21.03.23

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. Обманні рухи (фінти): фінт «відхід» випадом і переносом ноги через м'яч; фінт «ударом» ногою з «прибиранням» м'яча під себе і з «пропумканням» м'яча партнеру; фінт «ударом» головою; фінт «зупинкою» під час ведення з наступанням і без наступання на м'яч підошвою, після передачі партнера з пропусканням м'яча; вивчені фінти у єдиноборстві з пасивним і активним суперником.

Домашнє завдання:

1.Техніка і технічні прийому футболу (знати визначення терміну «техніка» і перерахувати прийоми)

https://www.youtube.com/watch?v=18A9sXK8YGM

https://www.youtube.com/watch?v=4jNQfFYwh1A