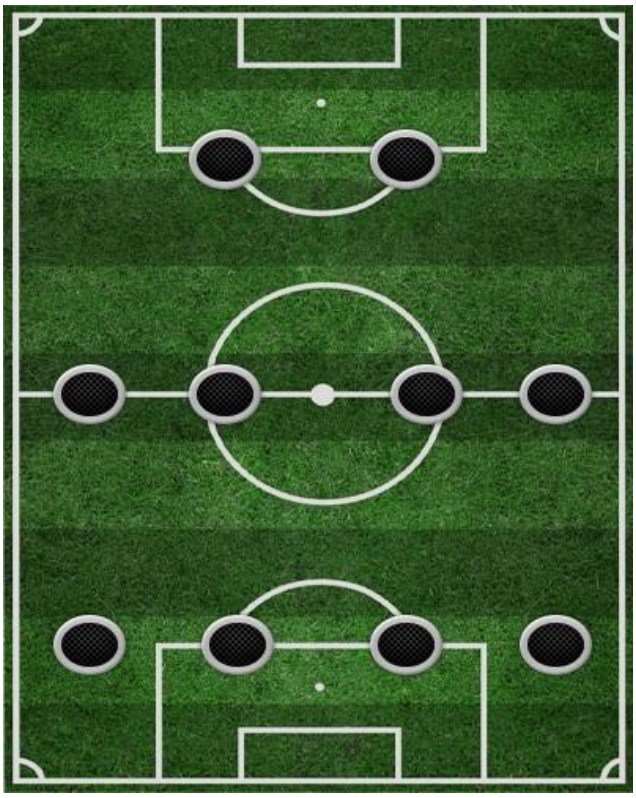
Дата:07.04.2020
Группа СОГ-1(мл.возраст).
Тренер-преподаватель Окунев А.М.

Задание № 1

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



Эта схема считается самой известной. Её используют, как любительские команды, так и гранды европейского и мирового футбола. Наибольшую популярность построение «4-4-2» обрело на рубеже 1990-х 2000-х годов. Данная схема считается оборонительной. В ней 4 защитника и 4 полузащитника. Зачастую, в центральной линии полузащиты один игрок больше выполняет функции опорного, а второй немного выдвигается вперёд и помогает партнёрам в атакующих действиях. Крайние полузащитники выполняют большую работу в каждом матче, так как им приходится отрабатывать в защите и нападении.

Задание № 2

Выполнить разминку (комплекс ОРУ).Беговые упражнения.

Выполнить упражнения по ОФП и СФП:Упражнения для развития быстроты.

1. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 сек. Повторить 4—5 раза. Используйте ссылку.

https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14487267438586477478&from=tabbar&parent-reqid=1586178635941491-1580803136052816226400155-production-app-host-man-web-yp-274&text=1.+Бег+на+месте+в+максимально+быстром+темпе+с+высоким+подниманием+бедра

2. Бег с изменением направления движения. Повторить 3-4 раз.

https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13659316301253318 69&reqid=1586178716811513-303287179753188069400142-man1-2960-V&text=2.+Бег+с+резкими+остановками+в+футболе

Остановка мяча внутренней стороной стопы , подъёмом.

Остановка мяча внутренней стороной стопы используется при приеме катящихся и летящих мячей.

https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11030608689722487896&from=tabbar&p=1&parent-reqid=1586179037492323-1406249212631506503300283-prestable-app-host-sas-web-yp-133&text=Остановка+мяча+внутренней+стороной+стопы

Остановка мяча подъемом.

https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11127508133124343363&text=остановка%20мяча%20подъёмом%20видео&path=wizard&parent-reqid=1586178964991360-834743490506890386100332-production-app-host-sas-web-yp-106&redircnt=1586178973.1