



ФК «АЛЬФА»

ТРЕНЕР: Шекиладзе Г.Б.

ДАТА

ПН

ВТ

СР

ЧТ

ПТ

СБ

ВС

НАЧАЛО

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

ВРЕМЯ

31.05.22г

X

18:00

Спорт зал 30X15

60 минут

ВОЗРАСТ:

мл группа

ФИЛИАЛ:

3 школа г.Химки

ТЕМА НЕДЕЛИ:

Разворот на 90 градусов

ИГРОКИ

О Т Б П И

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (мин)

КОЛИЧЕСТВО ЗАНИМАЮЩИХСЯ

10

Гусев А.	
Ковынов П.	
Кукса Л.	
Морозов Е.	
Морозов П.	
Родинов В.	
Семилетко А.	
Сичковский А.	
Туко У.	
Чупрова Н.	

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- НАЗВАНИЕ (САЛКИ 1X1 С 4 ВОРОТАМИ)
- ОПИСАНИЕ (1 УБЕГАЮЩИЙ, 1 ВОДЯЩИЙ, ЗАДАЧА УБЕГАЮЩЕГО "РАСКАЧАТЬ" ЗАЩИТНИКА И ПРОБЕЖАТЬ В ОДНИ ИЗ ДВУХ ВОРОТ. ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКА ОСАЛИТЬ НАПАДАЮЩЕГО И ПОСЛЕ ЭТОГО ПРОБЕЖАТЬ В ВОРОТА НАПАДАЮЩЕГО)
- ТРЕНЕРСКИЙ АКЦЕНТ (ЛОЖНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ВСЕМ КОРПУСОМ, РЕЗКОСТЬ И СКОРОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ, ПОДНЯТАЯ ГОЛОВА, ДЛЯ ЗАЩИТНИКА – СТОЙКА "ПОЛУБОКОМ" НА ПОЛУСОГНУТЫХ НОГАХ, РЕЗКАЯ СМЕНА РОЛЕЙ ПРИ ОСАЛИВАНИИ)
- ДОЗИРОВКА :
 - * ВРЕМЯ ОДНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ ~ 5-10 СЕКУНД
 - * ПАУЗА ОТДЫХА МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЯМИ 30 СЕКУНД
 - * ОБЩИЕ ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ ~ 8-10 МИН



Пауза на воду_переход к след

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- НАЗВАНИЕ КРЕСТ (ВЕДЕНИЕ МЯЧА С УХОДОМ В СТОРОНУ НА 90 ГРАД)
- ОПИСАНИЕ (ВЕДЕНИЕ МЯЧА ДО КОНУСА, РАЗВОРОТ НА 90 ГРАДУСОВ УХОД В СТОРОНУ ОТ КОНУСА, ВЕДЕНИЕ МЯЧА ДО ФИШКИ И ЕЩЕ РАЗ РАЗВОРОТ)
- ТРЕНЕРСКИЙ АКЦЕНТ (Правильное ведение – мысок вниз, стопа смотрит вперед, касание мяча на каждый шаг, руки согнуты в локтях, голова поднята, резкий разворот на 90 град.в внешней стороной стопы перед конусом и также внутренней стороной стопы, остановка мяча под подошвой – пятка ниже, мысок выше)
- ДОЗИРОВКА :
 - * ВРЕМЯ ОДНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ 5 СЕКУНД
 - * ПАУЗА ОТДЫХА МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЯМИ 10 СЕКУНД
 - * ОБЩИЕ ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ 8-10 МИНУТ



Пауза на воду_переход к следующему упражнению – 3 мин

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- НАЗВАНИЕ (1x1 С ЧЕТЫРЬМА ВОРОТАМИ)
- ОПИСАНИЕ (ПО СИГНАЛУ СКОРОСТНОЕ ВЕДЕНИЕ МЯЧА С ПОСЛЕДУЮЩИМ ДРИБЛИНГОМ, ОБЫГРЫШОМ И УДАРОМ ПО ВОРОТАМ, ДЛЯ ЗАЩИТНИКА – ОТБОР МЯЧА И УДАР ПО ВОРОТАМ НАПАДАЮЩЕГО)
- ТРЕНЕРСКИЙ АКЦЕНТ (Правильное ведение – мысок вниз, стопа смотрит вперед, касание мяча на каждый шаг, руки согнуты в локтях, голова поднята, резкий уход в сторону, правильный удар – центральной частью подъема или внутренней стороной стопы, после удара продолжение движения ноги, скорость ведения, точность удара, для защитника – стойка "полубокком" на полусогнутых ногах, резкая смена ролей при отборе)
- ДОЗИРОВКА :
 - * ВРЕМЯ ОДНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ ~ 5-10 СЕКУНД
 - * ПАУЗА ОТДЫХА МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЯМИ 30 СЕКУНД
 - * ОБЩИЕ ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ ~ 12 МИН



Пауза на воду_переход к следующему упражнению – 3 мин

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- НАЗВАНИЕ (ФУТБОЛ 1X1, 2X2+В+Н)
- ОПИСАНИЕ ИГРА В ФУТБОЛ 1x1, 2X2
- ТРЕНЕРСКИЙ АКЦЕНТ (ПРОЧУВСТВОВАТЬ ИГРУ, ГРУППОВЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ, СТАНДАРТНЫЕ ПОЛОЖЕНИЕ, ОБУЧЕНИЕ ПРАВИЛАМ)
- ДОЗИРОВКА : ИГРЫ ПО 2 МИНУТЫ
- * ВРЕМЯ ОДНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ 2 МИНУТЫ
- * ПАУЗА ОТДЫХА МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЯМИ 2 МИНУТЫ
- * ОБЩИЕ ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ ~ 20 МИН



ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ЗАНЯТИЯ

ОЦЕНКА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ОТ 1 ДО 10 (РАБОТА ТРЕНЕРА)
 ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОБУЧЕНИЯ ФУТБОЛИСТА ОТ 1 ДО 10 (ОБУЧЕНИЕ ИГРОКА)
 ОЦЕНКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ФОНА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ОТ 1 ДО 10 (КАЧЕСТВЕННАЯ ОЦЕНКА)
 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕТКИ:



ФК «АЛЬФА»

ТРЕНЕР: Шекиладзе Г.Б.

ДАТА

ПН

ВТ

СР

ЧТ

ПТ

СБ

ВС

НАЧАЛО

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

ВРЕМЯ

02.06.22г

X

18:00

Спорт зал 30X15

60 минут

ВОЗРАСТ:

мл группа

ФИЛИАЛ:

3 школа г.Химки

ТЕМА НЕДЕЛИ:

Разворот на 90 градусов

ИГРОКИ

О Т Б П И

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (мин)

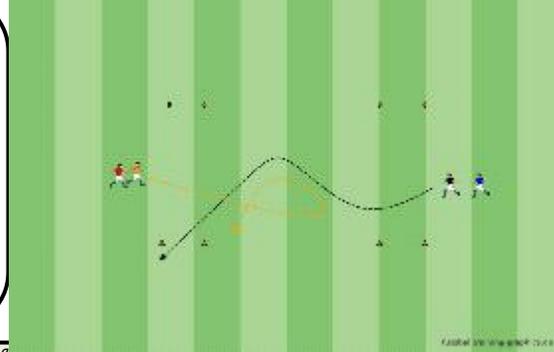
КОЛИЧЕСТВО ЗАНИМАЮЩИХСЯ

10

Гусев А.	
Ковынов П.	
Кукса Л.	
Морозов Е.	
Морозов П.	
Родинов В.	
Семилетко А.	
Сичковский А.	
Туко У.	
Чупрова Н.	

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- НАЗВАНИЕ (САЛКИ 1X1 С 4 ВОРОТАМИ)
- ОПИСАНИЕ (1 УБЕГАЮЩИЙ, 1 ВОДЯЩИЙ, ЗАДАЧА УБЕГАЮЩЕГО "РАСКАЧАТЬ" ЗАЩИТНИКА И ПРОБЕЖАТЬ В ОДНИ ИЗ ДВУХ ВОРОТ. ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКА ОСАЛИТЬ НАПАДАЮЩЕГО И ПОСЛЕ ЭТОГО ПРОБЕЖАТЬ В ВОРОТА НАПАДАЮЩЕГО)
- ТРЕНЕРСКИЙ АКЦЕНТ (ЛОЖНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ВСЕМ КОРПУСОМ, РЕЗКОСТЬ И СКОРОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ, ПОДНЯТАЯ ГОЛОВА, ДЛЯ ЗАЩИТНИКА – СТОЙКА "ПОЛУБОКОМ" НА ПОЛУСОГНУТЫХ НОГАХ, РЕЗКАЯ СМЕНА РОЛЕЙ ПРИ ОСАЛИВАНИИ)
- ДОЗИРОВКА :
 - * ВРЕМЯ ОДНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ ~ 5-10 СЕКУНД
 - * ПАУЗА ОТДЫХА МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЯМИ 30 СЕКУНД
 - * ОБЩИЕ ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ ~ 8-10 МИН



Пауза на воду переход к следующему упражнению

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- НАЗВАНИЕ КРЕСТ (ВЕДЕНИЕ МЯЧА С УХОДОМ В СТОРОНУ НА 90 ГРАД)
- ОПИСАНИЕ (ВЕДЕНИЕ МЯЧА ДО КОНУСА, РАЗВОРОТ НА 90 ГРАДУСОВ УХОД В СТОРОНУ ОТ КОНУСА, ВЕДЕНИЕ МЯЧА ДО ФИШКИ И ЕЩЕ РАЗ РАЗВОРОТ)
- ТРЕНЕРСКИЙ АКЦЕНТ (Правильное ведение – мысок вниз, стопа смотрит вперед, касание мяча на каждый шаг, руки согнуты в локтях, голова поднята, резкий разворот на 90 град.в внешней стороной стопы перед конусом и также внутренней стороной стопы, остановка мяча под подошвой – пятка ниже, мысок выше)
- ДОЗИРОВКА :
 - * ВРЕМЯ ОДНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ 5 СЕКУНД
 - * ПАУЗА ОТДЫХА МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЯМИ 10 СЕКУНД
 - * ОБЩИЕ ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ 8-10 МИНУТ



Пауза на воду переход к следующему упражнению – 3 мин

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- НАЗВАНИЕ (1x1 С ЧЕТЫРЬМА ВОРОТАМИ)
- ОПИСАНИЕ (ПО СИГНАЛУ СКОРОСТНОЕ ВЕДЕНИЕ МЯЧА С ПОСЛЕДУЮЩИМ ДРИБЛИНГОМ, ОБЫГРЫШОМ И УДАРОМ ПО ВОРОТАМ, ДЛЯ ЗАЩИТНИКА – ОТБОР МЯЧА И УДАР ПО ВОРОТАМ НАПАДАЮЩЕГО)
- ТРЕНЕРСКИЙ АКЦЕНТ (Правильное ведение – мысок вниз, стопа смотрит вперед, касание мяча на каждый шаг, руки согнуты в локтях, голова поднята, резкий уход в сторону, правильный удар – центральной частью подъема или внутренней стороной стопы, после удара продолжение движения ноги, скорость ведения, точность удара, для защитника – стойка "полубокком" на полусогнутых ногах, резкая смена ролей при отборе)
- ДОЗИРОВКА :
 - * ВРЕМЯ ОДНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ ~ 5-10 СЕКУНД
 - * ПАУЗА ОТДЫХА МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЯМИ 30 СЕКУНД
 - * ОБЩИЕ ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ ~ 12 МИН



Пауза на воду переход к следующему упражнению – 3 мин

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- НАЗВАНИЕ (ФУТБОЛ 1X1, 2X2+В+Н)
- ОПИСАНИЕ ИГРА В ФУТБОЛ 1x1, 2X2
- ТРЕНЕРСКИЙ АКЦЕНТ (ПРОЧУВСТВОВАТЬ ИГРУ, ГРУППОВЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ, СТАНДАРТНЫЕ ПОЛОЖЕНИЕ, ОБУЧЕНИЕ ПРАВИЛАМ)
- ДОЗИРОВКА : ИГРЫ ПО 2 МИНУТЫ
- * ВРЕМЯ ОДНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ 2 МИНУТЫ
- * ПАУЗА ОТДЫХА МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЯМИ 2 МИНУТЫ
- * ОБЩИЕ ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ ~ 20 МИН



ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ЗАНЯТИЯ

ОЦЕНКА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ОТ 1 ДО 10 (РАБОТА ТРЕНЕРА)
 ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОБУЧЕНИЯ ФУТБОЛИСТА ОТ 1 ДО 10 (ОБУЧЕНИЕ ИГРОКА)
 ОЦЕНКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ФОНА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ОТ 1 ДО 10 (КАЧЕСТВЕННАЯ ОЦЕНКА)
 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕТКИ:



ФК «АЛЬФА»

ТРЕНЕР: Шекиладзе Г.Б.

ДАТА

ПН

ВТ

СР

ЧТ

ПТ

СБ

ВС

НАЧАЛО

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

ВРЕМЯ

04.06.22г

X

10:00

Спорт зал 30X15

60 минут

ВОЗРАСТ:

мл группа

ФИЛИАЛ:

3 школа г.Химки

ТЕМА НЕДЕЛИ:

Разворот на 90 градусов

ИГРОКИ

О Т Б П И

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (мин)

КОЛИЧЕСТВО ЗАНИМАЮЩИХСЯ

10

Гусев А.	
Ковынов П.	
Кукса Л.	
Морозов Е.	
Морозов П.	
Родинов В.	
Семилетко А.	
Сичковский А.	
Туко У.	
Чупрова Н.	

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- НАЗВАНИЕ (САЛКИ 1X1 С 4 ВОРОТАМИ)
- ОПИСАНИЕ (1 УБЕГАЮЩИЙ, 1 ВОДЯЩИЙ, ЗАДАЧА УБЕГАЮЩЕГО "РАСКАЧАТЬ" ЗАЩИТНИКА И ПРОБЕЖАТЬ В ОДНИ ИЗ ДВУХ ВОРОТ. ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКА ОСАЛИТЬ НАПАДАЮЩЕГО И ПОСЛЕ ЭТОГО ПРОБЕЖАТЬ В ВОРОТА НАПАДАЮЩЕГО)
- ТРЕНЕРСКИЙ АКЦЕНТ (ЛОЖНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ВСЕМ КОРПУСОМ, РЕЗКОСТЬ И СКОРОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ, ПОДНЯТАЯ ГОЛОВА, ДЛЯ ЗАЩИТНИКА – СТОЙКА "ПОЛУБОКОМ" НА ПОЛУСОГНУТЫХ НОГАХ, РЕЗКАЯ СМЕНА РОЛЕЙ ПРИ ОСАЛИВАНИИ)
- ДОЗИРОВКА :
 - * ВРЕМЯ ОДНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ ~ 5-10 СЕКУНД
 - * ПАУЗА ОТДЫХА МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЯМИ 30 СЕКУНД
 - * ОБЩИЕ ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ ~ 8-10 МИН



Пауза на воду переход к следующему упражнению – 3 мин

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- НАЗВАНИЕ КРЕСТ (ВЕДЕНИЕ МЯЧА С УХОДОМ В СТОРОНУ НА 90 ГРАД)
- ОПИСАНИЕ (ВЕДЕНИЕ МЯЧА ДО КОНУСА, РАЗВОРОТ НА 90 ГРАДУСОВ УХОД В СТОРОНУ ОТ КОНУСА, ВЕДЕНИЕ МЯЧА ДО ФИШКИ И ЕЩЕ РАЗ РАЗВОРОТ)
- ТРЕНЕРСКИЙ АКЦЕНТ (Правильное ведение – мысок вниз, стопа смотрит вперед, касание мяча на каждый шаг, руки согнуты в локтях, голова поднята, резкий разворот на 90 град.в внешней стороной стопы перед конусом и также внутренней стороной стопы, остановка мяча под подошвой – пятка ниже, мысок выше)
- ДОЗИРОВКА :
 - * ВРЕМЯ ОДНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ 5 СЕКУНД
 - * ПАУЗА ОТДЫХА МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЯМИ 10 СЕКУНД
 - * ОБЩИЕ ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ 8-10 МИНУТ



Пауза на воду переход к следующему упражнению – 3 мин

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- НАЗВАНИЕ (1x1 С ЧЕТЫРЬМА ВОРОТАМИ)
- ОПИСАНИЕ (ПО СИГНАЛУ СКОРОСТНОЕ ВЕДЕНИЕ МЯЧА С ПОСЛЕДУЮЩИМ ДРИБЛИНГОМ, ОБЫГРЫШОМ И УДАРОМ ПО ВОРОТАМ, ДЛЯ ЗАЩИТНИКА – ОТБОР МЯЧА И УДАР ПО ВОРОТАМ НАПАДАЮЩЕГО)
- ТРЕНЕРСКИЙ АКЦЕНТ (Правильное ведение – мысок вниз, стопа смотрит вперед, касание мяча на каждый шаг, руки согнуты в локтях, голова поднята, резкий уход в сторону, правильный удар – центральной частью подъема или внутренней стороной стопы, после удара продолжение движения ноги, скорость ведения, точность удара, для защитника – стойка "полубокком" на полусогнутых ногах, резкая смена ролей при отборе)
- ДОЗИРОВКА :
 - * ВРЕМЯ ОДНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ ~ 5-10 СЕКУНД
 - * ПАУЗА ОТДЫХА МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЯМИ 30 СЕКУНД
 - * ОБЩИЕ ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ ~ 12 МИН



Пауза на воду переход к следующему упражнению – 3 мин

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- НАЗВАНИЕ (ФУТБОЛ 1X1, 2X2+В+Н)
- ОПИСАНИЕ ИГРА В ФУТБОЛ 1x1, 2X2
- ТРЕНЕРСКИЙ АКЦЕНТ (ПРОЧУВСТВОВАТЬ ИГРУ, ГРУППОВЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ, СТАНДАРТНЫЕ ПОЛОЖЕНИЕ, ОБУЧЕНИЕ ПРАВИЛАМ)
- ДОЗИРОВКА : ИГРЫ ПО 2 МИНУТЫ
- * ВРЕМЯ ОДНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ 2 МИНУТЫ
- * ПАУЗА ОТДЫХА МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЯМИ 2 МИНУТЫ
- * ОБЩИЕ ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ ~ 20 МИН



ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ЗАНЯТИЯ

ОЦЕНКА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ОТ 1 ДО 10 (РАБОТА ТРЕНЕРА)
 ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОБУЧЕНИЯ ФУТБОЛИСТА ОТ 1 ДО 10 (ОБУЧЕНИЕ ИГРОКА)
 ОЦЕНКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ФОНА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ОТ 1 ДО 10 (КАЧЕСТВЕННАЯ ОЦЕНКА)
 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕТКИ:



ФК «АЛЬФА»

ТРЕНЕР: Шекиладзе Г.Б.

ДАТА

ПН

ВТ

СР

ЧТ

ПТ

СБ

ВС

НАЧАЛО

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

ВРЕМЯ

31.05.22г

X

20:00

Спорт зал 30X15

60 минут

ВОЗРАСТ:

ст группа

ФИЛИАЛ:

3 школа г.Химки

ТЕМА НЕДЕЛИ:

Разворот на 90 градусов

ИГРОКИ

О Т Б П И

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (мин)

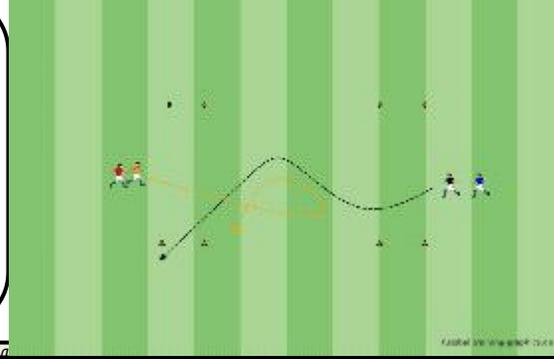
КОЛИЧЕСТВО ЗАНИМАЮЩИХСЯ

14

Гусев А.	
Ковынов П.	
Кукса Л.	
Морозов Е.	
Морозов П.	
Родинов В.	
Семилетко А.	
Сичковский А.	
Туко У.	
Чупрова Н.	

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- НАЗВАНИЕ (САЛКИ 1X1 С 4 ВОРОТАМИ)
- ОПИСАНИЕ (1 УБЕГАЮЩИЙ, 1 ВОДЯЩИЙ, ЗАДАЧА УБЕГАЮЩЕГО "РАСКАЧАТЬ" ЗАЩИТНИКА И ПРОБЕЖАТЬ В ОДНИ ИЗ ДВУХ ВОРОТ. ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКА ОСАЛИТЬ НАПАДАЮЩЕГО И ПОСЛЕ ЭТОГО ПРОБЕЖАТЬ В ВОРОТА НАПАДАЮЩЕГО)
- ТРЕНЕРСКИЙ АКЦЕНТ (ЛОЖНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ВСЕМ КОРПУСОМ, РЕЗКОСТЬ И СКОРОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ, ПОДНЯТАЯ ГОЛОВА, ДЛЯ ЗАЩИТНИКА – СТОЙКА "ПОЛУБОКОМ" НА ПОЛУСОГНУТЫХ НОГАХ, РЕЗКАЯ СМЕНА РОЛЕЙ ПРИ ОСАЛИВАНИИ)
- ДОЗИРОВКА :
* ВРЕМЯ ОДНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ ~ 5-10 СЕКУНД
* ПАУЗА ОТДЫХА МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЯМИ 30 СЕКУНД
* ОБЩИЕ ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ ~ 8-10 МИН



Пауза на воду переход к следующему упражнению – 3 мин

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- НАЗВАНИЕ КРЕСТ (ВЕДЕНИЕ МЯЧА С УХОДОМ В СТОРОНУ НА 90 ГРАД)
- ОПИСАНИЕ (ВЕДЕНИЕ МЯЧА ДО КОНУСА, РАЗВОРОТ НА 90 ГРАДУСОВ УХОД В СТОРОНУ ОТ КОНУСА, ВЕДЕНИЕ МЯЧА ДО ФИШКИ И ЕЩЕ РАЗ РАЗВОРОТ)
- ТРЕНЕРСКИЙ АКЦЕНТ (Правильное ведение – мысок вниз, стопа смотрит вперед, касание мяча на каждый шаг, руки согнуты в локтях, голова поднята, резкий разворот на 90 град.в внешней стороной стопы перед конусом и также внутренней стороной стопы, остановка мяча под подошвой – пятка ниже, мысок выше)
- ДОЗИРОВКА :
* ВРЕМЯ ОДНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ 5 СЕКУНД
* ПАУЗА ОТДЫХА МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЯМИ 10 СЕКУНД
* ОБЩИЕ ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ 8-10 МИНУТ

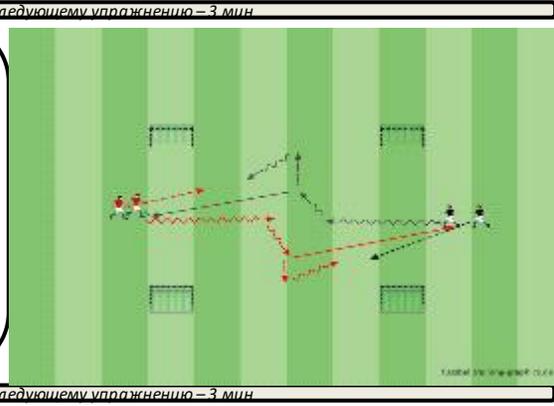
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (мин)



ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- НАЗВАНИЕ (1x1 С ЧЕТЫРЬМА ВОРОТАМИ)
- ОПИСАНИЕ (красный и черный игрок ведут мяч на встречу к друг другу, уход на право внешней стороны стопы и передача мяча сапернику, после передачи разворачиваются на 180 градусов и ждут передачу мяча от партнера, прием мяча дальней ногой, после приема мяча игра один в один)
- ТРЕНЕРСКИЙ АКЦЕНТ (правильное ведение – мысок вниз, стопа смотрит вперед, касание мяча на каждый шаг, руки согнуты в локтях, голова поднята, резкий уход в сторону, правильный удар – центральной частью подъема или внутренней стороной стопы, после удара продолжение движения ноги, скорость ведения, точность удара, для защитника – стойка "полубокком" на полусогнутых ногах, резкая смена ролей при отборе)
- ДОЗИРОВКА :
* ВРЕМЯ ОДНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ ~ 5-10 СЕКУНД
* ПАУЗА ОТДЫХА МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЯМИ 30 СЕКУНД
* ОБЩИЕ ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ ~ 12 МИН

Пауза на воду переход к следующему упражнению – 3 мин



ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- НАЗВАНИЕ (ФУТБОЛ 2X2, 3X3+В+Н)
- ОПИСАНИЕ ИГРА В ФУТБОЛ 1x1, 2X2
- ТРЕНЕРСКИЙ АКЦЕНТ (ПРОЧУВСТВОВАТЬ ИГРУ, ГРУППОВЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ, СТАНДАРТНЫЕ ПОЛОЖЕНИЕ, ОБУЧЕНИЕ ПРАВИЛАМ)
- ДОЗИРОВКА : ИГРЫ ПО 2 МИНУТЫ
* ВРЕМЯ ОДНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ 2 МИНУТЫ
* ПАУЗА ОТДЫХА МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЯМИ 2 МИНУТЫ
* ОБЩИЕ ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ ~ 20 МИН



ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ЗАНЯТИЯ

ОЦЕНКА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ОТ 1 ДО 10 (РАБОТА ТРЕНЕРА)
 ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОБУЧЕНИЯ ФУТБОЛИСТА ОТ 1 ДО 10 (ОБУЧЕНИЕ ИГРОКА)
 ОЦЕНКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ФОНА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ОТ 1 ДО 10 (КАЧЕСТВЕННАЯ ОЦЕНКА)
 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕТКИ:



ФК «АЛЬФА»

ТРЕНЕР: Шекиладзе Г.Б.

ДАТА

ПН

ВТ

СР

ЧТ

ПТ

СБ

ВС

НАЧАЛО

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

ВРЕМЯ

02.06.22г

X

20:00

Спорт зал 30X15

60 минут

ВОЗРАСТ:

ст группа

ФИЛИАЛ:

3 школа г.Химки

ТЕМА НЕДЕЛИ:

Разворот на 90 градусов

ИГРОКИ

О Т Б П И

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (мин)

КОЛИЧЕСТВО ЗАНИМАЮЩИХСЯ

14

Гусев А.	
Ковынов П.	
Кукса Л.	
Морозов Е.	
Морозов П.	
Родинов В.	
Семилетко А.	
Сичковский А.	
Туко У.	
Чупрова Н.	

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- НАЗВАНИЕ (САЛКИ 1X1 С 4 ВОРОТАМИ)
- ОПИСАНИЕ (1 УБЕГАЮЩИЙ, 1 ВОДЯЩИЙ, ЗАДАЧА УБЕГАЮЩЕГО "РАСКАЧАТЬ" ЗАЩИТНИКА И ПРОБЕЖАТЬ В ОДНИ ИЗ ДВУХ ВОРОТ. ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКА ОСАЛИТЬ НАПАДАЮЩЕГО И ПОСЛЕ ЭТОГО ПРОБЕЖАТЬ В ВОРОТА НАПАДАЮЩЕГО)
- ТРЕНЕРСКИЙ АКЦЕНТ (ЛОЖНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ВСЕМ КОРПУСОМ, РЕЗКОСТЬ И СКОРОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ, ПОДНЯТАЯ ГОЛОВА, ДЛЯ ЗАЩИТНИКА – СТОЙКА "ПОЛУБОКОМ" НА ПОЛУСОГНУТЫХ НОГАХ, РЕЗКАЯ СМЕНА РОЛЕЙ ПРИ ОСАЛИВАНИИ)
- ДОЗИРОВКА :
* ВРЕМЯ ОДНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ ~ 5-10 СЕКУНД
* ПАУЗА ОТДЫХА МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЯМИ 30 СЕКУНД
* ОБЩИЕ ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ ~ 8-10 МИН



Пауза на воду переход к следующему упражнению

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- НАЗВАНИЕ КРЕСТ (ВЕДЕНИЕ МЯЧА С УХОДОМ В СТОРОНУ НА 90 ГРАД)
- ОПИСАНИЕ (ВЕДЕНИЕ МЯЧА ДО КОНУСА, РАЗВОРОТ НА 90 ГРАДУСОВ УХОД В СТОРОНУ ОТ КОНУСА, ВЕДЕНИЕ МЯЧА ДО ФИШКИ И ЕЩЕ РАЗ РАЗВОРОТ)
- ТРЕНЕРСКИЙ АКЦЕНТ (Правильное ведение – мысок вниз, стопа смотрит вперед, касание мяча на каждый шаг, руки согнуты в локтях, голова поднята, резкий разворот на 90 град.в внешней стороной стопы перед конусом и также внутренней стороной стопы, остановка мяча под подошвой – пятка ниже, мысок выше)
- ДОЗИРОВКА :
* ВРЕМЯ ОДНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ 5 СЕКУНД
* ПАУЗА ОТДЫХА МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЯМИ 10 СЕКУНД
* ОБЩИЕ ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ 8-10 МИНУТ

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (мин)



ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- НАЗВАНИЕ (1x1 С ЧЕТЫРЬМА ВОРОТАМИ)
- ОПИСАНИЕ (красный и черный игрок ведут мяч на встречу к друг другу, уход на право внешней стороны стопы и передача мяча сапернику ,после передачи разворачиваются на 180 градусов и ждут передачу мяча от партнера ,прием мяча дальней ногой, после приема мяча игра один в один)
- ТРЕНЕРСКИЙ АКЦЕНТ (правильное ведение – мысок вниз, стопа смотрит вперед, касание мяча на каждый шаг, руки согнуты в локтях, голова поднята, резкий уход в сторону, правильный удар – центральной частью подъема или внутренней стороной стопы, после удара продолжение движения ноги, скорость ведения, точность удара, для защитника – стойка "полубокком" на полусогнутых ногах, резкая смена ролей при отборе)
- ДОЗИРОВКА :
* ВРЕМЯ ОДНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ ~ 5-10 СЕКУНД
* ПАУЗА ОТДЫХА МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЯМИ 30 СЕКУНД
* ОБЩИЕ ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ ~ 12 МИН

Пауза на воду переход к следующему упражнению – 3 мин



ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- НАЗВАНИЕ (ФУТБОЛ 2X2, 3X3+В+Н)
- ОПИСАНИЕ ИГРА В ФУТБОЛ 1x1, 2X2
- ТРЕНЕРСКИЙ АКЦЕНТ (ПРОЧУВСТВОВАТЬ ИГРУ, ГРУППОВЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ, СТАНДАРТНЫЕ ПОЛОЖЕНИЕ, ОБУЧЕНИЕ ПРАВИЛАМ)
- ДОЗИРОВКА : ИГРЫ ПО 2 МИНУТЫ
* ВРЕМЯ ОДНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ 2 МИНУТЫ
* ПАУЗА ОТДЫХА МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЯМИ 2 МИНУТЫ
* ОБЩИЕ ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ ~ 20 МИН



ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ЗАНЯТИЯ

ОЦЕНКА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ОТ 1 ДО 10 (РАБОТА ТРЕНЕРА)
 ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОБУЧЕНИЯ ФУТБОЛИСТА ОТ 1 ДО 10 (ОБУЧЕНИЕ ИГРОКА)
 ОЦЕНКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ФОНА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ОТ 1 ДО 10 (КАЧЕСТВЕННАЯ ОЦЕНКА)
 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕТКИ:



ФК «АЛЬФА»

ТРЕНЕР: Шекиладзе Г.Б.

ДАТА

ПН

ВТ

СР

ЧТ

ПТ

СБ

ВС

НАЧАЛО

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

ВРЕМЯ

04.06.22г

X

12:00

Спорт зал 30X15

60 минут

ВОЗРАСТ:

ст группа

ФИЛИАЛ:

3 школа г.Химки

ТЕМА НЕДЕЛИ:

Разворот на 90 градусов

ИГРОКИ

О Т Б П И

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (мин)

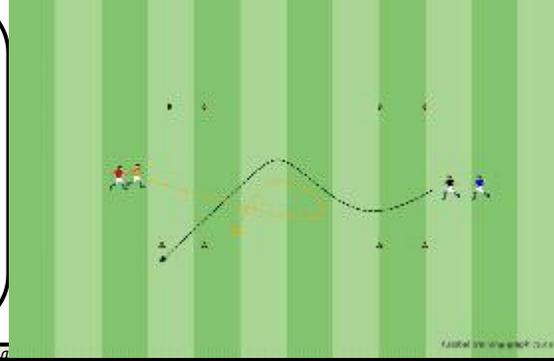
КОЛИЧЕСТВО ЗАНИМАЮЩИХСЯ

14

Гусев А.	
Ковынов П.	
Кукса Л.	
Морозов Е.	
Морозов П.	
Родинов В.	
Семилетко А.	
Сичковский А.	
Туко У.	
Чупрова Н.	

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- НАЗВАНИЕ (САЛКИ 1X1 С 4 ВОРОТАМИ)
- ОПИСАНИЕ (1 УБЕГАЮЩИЙ, 1 ВОДЯЩИЙ, ЗАДАЧА УБЕГАЮЩЕГО "РАСКАЧАТЬ" ЗАЩИТНИКА И ПРОБЕЖАТЬ В ОДНИ ИЗ ДВУХ ВОРОТ. ЗАДАЧА ЗАЩИТНИКА ОСАЛИТЬ НАПАДАЮЩЕГО И ПОСЛЕ ЭТОГО ПРОБЕЖАТЬ В ВОРОТА НАПАДАЮЩЕГО)
- ТРЕНЕРСКИЙ АКЦЕНТ (ЛОЖНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ВСЕМ КОРПУСОМ, РЕЗКОСТЬ И СКОРОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ, ПОДНЯТАЯ ГОЛОВА, ДЛЯ ЗАЩИТНИКА – СТОЙКА "ПОЛУБОКОМ" НА ПОЛУСОГНУТЫХ НОГАХ, РЕЗКАЯ СМЕНА РОЛЕЙ ПРИ ОСАЛИВАНИИ)
- ДОЗИРОВКА :
* ВРЕМЯ ОДНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ ~ 5-10 СЕКУНД
* ПАУЗА ОТДЫХА МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЯМИ 30 СЕКУНД
* ОБЩИЕ ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ ~ 8-10 МИН



Пауза на воду переход к следующему упражнению

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

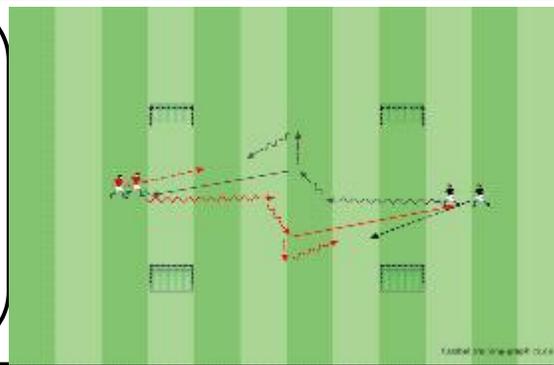
- НАЗВАНИЕ КРЕСТ (ВЕДЕНИЕ МЯЧА С УХОДОМ В СТОРОНУ НА 90 ГРАД)
- ОПИСАНИЕ (ВЕДЕНИЕ МЯЧА ДО КОНУСА, РАЗВОРОТ НА 90 ГРАДУСОВ УХОД В СТОРОНУ ОТ КОНУСА, ВЕДЕНИЕ МЯЧА ДО ФИШКИ И ЕЩЕ РАЗ РАЗВОРОТ)
- ТРЕНЕРСКИЙ АКЦЕНТ (Правильное ведение – мысок вниз, стопа смотрит вперед, касание мяча на каждый шаг, руки согнуты в локтях, голова поднята, резкий разворот на 90 град.в внешней стороной стопы перед конусом и также внутренней стороной стопы, остановка мяча под подошвой – пятка ниже, мысок выше)
- ДОЗИРОВКА :
* ВРЕМЯ ОДНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ 5 СЕКУНД
* ПАУЗА ОТДЫХА МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЯМИ 10 СЕКУНД
* ОБЩИЕ ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ 8-10 МИНУТ



Пауза на воду переход к следующему упражнению – 3 мин

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- НАЗВАНИЕ (1x1 С ЧЕТЫРЬМА ВОРОТАМИ)
- ОПИСАНИЕ (красный и черный игрок ведут мяч на встречу к друг другу, уход на право внешней стороны стопы и передача мяча сапернику, после передачи разворачиваются на 180 градусов и ждут передачу мяча от партнера, прием мяча дальней ногой, после приема мяча игра один в один)
- ТРЕНЕРСКИЙ АКЦЕНТ (правильное ведение – мысок вниз, стопа смотрит вперед, касание мяча на каждый шаг, руки согнуты в локтях, голова поднята, резкий уход в сторону, правильный удар – центральной частью подъема или внутренней стороной стопы, после удара продолжение движения ноги, скорость ведения, точность удара, для защитника – стойка "полубокком" на полусогнутых ногах, резкая смена ролей при отборе)
- ДОЗИРОВКА :
* ВРЕМЯ ОДНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ ~ 5-10 СЕКУНД
* ПАУЗА ОТДЫХА МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЯМИ 30 СЕКУНД
* ОБЩИЕ ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ ~ 12 МИН



Пауза на воду переход к следующему упражнению – 3 мин

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- НАЗВАНИЕ (ФУТБОЛ 2X2, 3X3+В+Н)
- ОПИСАНИЕ ИГРА В ФУТБОЛ 1x1, 2X2
- ТРЕНЕРСКИЙ АКЦЕНТ (ПРОЧУВСТВОВАТЬ ИГРУ, ГРУППОВЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ, СТАНДАРТНЫЕ ПОЛОЖЕНИЕ, ОБУЧЕНИЕ ПРАВИЛАМ)
- ДОЗИРОВКА : ИГРЫ ПО 2 МИНУТЫ
* ВРЕМЯ ОДНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ 2 МИНУТЫ
* ПАУЗА ОТДЫХА МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЯМИ 2 МИНУТЫ
* ОБЩИЕ ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ ~ 20 МИН



ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ЗАНЯТИЯ

ОЦЕНКА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ОТ 1 ДО 10 (РАБОТА ТРЕНЕРА)
 ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОБУЧЕНИЯ ФУТБОЛИСТА ОТ 1 ДО 10 (ОБУЧЕНИЕ ИГРОКА)
 ОЦЕНКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ФОНА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ОТ 1 ДО 10 (КАЧЕСТВЕННАЯ ОЦЕНКА)
 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕТКИ: