пола – 10’- приём, передача – 10’- жонглирование – 10’3. Развитие силы:- отжимания 8 10 12 |
| 11 | 14.05.2020 | ЧТ | 1. Развитие координации:- координационный комплекс №1 – 10’2. Техническая подготовка:- приём, передача – 10’- жонглирование – 10’- приём мяча вверху – 10’3. Развитие силы:- подтягивания 8 10 12 |
| 12 | 15.05.2020 | ПТ | 1. Развитие координации:- координационный комплекс №2 – 10’2. Техническая подготовка:- чувство мяча – 10’- жонглирование – 10’- приём мяча вверху – 10’3. Развитие силы:- приседания 8 10 12 |
| 13 | 16.05.2020 | СБ | 1. Развитие координации:- координационный комплекс №3 – 10’2. Техническая подготовка:- чувство мяча – 10’- слалом – 10’- приём мяча вверху – 10’3. Развитие силы:- отжимания 8 10 12 |
| 14 | 17.05.2020 | ВС | ДЕНЬ ОТДЫХА |
| 15 | 18.05.2020 | ПН | 1. Развитие координации:- координационный комплекс №1 – 10’2. Техническая подготовка:- чувство мяча – 10’- слалом – 10’- подъём мяча с пола – 10’3. Развитие силы:- подтягивания 10 12 14 |
| 16 | 19.05.2020 | ВТ | 1. Развитие координации:- координационный комплекс №2 – 10’2. Техническая подготовка:- слалом – 10’- подъём мяча с пола – 10’- приём, передача – 10’3. Развитие силы:- приседания 10 12 14 |
| 17 | 20.05.2020 | СР | 1. Развитие координации:- координационный комплекс №3 – 10’2. Техническая подготовка:- подъём мяча с пола – 10’- приём, передача – 10’- жонглирование – 10’3. Развитие силы:- отжимания 10 12 14 |
| 18 | 21.05.2020 | ЧТ | 1. Развитие координации:- координационный комплекс №1 – 10’2. Техническая подготовка:- приём, передача – 10’- жонглирование – 10’- приём мяча вверху – 10’3. Развитие силы:- подтягивания 10 12 14 |
| 19 | 22.05.2020 | ПТ | 1. Развитие координации:- координационный комплекс №2 – 10’2. Техническая подготовка:- чувство мяча – 10’- жонглирование – 10’- приём мяча вверху – 10’3. Развитие силы:- приседания 10 12 14 |
| 20 | 23.05.2020 | СБ | 1. Развитие координации:- координационный комплекс №3 – 10’2. Техническая подготовка:- чувство мяча – 10’- слалом – 10’- приём мяча вверху – 10’3. Развитие силы:- отжимания 10 12 14 |
| 21 | 24.05.2020 | ВС | ДЕНЬ ОТДЫХА |
| 22 | 25.05.2020 | ПН | 1. Развитие координации:- координационный комплекс №1 – 10’2. Техническая подготовка:- чувство мяча – 10’- слалом – 10’- подъём мяча с пола – 10’3. Развитие силы:- подтягивания 12 14 16 |
| 23 | 26.05.2020 | ВТ | 1. Развитие координации:- координационный комплекс №2 – 10’2. Техническая подготовка:- слалом – 10’- подъём мяча с пола – 10’- приём, передача – 10’3. Развитие силы:- приседания 12 14 16 |
| 24 | 27.05.2020 | СР | 1. Развитие координации:- координационный комплекс №3 – 10’2. Техническая подготовка:- подъём мяча с пола – 10’- приём, передача – 10’- жонглирование – 10’3. Развитие силы:- отжимания 12 14 16 |
| 25 | 28.05.2020 | ЧТ | 1. Развитие координации:- координационный комплекс №1 – 10’2. Техническая подготовка:- приём, передача – 10’- жонглирование – 10’- приём мяча вверху – 10’3. Развитие силы:- подтягивания 12 14 16 |
| 26 | 29.05.2020 | ПТ | 1. Развитие координации:- координационный комплекс №2 – 10’2. Техническая подготовка:- чувство мяча – 10’- жонглирование – 10’- приём мяча вверху – 10’3. Развитие силы:- приседания 12 14 16 |
| 27 | 30.05.2020 | СБ | 1. Развитие координации:- координационный комплекс №3 – 10’2. Техническая подготовка:- чувство мяча – 10’- слалом – 10’- приём мяча вверху – 10’3. Развитие силы:- отжимания 12 14 16 |
| 28 | 31.05.2020 | ВС | ДЕНЬ ОТДЫХА |