Дата:07.04.2020
Группа: НП-3.
Тренер-преподаватель Шевердяев И.Б.
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. 5 серии по 10 раз.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. 5 серии по 10 раз.
Остановка мяча внутренней стороной стопы, подошвой.
Остановка мяча внутренней стороной стопы используется для приема катящихся и летящих мячей. Благодаря значительной площади останавливающей поверхности и большому амортизационному пути этот способ имеет высокую степень надежности.

https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15851570591228321717&text=Остановка%20мяча%20внутренней%20стороной%20стопы%20обучение%20для%20подростков&path=wizard&parent-reqid=1586177560164029-846800709685176475100324-production-app-host-vla-web-yp-136&redircnt=1586177572.1

Остановка мяча подошвой используется для приема катящихся и опускающихся мячей.

https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6961027169370695201&text=Остановка+мяча+подошвой+в+футбол