23.03.23

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. Вкидання м'яча: вкидання із різних вихідних положень з місця і після розбігу; вкидання на точність і дальність.

Домашнє завдання:

1.Історія футболу

2. Розвиток футболу в Україні

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