

05.12.2022

Модуль футбол.

Опанувати комплекс №1, №2 підготовчих і спеціальних вправ для розвитку фізичних якостей футболіста.

Вивчити фізичну підготовку за модулем футбол. Вдосконалити спеціальну і технічну підготовку.

Опанувати загальні і спеціальні вправи. Технічна підготовка. Техніка нападу.

Удари по м'ячу головою: удари серединою і боковою частиною лоба без стрибка і у стрибку по м'ячу, що летить з різною швидкістю та троекторії; удари на точність; удари по м'ячу головою у єдиноборстві з пасивною і активною протидією.

Домашнє завдання:

1.Розвиток футболу в Україні

<https://www.youtube.com/watch?v=BGvE0YMpIEk>