Дата:27.03.2020

Группа Сог-1( мл.возраст ).

Тренер-преподаватель Окунев А.М.

**Задание № 1.**

**Изучить теоретический материал по теме: « Изучение тактической схемы построения игры (4-4-2).**

**Задание № 2.**

**Выполнить разминку (комплекс ОРУ). Беговые упражнения.**

**Выполнить упражнения по ОФП и СФП**: Выпрыгивание из положения упор присев. 3 серии по 10 раз.

 Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. 2-3 серии по 5 раз.

Остановка мяча внутренней стороной стопы , подъёмом.

**Остановка мяча внутренней стороной стопы** используется при приеме катящихся и летящих мячей. Благодаря значительной останавливающей поверхности и большому амортизационному пути этот способ остановки мяча имеет высокую степень надежности.

Для остановки катящегося мяча исходное положение - лицом к мячу . Вес тела на опорной ноге, которая слегка согнута. Останавливающая нога выносится вперед - навстречу мячу. Стопа развернута кнаружи на 90°. Носок несколько приподнят.

В момент соприкосновения мяча и стопы или несколько раньше нога отводится назад до уровня опорной ноги. Останавливающая поверхность приходится на середину внутренней поверхности стопы.

Движения при остановке низко летящих мячей, т.е. мячей, летящих на уровне коленного сустава, существенно не отличаются от движений при остановке катящегося мяча. В подготовительной фазе при этом останавливающая нога больше сгибается в коленном суставе и поднимается до уровня мяча.



**Остановка мяча подъемом**, получившая широкое распространение в последние годы, требует точного управления системой движения. Так как останавливающая поверхность, те. подъем стопы, достаточно твердая и по размеру невелика, то незначительное отклонение в структуре движения или неточный расчет траектории и скорости мяча приводят к существенным ошибкам в остановке.

При остановке мячей, опускающихся с высокой траекторией, стопа останавливающей ноги расположена параллельно земле. Мяч принимается на нижнюю часть подъема (ближе к пальцам). Уступающее движение производится вниз-назад.

