

17.02.2025

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.

Зупинка м'яча: зупинка підошвою та внутрішньою стороною ступні м'яча, що котиться і опускається, з переводом назад і убік (залежно від розташування гравців суперника); зупинка грудьми м'яча, що летить, з переводом; зупинка м'яча, що опускається, стегном і лобом.

Домашнє завдання:

1.Тактика футболу (дати визначення і перерахувати розділи)

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