Программа недельного микроцикла для занятий в домашних условиях для групп начальной подготовки 2 года обучения

(ГНП - 2)

Тренер-преподаватель отделения футбола Гребещенко Н.И.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День недели** | **Преимущественная направленность** | **Дозировка (мин)** | **Нагрузка** |
| Понедельник | Основная задача: «Совершенствование техники ведения мяча».   1. Ведение мяча ранее изученными способами. 2. Разминка с мячом. 3. Ведение мяча с обводкой фишек и последующим ударом в цель | 45 | Средняя |
| среда | Основная задача: «Совершенствование техники передачи мяча внутренней стороной стопы».   1. Ведение мяча на ограниченной площадке. 2. ОРУ без предметов. 3. Передачи мяча в стену в 1 – 2 касания. 4. Ведение мяча, передача в стену, прием отскочившего мяча с последующим ударом в цель. | 45 | Средняя |
| Пятница | Основная задача: «Совершенствование техники ударов по мячу головой».   1. Ведение мяча с последующей передачей в стену и обработкой отскочившего мяча. 2. Старты к мячу из различных ИП (расстояние 5 метров) 3. Передачи мяча головой в стену. 4. Ведение мяча с обводкой фишек (различными способами) и последующим ударом в цель | 45 | Средняя |
| Суббота | Основная задача: «Совершенствование техники обработки опускающегося мяча».   1. Ведение мяча с применением «ложных» движений, укрыванием мяча корпусом от «соперника». 2. Разминка с мячом. 3. Обработка опускающегося мяча с последующим ведением и ударом в цель. | 45 | Малая |