

09.02.2024

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.

Переміщення: різноманітні поєднання бігу з стрибками, поворотами, миттєвими зупинками;

удари по м'ячу ногою: удари внутрішньою, середньою, зовнішньою частинами підйому, внутрішньою стороною ступні по нерухомому, стрибаючому та м'ячу, що котиться; різані удари по нерухомому та м'ячу, що котиться; удари носком та п'ятою; удари з напівльоту; удари на точність і силу після зупинок, ведення, ривків, посилаючи м'яч на короткі, середні та довгі дистанції; удари по м'ячу ногою у єдиноборстві з пасивною і активною протидією.

Домашнє завдання:

1.Історія футболу

https://www.youtube.com/watch?v=_FC07G-j9-c