Программа недельного микроцикла для занятий в домашних условиях для спортивно-оздоровительной группы 2 года обучения (СОГ )

Тренер-преподаватель отделения футбола Гребещенко Н.И..

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День недели** | **Преимущественная направленность** | **Дозировка (мин)** | **Нагрузка** |
| Понедельник | 1. Упражнения на координационной лестнице.  2. Перекаты мяча на месте.  3. Перекаты мяча в движении.  4. Контроль мяча в движении на месте.  5. Удары по мячу в цель после ведения по прямой.  6. Жонглирование. | 45 | Малая |
| Среда | 1. Акробатические упражнения.  2. ОРУ с мячом.  3. Беговые упражнения.  4. Контроль мяча в движении с изменением направления.  5. Удары по мячу в цель после ведения «слалом».  6. Жонглирование. | 45 | Малая |
| Пятница | 1. Упражнения для развития ловкости с мячом.  2. Ведение мяча.  4. Передачи мяча в стену с последующей обработкой внутренней стороной стопы.  5. Удары по мячу в цель после ведения «зигзаг»; «улитка».  6. Жонглирование. | 45 | Малая |