



ФК «АЛЬФА»

ТРЕНЕР: Носаль Денис Владимирович

ДАТА

03.05

ПН

ВТ

СР

ЧТ

ПТ

СБ

ВС

НАЧАЛО

16.00

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

СПОРТ ЗАЛ (25X15)

ВРЕМЯ

60 МИН

ВОЗРАСТ:

СТАРШИЙ (8-13)

ФИЛИАЛ:

13 ШКОЛА ЖУКОВСКИЙ

ТЕМА НЕДЕЛИ:

РАЗВОРОТ НА 180 ГРАДУСОВ

ИГРОКИ

О Т Б П И

ПОДВИЖНАЯ ИГРА (10 мин)

КОЛИЧЕСТВО ЗАНИМАЮЩИХСЯ

8

Семина Савелий

Мироненко Максим

Атаманский Дмитрий

Дыкин Виктор

Машусов Марк

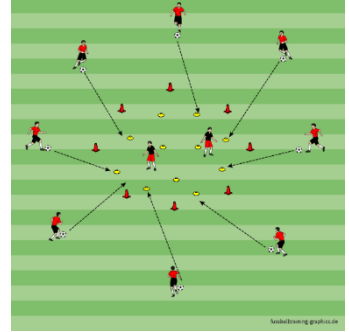
Куприн Александр

Балабанов Илья

Тагозода Мухаммаджин

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- НАЗВАНИЕ (ПОГРАНИЧНИКИ)
- ОПИСАНИЕ (ДВА ИГРОКА ОХРАНЯЮТ ФИШКИ В НУТРИ ЦЕНТРАЛЬНОГО КРУГА ЗАЛА (ПОГРАНИЧНИКИ) ИГРОКИ РАСПОЛАГАЮТСЯ ПО КРУГУ И ПО СИГНАЛУ ТРЕНЕРА НАЧИНАЮТ ДВИЖЕНИЕ. ИГРОКИ ДОЛЖНЫ ЗАБРАТЬ ВСЕ ФИШКИ ИЗ ЦЕНТРА ЗАЛА.ЕСЛИ ИГРОК БЫЛ ОСАЛЕН ОН ДОЛЖЕН ВЕРНУТЬСЯ К СВОЕЙ ФИШКЕ, ЗАТЕМ ПРОДОЛЖИТЬ ИГРУ.)
- ТРЕНЕРСКИЙ АКЦЕНТ (ВКЛЮЧЕННЫЕ НОГИ - НЕ СТОИМ НА МЕСТЕ, СЛЕДИМ ЗА ПАРТНЕРОМ, СКОРОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ, РАЗВОРОТ ЧЕРЕЗ ЛЕВОЕ И ПРАВОЕ ПЛЕЧО ,ВЕДЕНИЕ И КОНТРОЛЬ МЯЧА.)
- * ВРЕМЯ ОДНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ - 90 СЕК
- * ПАУЗА ОТДЫХА МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЯМИ- 30 СЕК.
- * ОБЩИЕ ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ - 10 МИН

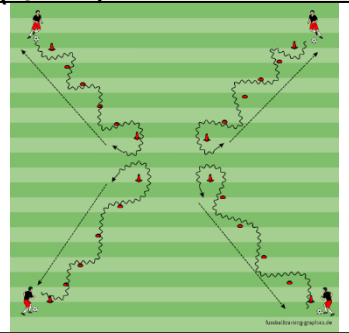


Пауза на воду , переход к следующему упражнению – 3 мин.

Технический комплекс (10 мин)

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

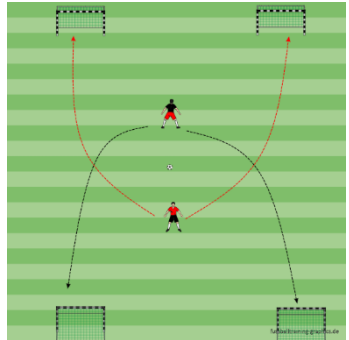
- НАЗВАНИЕ (ВЕДЕНИЕ МЯЧА СО СМЕНОЙ НАПРАВЛЕНИЯ).
- ОПИСАНИЕ (ПО СИГНАЛУ ВЕДЕНИЕ МЯЧА СО СМЕНОЙ НАПРАВЛЕНИЯ, ВЕДЕНИЕ РАЗЛИЧНЫМИ СПОСОБАМИ, НА ЦЕНТРАЛЬНЫХ ФИШКАХ ДЕЛАЕМ РАЗВОРОТ ВНУТРЕННЕЙ И ВНЕШНЕЙ СТОРОНОЙ СТОПЫ).
- ТРЕНЕРСКИЙ АКЦЕНТ (правильное ведение мяча-мысок в низ, стопа смотрит в перед, касание мяча на каждый шаг, руки согнуты в локтях, голова поднята, дойдя до центральных конусов - делаем разворот - внешней или внутренней стороной стопы, скорость ведения, поднятая голова, контроль мяча, различные способы ведения).
- ДОЗИРОВКА : 1 ПОДХОД 1 СПОСОБОВ ВЕДЕНИЯ МЯЧА(ПРАВЯЯ, ЛЕВАЯ НОГА)
- * ВРЕМЯ ОДНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ 90 СЕК.
- * ПАУЗА ОТДЫХА МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЯМИ-30 СЕК.



Пауза на воду , переход к следующему упражнению – 3 мин.

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ (15 мин)

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ - НАЗВАНИЕ (1x1 С ЧЕТЫРЬМА ВОРОТАМИ) - ОПИСАНИЕ (ПО СИГНАЛУ РАЗВОРОТ НА 180 ГРАД, ЗАВЛАДЕВАНИЕ МЯЧОМ, ДРИБЛИНГ, ОБЫГРЫШ И УДАР 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 разворот на 180 град, правильный удар – центральной частью подъема или внутренней стороной стопы, после удара продолжение движения ноги, скорость ведения, точность удара, для защитника – стойка “полубоком” на полусогнутых ногах, резкая смена ролей при отборе) - ДОЗИРОВКА : ВРЕМЯ ОДНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ ~ 10-15 СЕКУНД * ПАУЗА ОТДЫХА МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЯМИ 30 СЕКУНД * ОБЩИЕ ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ ~ 12 МИН

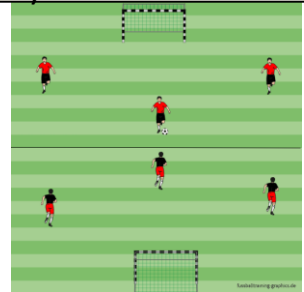


Пауза на воду , переход к следующему упражнению – 4 мин.

ИГРА В ФУТБОЛ (15 мин)

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- НАЗВАНИЕ (ФУТБОЛ 3X3, 4X4)
- ОПИСАНИЕ ИГРА В ФУТБОЛ 3X3, 4X4
- ТРЕНЕРСКИЙ АКЦЕНТ (ИГРА В ПАС,ОБЫГРЫШ СОПЕРНИКА,ВЕДЕНИЕ МЯЧА,РАССТАНОВКА НА ПОЛЕ, ОБУЧЕНИЕ ПРАВИЛАМ)
- ДОЗИРОВКА : ИГРЫ ПО 3 МИН
- * ВРЕМЯ ОДНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ 3 МИНУТЫ
- * ПАУЗА ОТДЫХА МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЯМИ 3 МИНУТЫ
- * ОБЩИЕ ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ ~ 15 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: Носаль Денис Владимирович

ДАТА

05.05

ПН

ВТ

СР

ЧТ

ПТ

СБ

ВС

НАЧАЛО

16.00

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

СПОРТ ЗАЛ (25X15)

ВРЕМЯ

60 МИН

ВОЗРАСТ:

СТАРШИЙ (8-13)

ФИЛИАЛ:

13 ШКОЛА ЖУКОВСКИЙ

ТЕМА НЕДЕЛИ:

РАЗВОРОТ НА 180 ГРАДУСОВ

ИГРОКИ

О Т Б П И

ПОДВИЖНАЯ ИГРА (10 мин)

КОЛИЧЕСТВО ЗАНИМАЮЩИХСЯ

8

Семина Савелий

Мироненко Максим

Атаманский Дмитрий

Дыкин Виктор

Машусов Марк

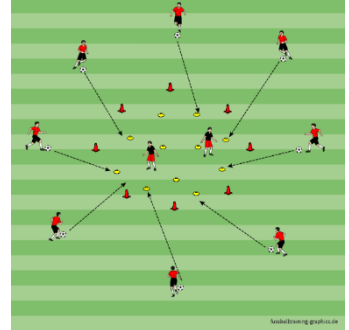
Куприн Александр

Балабанов Илья

Тагозода Мухаммаджин

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- НАЗВАНИЕ (ПОГРАНИЧНИКИ)
- ОПИСАНИЕ (ДВА ИГРОКА ОХРАНЯЮТ ФИШКИ В НУТРИ ЦЕНТРАЛЬНОГО КРУГА ЗАЛА (ПОГРАНИЧНИКИ) ИГРОКИ РАСПОЛАГАЮТСЯ ПО КРУГУ И ПО СИГНАЛУ ТРЕНЕРА НАЧИНАЮТ ДВИЖЕНИЕ. ИГРОКИ ДОЛЖНЫ ЗАБРАТЬ ВСЕ ФИШКИ ИЗ ЦЕНТРА ЗАЛА.ЕСЛИ ИГРОК БЫЛ ОСАЛЕН ОН ДОЛЖЕН ВЕРНУТЬСЯ К СВОЕЙ ФИШКЕ, ЗАТЕМ ПРОДОЛЖИТЬ ИГРУ.)
- ТРЕНЕРСКИЙ АКЦЕНТ (ВКЛЮЧЕННЫЕ НОГИ - НЕ СТОИМ НА МЕСТЕ, СЛЕДИМ ЗА ПАРТНЕРОМ, СКОРОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ, РАЗВОРОТ ЧЕРЕЗ ЛЕВОЕ И ПРАВОЕ ПЛЕЧО ,ВЕДЕНИЕ И КОНТРОЛЬ МЯЧА.)
- * ВРЕМЯ ОДНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ - 90 СЕК
- * ПАУЗА ОТДЫХА МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЯМИ- 30 СЕК.
- * ОБЩИЕ ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ - 10 МИН

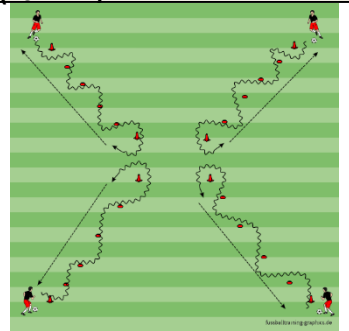


Пауза на воду . переход к следующему упражнению – 3 мин.

Технический комплекс (10 мин)

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

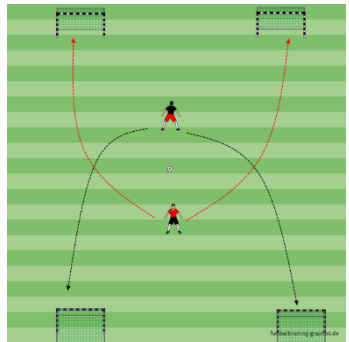
- НАЗВАНИЕ (ВЕДЕНИЕ МЯЧА СО СМЕНОЙ НАПРАВЛЕНИЯ).
- ОПИСАНИЕ (ПО СИГНАЛУ ВЕДЕНИЕ МЯЧА СО СМЕНОЙ НАПРАВЛЕНИЯ, ВЕДЕНИЕ РАЗЛИЧНЫМИ СПОСОБАМИ, НА ЦЕНТРАЛЬНЫХ ФИШКАХ ДЕЛАЕМ РАЗВОРОТ ВНУТРЕННЕЙ И ВНЕШНЕЙ СТОПОЙ).
- ТРЕНЕРСКИЙ АКЦЕНТ (правильное ведение мяча-мысок в низ, стопа смотрит в перед, касание мяча на каждый шаг, руки согнуты в локтях, голова поднята, дойдя до центральных конусов делаем разворот внешней или внутренней стороной стопы, скорость ведения, поднятая голова, контроль мяча, различные способы ведения).
- ДОЗИРОВКА : 1 ПОДХОД 1 СПОСОБОВ ВЕДЕНИЯ МЯЧА(ПРАВая, ЛЕВАЯ НОГА)
- * ВРЕМЯ ОДНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ 90 СЕК.
- * ПАУЗА ОТДЫХА МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЯМИ-30 СЕК.



Пауза на воду . переход к следующему упражнению – 3 мин.

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ (15 мин)

- ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ - НАЗВАНИЕ (1x1 С ЧЕТЫРЬМА ВОРОТАМИ) - ОПИСАНИЕ (ПО СИГНАЛУ РАЗВОРОТ НА 180 ГРАД, ЗАВЛАДЕВАНИЕ МЯЧОМ, ДРИБЛИНГ, ОБЫГРЫШ И УДАР 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 разворот на 180 град, 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 ~ 10-15 СЕКУНД * ПАУЗА ОТДЫХА МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЯМИ 30 СЕКУНД * ОБЩИЕ ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ ~ 12 МИН

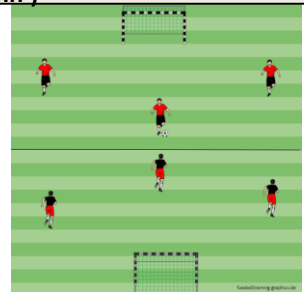


Пауза на воду . переход к следующему упражнению – 4 мин.

ИГРА В ФУТБОЛ (15 мин)

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- НАЗВАНИЕ (ФУТБОЛ 3Х3, 4Х4)
- ОПИСАНИЕ ИГРА В ФУТБОЛ 3Х3, 4Х4
- ТРЕНЕРСКИЙ АКЦЕНТ (ИГРА В ПАС,ОБЫГРЫШ СОПЕРНИКА,ВЕДЕНИЕ МЯЧА,РАССТАНОВКА НА ПОЛЕ, ОБУЧЕНИЕ ПРАВИЛАМ)
- ДОЗИРОВКА : ИГРЫ ПО 3 МИН
- * ВРЕМЯ ОДНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ 3 МИНУТЫ
- * ПАУЗА ОТДЫХА МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЯМИ 3 МИНУТЫ
- * ОБЩИЕ ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ ~ 15 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: Носаль Денис Владимирович

ДАТА

ПН

ВТ

СР

ЧТ

ПТ

СБ

ВС

НАЧАЛО

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

ВРЕМЯ

07.05

X

10.00

СПОРТ ЗАЛ (25X15)

60 МИН

ВОЗРАСТ:

СТАРШИЙ (8-13)

ФИЛИАЛ:

13 ШКОЛА ЖУКОВСКИЙ

ТЕМА НЕДЕЛИ:

РАЗВОРОТ НА 180 ГРАДУСОВ

ИГРОКИ

О Т Б П И

ПОДВИЖНАЯ ИГРА (10 мин)

КОЛИЧЕСТВО ЗАНИМАЮЩИХСЯ

8

Семина Савелий

Мироненко Максим

Атаманский Дмитрий

Дыкин Виктор

Машусов Марк

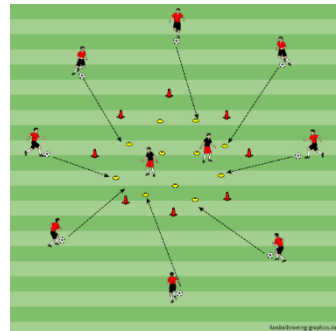
Куприн Александр

Балабанов Илья

Тагозода Мухаммаджин

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- НАЗВАНИЕ (ПОГРАНИЧНИКИ)
- ОПИСАНИЕ (ДВА ИГРОКА ОХРАНЯЮТ ФИШКИ В НУТРИ ЦЕНТРАЛЬНОГО КРУГА ЗАЛА (ПОГРАНИЧНИКИ) ИГРОКИ РАСПОЛАГАЮТСЯ ПО КРУГУ И ПО СИГНАЛУ ТРЕНЕРА НАЧИНАЮТ ДВИЖЕНИЕ. ИГРОКИ ДОЛЖНЫ ЗАБРАТЬ ВСЕ ФИШКИ ИЗ ЦЕНТРА ЗАЛА.ЕСЛИ ИГРОК БЫЛ ОСАЛЕН ОН ДОЛЖЕН ВЕРНУТЬСЯ К СВОЕЙ ФИШКЕ, ЗАТЕМ ПРОДОЛЖИТЬ ИГРУ.)
- ТРЕНЕРСКИЙ АКЦЕНТ (ВКЛЮЧЕННЫЕ НОГИ - НЕ СТОИМ НА МЕСТЕ, СЛЕДИМ ЗА ПАРТНЕРОМ, СКОРОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ, РАЗВОРОТ ЧЕРЕЗ ЛЕВОЕ И ПРАВОЕ ПЛЕЧО ,ВЕДЕНИЕ И КОНТРОЛЬ МЯЧА.)
- * ВРЕМЯ ОДНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ - 90 СЕК
- * ПАУЗА ОТДЫХА МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЯМИ- 30 СЕК.
- * ОБЩИЕ ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ - 10 МИН

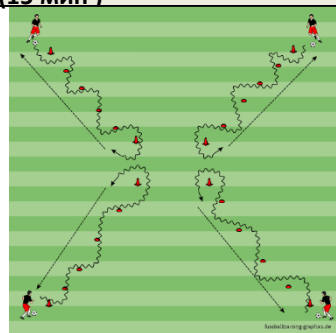


Пауза на воду . переход к следующему упражнению – 2 мин.

Технический комплекс (15 мин)

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- НАЗВАНИЕ (ВЕДЕНИЕ МЯЧА СО СМЕНОЙ НАПРАВЛЕНИЯ).
- ОПИСАНИЕ (ПО СИГНАЛУ ВЕДЕНИЕ МЯЧА СО СМЕНОЙ НАПРАВЛЕНИЯ, ВЕДЕНИЕ РАЗЛИЧНЫМИ СПОСОБАМИ, НА ЦЕНТРАЛЬНЫХ ФИШКАХ ДЕЛАЕМ РАЗВОРОТ ВНУТРЕННЕЙ И ВНЕШНЕЙ СТОПОЙ).
- ТРЕНЕРСКИЙ АКЦЕНТ (правильное ведение мяча-мысок в низ, стопа смотрит в перед, касание мяча на каждый шаг, руки согнуты в локтях, голова поднята, дойдя до центральных конусов делаем разворот внешней или внутренней стороной стопы, скорость ведения, поднятая голова, контроль мяча, различные способы ведения).
- ДОЗИРОВКА : 1 ПОДХОД 1 СПОСОБОВ ВЕДЕНИЯ МЯЧА(ПРАВая, ЛЕВАЯ НОГА)
- * ВРЕМЯ ОДНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ 90 СЕК.
- * ПАУЗА ОТДЫХА МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЯМИ-30 СЕК.

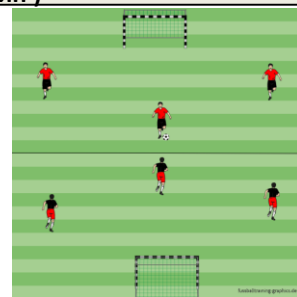


Пауза на воду . переход к следующему упражнению – 3 мин.

ИГРА В ФУТБОЛ (30 мин)

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- НАЗВАНИЕ (ФУТБОЛ 3Х3, 4Х4)
- ОПИСАНИЕ ИГРА В ФУТБОЛ 3Х3, 4Х4
- ТРЕНЕРСКИЙ АКЦЕНТ (ИГРА В ПАС, ОБЫГРЫШ СОПЕРНИКА, ВЕДЕНИЕ МЯЧА, РАССТАНОВКА НА ПОЛЕ, ОБУЧЕНИЕ ПРАВИЛАМ)
- ДОЗИРОВКА : ИГРЫ ПО 3 МИН
- * ВРЕМЯ ОДНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ 3 МИНУТЫ
- * ПАУЗА ОТДЫХА МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЯМИ 3 МИНУТЫ
- * ОБЩИЕ ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ ~ 15 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:



ДАТА

ПН

ВТ

СР

ЧТ

ПТ

СБ

ВС

НАЧАЛО

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

ВРЕМЯ

03.05

X

18.00

СПОРТ ЗАЛ(25X15)

60 МИН

ВОЗРАСТ:

Младший(4-6)

ФИЛИАЛ:

13 ШКОЛА ЖУКОВСКИЙ

ТЕМА НЕДЕЛИ:

РАЗВОРОТ НА 180 ГРАДУСОВ

ИГРОКИ

О Т Б П И

Подвижная игра (10 мин)

КОЛИЧЕСТВО ЗАНИМАЮЩИХСЯ

11

Палик Дмитрий

Степкин Даниил

Бордачев Всеволод

Кустиков Максим

Богданов Михаил

Коростиев Виктор

Мальцев Василий

Пасечников Максим

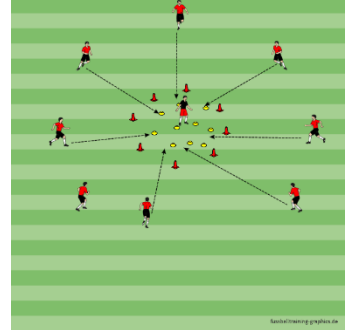
Журавлев Егор

Бузин Владислав

Фонвизин Сева

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- НАЗВАНИЕ (ПОГРАНИЧНИКИ)
- ОПИСАНИЕ (ДВА ИГРОКА ОХРАНЯЮТ ФИШКИ В НУТРИ ЦЕНТРАЛЬНОГО КРУГА ЗАЛА (ПОГРАНИЧНИКИ) ИГРОКИ РАСПОЛАГАЮТСЯ ПО КРУГУ И ПО СИГНАЛУ ТРЕНЕРА НАЧИНАЮТ ДВИЖЕНИЕ. ИГРОКИ ДОЛЖНЫ ЗАБРАТЬ ВСЕ ФИШКИ ИЗ ЦЕНТРА ЗАЛА.ЕСЛИ ИГРОК БЫЛ ОСАЛЕН ОН ДОЛЖЕН ВЕРНУТЬСЯ К СВОЕЙ ФИШКЕ, ЗАТЕМ ПРОДОЛЖИТЬ ИГРУ.)
- ТРЕНЕРСКИЙ АКЦЕНТ (ВКЛЮЧЕННЫЕ НОГИ - НЕ СТОИМ НА МЕСТЕ, СЛЕДИМ ЗА ПАРТНЕРОМ, СКОРОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ, РАЗВОРОТ ЧЕРЕЗ ЛЕВОЕ И ПРАВОЕ ПЛЕЧО.)
- * ВРЕМЯ ОДНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ - 90 СЕК
- * ПАУЗА ОТДЫХА МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЯМИ- 30 СЕК.
- * ОБЩИЕ ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ - 10 МИН

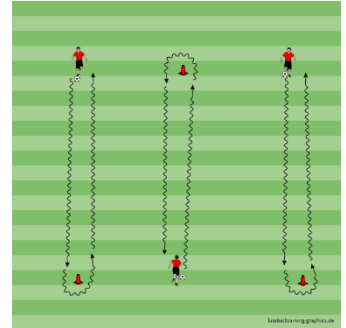


Пауза на воду . переход к следующему упражнению – 3 мин.

ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС (10 мин)

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- НАЗВАНИЕ - ВЕДЕНИЕ МЯЧА
- ОПИСАНИЕ - ИГРОКИ РАСПОЛАГАЮТСЯ НА ФИШКАХ. ПО СИГНАЛУ ТРЕНЕРА НАЧИНАЮТ ВЕДЕНИЕ МЯЧА К КОНУСУ ДЕЛАЮТ РАЗВОРОТ ВНУТРЕННЕЙ ИЛИ ВНЕШНЕЙ СТОРОНОЙ СТОПЫ ПРОДОЛЖАЮТ ВЕДЕНИЕ ОСТАНОВКА МЯЧА НА ФИШКЕ.
- ТРЕНЕРСКИЙ АКЦЕНТ (правильное ведение , касание мяча на каждый шаг, руки согнуты в локтях, голова поднята, разворот внутренней или внешней стороной стопы, контроль мяча, скорость выполнения, остановка мяча – наступить на мяч подошвой)
- ДОЗИРОВКА : 5 серий по 45 СЕК
- * ВРЕМЯ ОДНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ 1 МИНУТА
- * ПАУЗА ОТДЫХА МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЯМИ 15 СЕКУНД

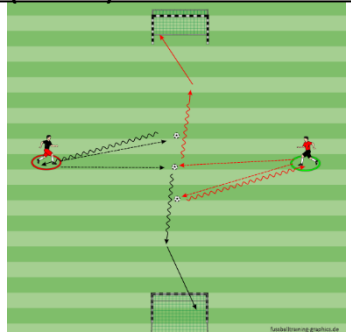


Пауза на воду . переход к следующему упражнению – 3 мин.

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ (15 мин)

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- НАЗВАНИЕ (ИГРА 1 В 1 С ПОСЛЕДУЮЩИМ ОБЫГРЫШЕМ И УДАРОМ)
- ОПИСАНИЕ- ИГРОКИ РАСПОЛАГАЮТСЯ ДРУГ НА ПРОТИВ ДРУГА В РАЗНЫХ УГЛАХ ЗАЛА. ПО СИГНАЛУ ТРЕНЕРА ДЕЛАЮТ РЫВОК К ПЕРВОМУ МЯЧУ,РАЗВОРАЧИВАЮТСЯ ВЕДУТ МЯЧ В КРУГ,РАЗВОРАЧИВАЮТСЯ .КТО ПЕРВЫЙ КО ВТОРОМУ МЯЧУ НАПАДАЮЩИЙ ,КТО ВТОРОЙ ЗАЩИТНИК. ИГРА 1*1,ПОСЛЕ УДАР ПО ВОРОТАМ.
- ТРЕНЕРСКИЙ АКЦЕНТ (рывок-включенные ноги, РАЗВОРОТ ЧЕРЕЗ ЛЕВОЕ ПЛЕЧО, РАЗВОРОТ МЯЧА ВНЕШНЕЙ ИЛИ ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНОЙ СТОПЫ, ПРАВИЛЬНОЕ ВЕДЕНИЕ МЯЧА-МЫСОК В НИЗ,СТОПА СМОТРИТ В ПЕРЕД,РУКИ СОГНУТЫ В ЛОКТЯХ,ГОЛОВА ПОДНЯТА.ОСТАНОВКА МЯЧА ПОД ПОДОШВУ. ПРАВИЛЬНЫЙ УДАР – ЦЕНТРАЛЬНОЙ ЧАСТЬЮ ПОДЪЕМА ИЛИ ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНОЙ СТОПЫ, ПОСЛЕ УДАРА ПРОДОЛЖЕНИЕ ДВИЖЕНИЯ НОГИ, СКОРОСТЬ ВЕДЕНИЯ, ТОЧНОСТЬ УДАРА).
- ДОЗИРОВКА : 15 МИНУТ ПАУЗЫ В ОЧЕРЕДИ
- * ВРЕМЯ ОДНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ 15 МИН
- * ПАУЗА ОТДЫХА МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЯМИ НЕТ
- * ОБЩИЕ ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ-15 МИН

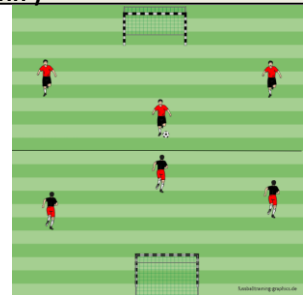


Пауза на воду . переход к следующему упражнению – 4 мин.

ИГРА В ФУТБОЛ (15 мин)

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- НАЗВАНИЕ (ФУТБОЛ 2X2, 3X3)
- ОПИСАНИЕ ИГРА В ФУТБОЛ 2X2, 3X3
- ТРЕНЕРСКИЙ АКЦЕНТ (ВЕДЕНИЕ МЯЧА, ПЕРЕДАЧИ МЯЧА, ОБЫГРЫШ СОПЕРНИКА, УДАР ПО ВОРОТАМ, ОБУЧЕНИЕ ПРАВИЛАМ)
- ДОЗИРОВКА : ИГРЫ ПО 90 СЕК
- * ВРЕМЯ ОДНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ 90 СЕК
- * ПАУЗА ОТДЫХА МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЯМИ 90 СЕК
- * ОБЩИЕ ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ ~ 15 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: Носаль Денис Владимирович

ДАТА

ПН

ВТ

СР

ЧТ

ПТ

СБ

ВС

НАЧАЛО

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

ВРЕМЯ

05.05

X

18.00

СПОРТ ЗАЛ(25X15)

60 МИН

ВОЗРАСТ:

Младший(4-6)

ФИЛИАЛ:

13 ШКОЛА ЖУКОВСКИЙ

ТЕМА НЕДЕЛИ:

РАЗВОРОТ НА 180 ГРАДУСОВ

ИГРОКИ

О Т Б П И

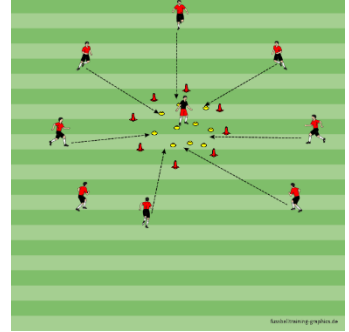
Подвижная игра: (10 мин)

КОЛИЧЕСТВО ЗАНИМАЮЩИХСЯ

11

Палик Дмитрий											
Степкин Даниил											
Бордачев Всеволод											
Кустиков Максим											
Богданов Михаил											
Коростиев Виктор											
Мальцев Василий											
Пасечников Максим											
Журавлев Егор											
Бужин Владислав											
Фонвизин Сева											

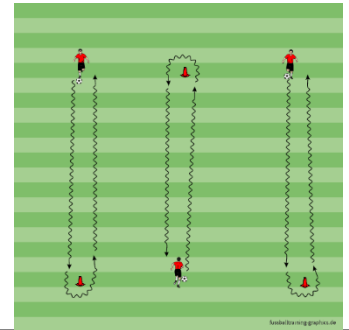
ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ
 - НАЗВАНИЕ (ПОГРАНИЧНИКИ)
 - ОПИСАНИЕ (ДВА ИГРАКА ОХРАНЯЮТ ФИШКИ В НУТРИ ЦЕНТРАЛЬНОГО КРУГА ЗАЛА (ПОГРАНИЧНИКИ) ИГРАКИ РАСПОЛАГАЮТСЯ ПО КРУГУ И ПО СИГНАЛУ ТРЕНЕРА НАЧИНАЮТ ДВИЖЕНИЕ. ИГРОКИ ДОЛЖНЫ ЗАБРАТЬ ВСЕ ФИШКИ ИЗ ЦЕНТРА ЗАЛА.ЕСЛИ ИГРОК БЫЛ ОСАЛЕН ОН ДОЛЖЕН ВЕРНУТЬСЯ К СВОЕЙ ФИШКЕ, ЗАТЕМ ПРОДОЛЖИТЬ ИГРУ.)
 - ТРЕНЕРСКИЙ АКЦЕНТ (ВКЛЮЧЕННЫЕ НОГИ - НЕ СТОИМ НА МЕСТЕ, СЛЕДИМ ЗА ПАРТНЕРОМ, СКОРОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ, РАЗВОРОТ ЧЕРЕЗ ЛЕВОЕ И ПРАВОЕ ПЛЕЧО.)
 * ВРЕМЯ ОДНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ - 90 СЕК
 * ПАУЗА ОТДЫХА МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЯМИ- 30 СЕК.
 * ОБЩИЕ ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ - 10 МИН



Пауза на воду . переход к следующему упражнению – 3 мин.

ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС (10 мин)

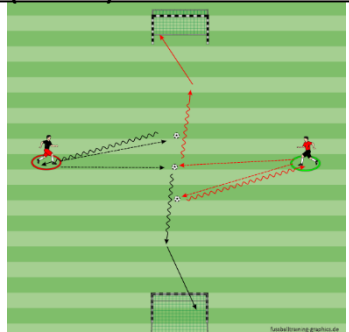
ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ
 - НАЗВАНИЕ - ВЕДЕНИЕ МЯЧА
 - ОПИСАНИЕ - ИГРАКИ РАСПОЛАГАЮТСЯ НА ФИШКАХ. ПО СИГНАЛУ ТРЕНЕРА НАЧИНАЮТ ВЕДЕНИЕ МЯЧА К КОНУСУ ДЕЛАЮТ РАЗВОРОТ ВНУТРЕННЕЙ ИЛИ ВНЕШНЕЙ СТОРОНОЙ СТОПЫ ПРОДОЛЖАЮТ ВЕДЕНИЕ ОСТАНОВКА МЯЧА НА ФИШКЕ.
 - ТРЕНЕРСКИЙ АКЦЕНТ (правильное ведение , касание мяча на каждый шаг, руки согнуты в локтях, голова поднята, разворот внутренней или внешней стороной стопы, контроль мяча, скорость выполнения, остановка мяча – наступить на мяч подошвой)
 - ДОЗИРОВКА : 5 серий по 45 СЕК
 * ВРЕМЯ ОДНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ 1 МИНУТА
 * ПАУЗА ОТДЫХА МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЯМИ 15 СЕКУНД



Пауза на воду . переход к следующему упражнению – 3 мин.

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ (15 мин)

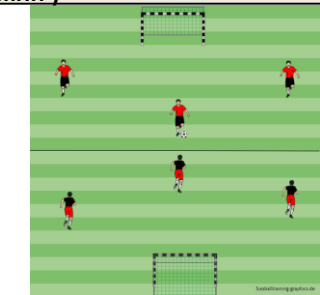
ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ
 - НАЗВАНИЕ (ИГРА 1 В 1 С ПОСЛЕДУЮЩИМ ОБЫГРАШЕМ И УДАРОМ)
 - ОПИСАНИЕ- ИГРАКИ РАСПОЛАГАЮТСЯ ДРУГ НА ПРОТИВ ДРУГА В РАЗНЫХ УГЛАХ ЗАЛА. ПО СИГНАЛУ ТРЕНЕРА ДЕЛАЮТ РЫБОК К ПЕРВОМУ МЯЧУ,РАЗВОРАЧИВАЮТСЯ ВЕДУТ МЯЧ В КРУГ,РАЗВОРАЧИВАЮТСЯ КТО ПЕРВЫЙ КО ВТОРОМУ МЯЧУ НАПАДАЮЩИЙ КТО ВТОРОЙ ЗАЩИТНИК. ИГРА 1*1.ПОСЛЕ УДАР ПО ВОРОТАМ.
 - ТРЕНЕРСКИЙ АКЦЕНТ (РЫБОК-ВКЛЮЧЕННЫЕ НОГИ, РАЗВОРОТ ЧЕРЕЗ ЛЕВОЕ ПЛЕЧО, РАЗВОРОТ МЯЧА ВНЕШНЕЙ ИЛИ ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНОЙ СТОПЫ, ПРАВИЛЬНОЕ ВЕДЕНИЕ МЯЧА-МЫСОК В НИЗ,СТОПА СМОТРИТ В ПЕРЕДУХИ СОГНУТЫ В ЛОКТЯХ,ГОЛОВА ПОДНЯТА.ОСТАНОВКА МЯЧА ПОД ПОДОШВУ. ПРАВИЛЬНЫЙ УДАР – ЦЕНТРАЛЬНОЙ ЧАСТЬЮ ПОДЪЕМА ИЛИ ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНОЙ СТОПЫ, ПОСЛЕ УДАРА ПРОДОЛЖЕНИЕ ДВИЖЕНИЯ НОГИ, СКОРОСТЬ ВЕДЕНИЯ, ТОЧНОСТЬ УДАРА).
 - ДОЗИРОВКА : 15 МИНУТ ПАУЗЫ В ОЧЕРЕДИ
 * ВРЕМЯ ОДНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ 15 МИН
 * ПАУЗА ОТДЫХА МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЯМИ НЕТ
 * ОБЩИЕ ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ-15 МИН



Пауза на воду . переход к следующему упражнению – 4 мин.

ИГРА В ФУТБОЛ (15 мин)

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ
 - НАЗВАНИЕ (ФУТБОЛ 2Х2, 3Х3)
 - ОПИСАНИЕ ИГРА В ФУТБОЛ 2Х2, 3Х3
 - ТРЕНЕРСКИЙ АКЦЕНТ (ВЕДЕНИЕ МЯЧА, ПЕРЕДАЧИ МЯЧА, ОБЫГРЫШ СОПЕРНИКА, УДАР ПО ВОРОТАМ, ОБУЧЕНИЕ ПРАВИЛАМ)
 - ДОЗИРОВКА : ИГРЫ ПО 90 СЕК
 * ВРЕМЯ ОДНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ 90 СЕК
 * ПАУЗА ОТДЫХА МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЯМИ 90 СЕК
 * ОБЩИЕ ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ ~ 15 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: Носаль Денис Владимирович

ДАТА

ПН

ВТ

СР

ЧТ

ПТ

СБ

ВС

НАЧАЛО

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

ВРЕМЯ

07.05

X

12.00

СПОРТ ЗАЛ(25X15)

60 МИН

ВОЗРАСТ: Младший(4-6)

ФИЛИАЛ:

13 ШКОЛА ЖУКОВСКИЙ

ТЕМА НЕДЕЛИ:

РАЗВОРОТ НА 180 ГРАДУСОВ

ИГРОКИ

О Т Б П И

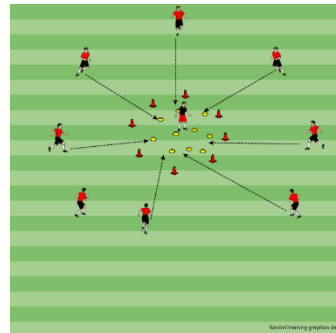
Подвижная игра (10 мин)

КОЛИЧЕСТВО ЗАНИМАЮЩИХСЯ

11

Палик Дмитрий											
Степкин Даниил											
Бордачев Всеволод											
Кустиков Максим											
Богданов Михаил											
Коростиев Виктор											
Мальцев Василий											
Пасечников Максим											
Журавлев Егор											
Бузин Владислав											
Фонвизин Сева											

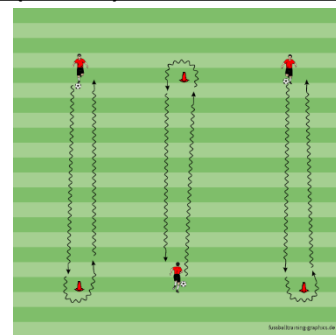
ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ
 - НАЗВАНИЕ (ПОГРАНИЧНИКИ)
 - ОПИСАНИЕ (ДВА ИГРАКА ОХРАНЯЮТ ФИШКИ В НУТРИ ЦЕНТРАЛЬНОГО КРУГА ЗАЛА (ПОГРАНИЧНИКИ) ИГРАКИ РАСПОЛАГАЮТСЯ ПО КРУГУ И ПО СИГНАЛУ ТРЕНЕРА НАЧИНАЮТ ДВИЖЕНИЕ. ИГРОКИ ДОЛЖНЫ ЗАБРАТЬ ВСЕ ФИШКИ ИЗ ЦЕНТРА ЗАЛА.ЕСЛИ ИГРОК БЫЛ ОСАЛЕН ОН ДОЛЖЕН ВЕРНУТЬСЯ К СВОЕЙ ФИШКЕ, ЗАТЕМ ПРОДОЛЖИТЬ ИГРУ.)
 - ТРЕНЕРСКИЙ АКЦЕНТ (ВКЛЮЧЕННЫЕ НОГИ - НЕ СТОИМ НА МЕСТЕ, СЛЕДИМ ЗА ПАРТНЕРОМ, СКОРОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ, РАЗВОРОТ ЧЕРЕЗ ЛЕВОЕ И ПРАВОЕ ПЛЕЧО.)
 * ВРЕМЯ ОДНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ - 90 СЕК
 * ПАУЗА ОТДЫХА МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЯМИ- 30 СЕК.
 * ОБЩИЕ ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ - 10 МИН



Пауза на воду . переход к следующему упражнению – 2 мин.

ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС (15 мин)

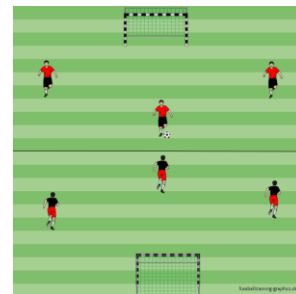
ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ
 - НАЗВАНИЕ - ВЕДЕНИЕ МЯЧА
 - ОПИСАНИЕ – ИГРАКИ РАСПОЛАГАЮТСЯ НА ФИШКАХ. ПО СИГНАЛУ ТРЕНЕРА НАЧИНАЮТ ВЕДЕНИЕ МЯЧА К КОНУСУ ДЕЛАЮТ РАЗВОРОТ ВНУТРЕННЕЙ ИЛИ ВНЕШНЕЙ СТОРОНОЙ СТОПЫ ПРОДОЛЖАЮТ ВЕДЕНИЕ ОСТАНОВКА МЯЧА НА ФИШКЕ.
 - ТРЕНЕРСКИЙ АКЦЕНТ (правильное ведение , касание мяча на каждый шаг, руки согнуты в локтях, голова поднята, разворот внутренней или внешней стороной стопы, контроль мяча, скорость выполнения, остановка мяча – наступить на мяч подошвой)
 - ДОЗИРОВКА : 5 серий по 45 СЕК
 * ВРЕМЯ ОДНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ 1 МИНУТА
 * ПАУЗА ОТДЫХА МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЯМИ 15 СЕКУНД



Пауза на воду . переход к следующему упражнению – 3 мин.

ИГРА В ФУТБОЛ (30 мин)

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ
 - НАЗВАНИЕ (ФУТБОЛ 2X2, 3X3)
 - ОПИСАНИЕ ИГРА В ФУТБОЛ 2X2, 3X3
 - ТРЕНЕРСКИЙ АКЦЕНТ (ВЕДЕНИЕ МЯЧА, ПЕРЕДАЧИ МЯЧА, ОБЫГРЫШ СОПЕРНИКА, УДАР ПО ВОРОТАМ, ОБУЧЕНИЕ ПРАВИЛАМ)
 - ДОЗИРОВКА : ИГРЫ ПО 90 СЕК
 * ВРЕМЯ ОДНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ 90 СЕК
 * ПАУЗА ОТДЫХА МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЯМИ 90 СЕК
 * ОБЩИЕ ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ ~ 15 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: Носаль Денис Владимирович

ДАТА

03.05

ПН

ВТ

СР

ЧТ

ПТ

СБ

ВС

НАЧАЛО

17.00

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

СПОРТ ЗАЛ (25X15)

ВРЕМЯ

60 МИН

ВОЗРАСТ:

СРЕДНИЙ (7-8)

ФИЛИАЛ:

13 ШКОЛА ЖУКОВСКИЙ

ТЕМА НЕДЕЛИ:

РАЗВОРОТ НА 180 ГРАДУСОВ

ИГРОКИ

О Т Б П И

ПОДВИЖНАЯ ИГРА (10 мин)

КОЛИЧЕСТВО ЗАНИМАЮЩИХСЯ

10

Трофимов Роман

Ковтюх Михаил

Черкашин Даниил

Егоров Захар

Алехин Михаил

Шемарин Дмитрий

Юсупов Даниэль

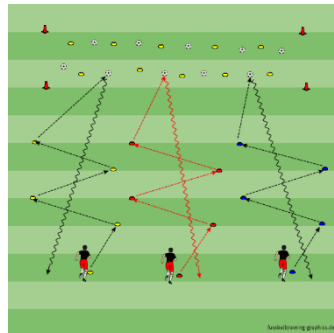
Келер Леон

Тупиков Матвей

Серова Юлия

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- НАЗВАНИЕ (ОСТРОВ СОКРОВИЩ)
- ОПИСАНИЕ (УЧАСТНИКИ ИГРЫ РАЗДЕЛЕНА НА ТРИ КОМАНДЫ. ПО КОМАНДЕ ТРЕНЕРА ПО ОДНОМУ ИГРОКУ ИЗ КАЖДОЙ КОМАНДЫ НА МАКСИМАЛЬНОЙ СКОРОСТИ ДОЛЖНЫ ПРОЙТИ ПОЛОСУ ПРЕПЯТСТВИЙ И ВЗЯТЬ ПРЕДМЕТ-ФИШКУ, МАНИШКУ, МЯЧ, И С НИМ ВЕРНУТЬСЯ ОБРАТНО. КАЖДЫЙ ПРЕДМЕТ ИМЕЕТ СВОЮ ЦЕННОСТЬ КОТОРУЮ ОПРЕДЕЛЯЕТ ТРЕНЕР В НАЧАЛЕ ЭСТАФЕТЫ. КОМАНДА КОТОРАЯ К КОНЦУ НАБЕРЕТ БОЛЬШЕ БАЛЛОВ ВЫИГРАЛА.)
- ТРЕНЕРСКИЙ АКЦЕНТ (ВКЛЮЧЕННЫЕ НОГИ - НЕ СТОИМ НА МЕСТЕ, МАКСИМАЛЬНЫЙ РЫВОК, СКОРОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ, РАЗВОРОТ ЧЕРЕЗ ЛЕВОЕ И ПРАВОЕ ПЛЕЧО, ВЕДЕНИЕ И КОНТРОЛЬ МЯЧА.)
- * ВРЕМЯ ОДНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ - ДО ПОБЕДЫ ОДНОЙ ИЗ КОМАНД.
- * ПАУЗА ОТДЫХА МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЯМИ- 30 СЕК.
- * ОБЩИЕ ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ - 10 МИН

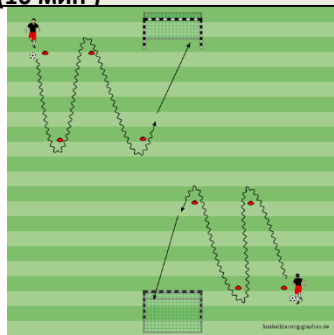


Пауза на воду, переход к следующему упражнению - 3 мин.

Технический комплекс (10 мин)

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- НАЗВАНИЕ (ВЕДЕНИЕ МЯЧА СО СМЕНОЙ НАПРАВЛЕНИЯ ВЕДЕНИЯ, УДАР ПО ВОРОТАМ).
- ОПИСАНИЕ (ИГРОКИ РАСПОЛАГАЮТСЯ КАК ПОКАЗАНО НА РИСУНКЕ. ИГРОКИ НАЧИНАЮТ УПРАЖНЕНИЕ, ОБЫГРЫШ КОНУСОВ ВНУТРЕННЕЙ И ВНЕШНЕЙ СТОРОНЫ СТОПЫ, ПОСЛЕ УДАРА ПО ВОРОТАМ).
- ТРЕНЕРСКИЙ АКЦЕНТ (ПРАВИЛЬНОЕ ВЕДЕНИЕ МЯЧА- мысок в низ, стопа смотрит в перед, касание мяча на каждый шаг, руки согнуты в локтях, голова поднята, обыгрыш конусов внутренней и внешней стороны стопы, скорость выполнения. Правильный удар, центральной частью подъема или внутренней стороной стопы, после удара продолжение движения ноги).
- ДОЗИРОВКА : 2 ПОДХОДА ПО 5 МИНУТ (ПРАВАЯ, ЛЕВАЯ НОГА)
- * ВРЕМЯ ОДНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ 5 МИНУТ
- * ПАУЗА ОТДЫХА МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЯМИ (пауза в очереди).

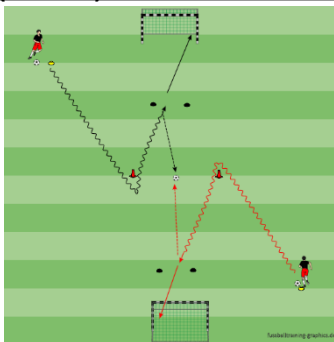


Пауза на воду, переход к следующему упражнению - 3 мин.

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ (15 мин)

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- НАЗВАНИЕ (ИГРА 1 В 1 С ПОСЛЕДУЮЩИМ ОБЫГРАШЕМ И УДАРОМ)
- ОПИСАНИЕ- ИГРОКИ РАСПОЛАГАЮТСЯ ДРУГ НА ПРОТИВ ДРУГА В РАЗНЫХ УГЛАХ ЗАЛА. ПО СИГНАЛУ ТРЕНЕРА ДЕЛАЮТ ВЕДЕНИЕ МЯЧА. РАЗВОРОТ НА КОНУСЕ ВЕДЕНИЕ МЯЧА ДО ФИШКИ, УДАР ПО ВОРОТАМ. РАЗВОРАЧИВАЮТСЯ КТО ПЕРВЫЙ КО ВТОРОМУ МЯЧУ НАПАДАЮЩИЙ, КТО ВТОРОЙ ЗАЩИТНИК. ИГРА 1Ч, ПОСЛЕ УДАРА ПО ВОРОТАМ.
- ТРЕНЕРСКИЙ АКЦЕНТ (РЫВОК-ВКЛЮЧЕННЫЕ НОГИ, РАЗВОРОТ ЧЕРЕЗ ЛЕВОЕ И ПРАВОЕ ПЛЕЧЕ, РАЗВОРОТ МЯЧА ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНОЙ СТОПЫ, ПРАВИЛЬНОЕ ВЕДЕНИЕ МЯЧА-мысок в низ, стопа СМОТРИТ В ПЕРЕД, РУКИ СОГНУТЫ В ЛОКТЯХ, ГОЛОВА ПОДНЯТА. ПРАВИЛЬНЫЙ УДАР - ЦЕНТРАЛЬНОЙ ЧАСТЬЮ ПОДЪЕМА ИЛИ ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНОЙ СТОПЫ, ПОСЛЕ УДАРА ПРОДОЛЖЕНИЕ ДВИЖЕНИЯ НОГИ, СКОРОСТЬ ВЕДЕНИЯ, ТОЧНОСТЬ УДАРА).
- ДОЗИРОВКА : 15 МИНУТ ПАУЗЫ В ОЧЕРЕДИ
- * ВРЕМЯ ОДНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ 15 МИН
- * ПАУЗА ОТДЫХА МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЯМИ НЕТ
- * ОБЩИЕ ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ-15 МИН

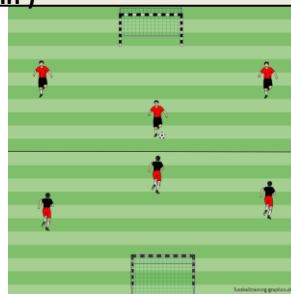


Пауза на воду, переход к следующему упражнению - 4 мин.

ИГРА В ФУТБОЛ (15 мин)

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- НАЗВАНИЕ (ФУТБОЛ 3Х3, 4Х4)
- ОПИСАНИЕ ИГРА В ФУТБОЛ 3Х3, 4Х4
- ТРЕНЕРСКИЙ АКЦЕНТ (ИГРА В ПАС, ОБЫГРЫШ СОПЕРНИКА, ВЕДЕНИЕ МЯЧА, РАССТАНОВКА НА ПОЛЕ, ОБУЧЕНИЕ ПРАВИЛАМ)
- ДОЗИРОВКА : ИГРЫ ПО 3 МИН
- * ВРЕМЯ ОДНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ 3 МИНУТЫ
- * ПАУЗА ОТДЫХА МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЯМИ 3 МИНУТЫ
- * ОБЩИЕ ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ ~ 15 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: Носаль Денис Владимирович

ДАТА

05.05

ПН

ВТ

СР

ЧТ

ПТ

СБ

ВС

НАЧАЛО

17.00

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

СПОРТ ЗАЛ (25X15)

ВРЕМЯ

60 МИН

ВОЗРАСТ:

СРЕДНИЙ (7-8)

ФИЛИАЛ:

13 ШКОЛА ЖУКОВСКИЙ

ТЕМА НЕДЕЛИ:

РАЗВОРОТ НА 180 ГРАДУСОВ

ИГРОКИ

О Т Б П И

ПОДВИЖНАЯ ИГРА (10 мин)

КОЛИЧЕСТВО ЗАНИМАЮЩИХСЯ

10

Трофимов Роман

Ковтюх Михаил

Черкашин Даниил

Егоров Захар

Алехин Михаил

Шемарин Дмитрий

Юсупов Даниэль

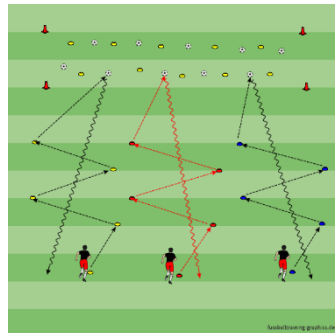
Келер Леон

Тупиков Матвей

Серова Юлия

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- НАЗВАНИЕ (ОСТРОВ СОКРОВИЩ)
- ОПИСАНИЕ (УЧАСТНИКИ ИГРЫ РАЗДЕЛЕНЫ НА ТРИ КОМАНДЫ. ПО КОМАНДЕ ТРЕНЕРА ПО ОДНОМУ ИГРОКУ ИЗ КАЖДОЙ КОМАНДЫ НА МАКСИМАЛЬНОЙ СКОРОСТИ ДОЛЖНЫ ПРОЙТИ ПОЛОСУ ПРЕПЯТСТВИЙ И ВЗЯТЬ ПРЕДМЕТ-ФИШКУ , МАНИШКУ, МЯЧ И С НИМ ВЕРНУТЬСЯ ОБРАТНО .КАЖДЫЙ ПРЕДМЕТ ИМЕЕТ СВОЮ ЦЕННОСТЬ КОТОРУЮ ОПРЕДЕЛЯЕТ ТРЕНЕР В НАЧАЛЕ ЭСТАФЕТЫ.КОМАНДА КОТОРАЯ К КОНЦУ НАБЕРЕТ БОЛЬШЕ БАЛЛОВ ВЫИГРАЛА.)
- ТРЕНЕРСКИЙ АКЦЕНТ (ВКЛЮЧЕННЫЕ НОГИ - НЕ СТОИМ НА МЕСТЕ, МАКСИМАЛЬНЫЙ РЫВОК, СКОРОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ, РАЗВОРОТ ЧЕРЕЗ ЛЕВОЕ И ПРАВОЕ ПЛЕЧО ,ВЕДЕНИЕ И КОНТРОЛЬ МЯЧА.)
- * ВРЕМЯ ОДНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ - ДО ПОБЕДЫ ОДНОЙ ИЗ КОМАНД.
- * ПАУЗА ОТДЫХА МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЯМИ- 30 СЕК.
- * ОБЩИЕ ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ - 10 МИН

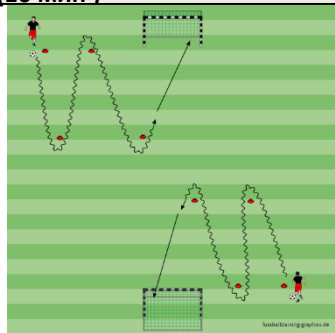


Пауза на воду , переход к следующему упражнению - 3 мин.

Технический комплекс (10 мин)

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- НАЗВАНИЕ (ВЕДЕНИЕ МЯЧА СО СМЕНОЙ НАПРАВЛЕНИЯ ВЕДЕНИЯ, УДАР ПО ВОРОТАМ).
- ОПИСАНИЕ (ИГРОКИ РАСПОЛАГАЮТСЯ КАК ПОКАЗАНО НА РИСУНКЕ. ИГРОКИ НАЧИНАЮТ УПРАЖНЕНИЕ , ОБЫГРЫШ КОНУСОВ ВНУТРЕННЕЙ И ВНЕШНЕЙ СТОРОНОЙ СТОПЫ, ПОСЛЕ УДАР ПО ВОРОТАМ).
- ТРЕНЕРСКИЙ АКЦЕНТ(правильное ведение мяча- мысок в низ, стопа смотрит в перед , касание мяча на каждый шаг, руки согнуты в локтях, голова поднята , обыгрыш конусов внутренней и внешней стороной стопы, скорость выполнения. Правильный удар, центральной частью подъема или внутренней стороной стопы, после удара продолжение движения ноги).
- ДОЗИРОВКА : 2 ПОДХОДА ПО 5 МИНУТ (ПРАВАЯ, ЛЕВАЯ НОГА)
- * ВРЕМЯ ОДНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ 5 МИНУТ
- * ПАУЗА ОТДЫХА МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЯМИ (пауза в очереди).

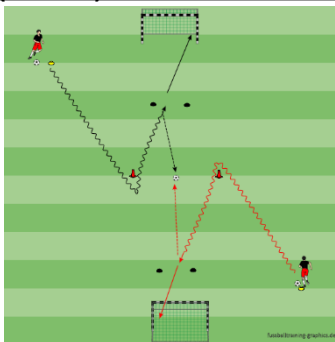


Пауза на воду , переход к следующему упражнению - 3 мин.

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ (15 мин)

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- НАЗВАНИЕ (ИГРА 1 В 1 С ПОСЛЕДУЮЩИМ ОБЫГРЫШЕМ И УДАРОМ)
- ОПИСАНИЕ- ИГРОКИ РАСПОЛАГАЮТСЯ ДРУГ НА ПРОТИВ ДРУГА В РАЗНЫХ УГЛАХ ЗАЛА, ПО СИГНАЛУ ТРЕНЕРА ДЕЛАЮТ ВЕДЕНИЕ МЯЧА, РАЗВОРОТ НА КОНУСЕ, ВЕДЕНИЕ МЯЧА ДО ФИШКИ, УДАР ПО ВОРОТАМ. РАЗВОРАЧИВАЮТСЯ КТО ПЕРВЫЙ КО ВТОРОМУ МЯЧУ НАПАДАЮЩИЙ, КТО ВТОРОЙ ЗАЩИТНИК. ИГРА 1*1, ПОСЛЕ УДАРА ПО ВОРОТАМ.
- ТРЕНЕРСКИЙ АКЦЕНТ (РЫВОК-ВКЛЮЧЕННЫЕ НОГИ, РАЗВОРОТ ЧЕРЕЗ ЛЕВОЕ И ПРАВОЕ ПЛЕЧЕ, РАЗВОРОТ МЯЧА ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНОЙ СТОПЫ, ПРАВЕЛЬНОЕ ВЕДЕНИЕ МЯЧА-МЫСОК В НИЗ, СТОПА СМОТРИТ В ПЕРЕД, РУКИ СОГНУТЫ В ЛОКТЯХ, ГОЛОВА ПОДНЯТА. ПРАВЕЛЬНЫЙ УДАР - ЦЕНТРАЛЬНОЙ ЧАСТЬЮ ПОДЪЕМА ИЛИ ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНОЙ СТОПЫ, ПОСЛЕ УДАРА ПРОДОЛЖЕНИЕ ДВИЖЕНИЯ НОГИ, СКОРОСТЬ ВЕДЕНИЯ, ТОЧНОСТЬ УДАРА).
- ДОЗИРОВКА : 15 МИНУТ ПАУЗЫ В ОЧЕРЕДИ
- * ВРЕМЯ ОДНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ 15 МИН
- * ПАУЗА ОТДЫХА МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЯМИ НЕТ
- * ОБЩИЕ ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ-15 МИН

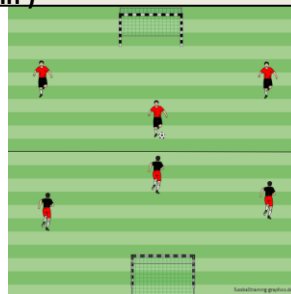


Пауза на воду , переход к следующему упражнению - 4 мин.

ИГРА В ФУТБОЛ (15 мин)

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- НАЗВАНИЕ (ФУТБОЛ 3Х3, 4Х4)
- ОПИСАНИЕ ИГРА В ФУТБОЛ 3Х3, 4Х4
- ТРЕНЕРСКИЙ АКЦЕНТ (ИГРА В ПАС, ОБЫГРЫШ СОПЕРНИКА, ВЕДЕНИЕ МЯЧА, РАССТАНОВКА НА ПОЛЕ, ОБУЧЕНИЕ ПРАВИЛАМ)
- ДОЗИРОВКА : ИГРЫ ПО 3 МИН
- * ВРЕМЯ ОДНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ 3 МИНУТЫ
- * ПАУЗА ОТДЫХА МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЯМИ 3 МИНУТЫ
- * ОБЩИЕ ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ ~ 15 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: Носаль Денис Владимирович

ДАТА

ПН

ВТ

СР

ЧТ

ПТ

СБ

ВС

НАЧАЛО

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

ВРЕМЯ

07.05

X

11.00

СПОРТ ЗАЛ (25X15)

60 МИН

ВОЗРАСТ:

СРЕДНИЙ (7-8)

ФИЛИАЛ:

13 ШКОЛА ЖУКОВСКИЙ

ТЕМА НЕДЕЛИ:

РАЗВОРОТ НА 180 ГРАДУСОВ

ИГРОКИ

О Т Б П И

ПОДВИЖНАЯ ИГРА (10 мин)

КОЛИЧЕСТВО ЗАНИМАЮЩИХСЯ

10

Трофимов Роман

Ковтюх Михаил

Черкашин Даниил

Егоров Захар

Алехин Михаил

Шемарин Дмитрий

Юсупов Даниэль

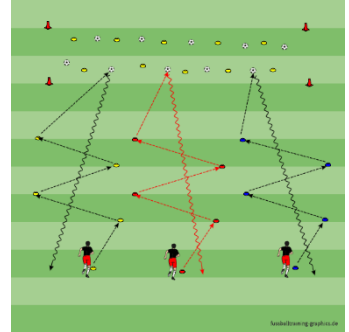
Келер Леон

Тупиков Матвей

Серова Юлия

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- НАЗВАНИЕ (ОСТРОВ СОКРОВИЩ)
- ОПИСАНИЕ (УЧАСТНИКИ ИГРЫ РАЗДЕЛЕНА НА ТРИ КОМАНДЫ. ПО КОМАНДЕ ТРЕНЕРА ПО ОДНОМУ ИГРОКУ ИЗ КАЖДОЙ КОМАНДЫ НА МАКСИМАЛЬНОЙ СКОРОСТИ ДОЛЖНЫ ПРОЙТИ ПОЛОСУ ПРЕПЯТСТВИЙ И ВЗЯТЬ ПРЕДМЕТ-ФИШКУ, МАНИШКУ, МЯЧ И С НИМ ВЕРНУТЬСЯ ОБРАТНО. КАЖДЫЙ ПРЕДМЕТ ИМЕЕТ СВОЮ ЦЕННОСТЬ КОТОРУЮ ОПРЕДЕЛЯЕТ ТРЕНЕР В НАЧАЛЕ ЭСТАФЕТЫ. КОМАНДА КОТОРАЯ К КОНЦУ НАБЕРЕТ БОЛЬШЕ БАЛЛОВ ВЫИГРАЛА.)
- ТРЕНЕРСКИЙ АКЦЕНТ (ВКЛЮЧЕННЫЕ НОГИ - НЕ СТОИМ НА МЕСТЕ, МАКСИМАЛЬНЫЙ РЫВОК, СКОРОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ, РАЗВОРОТ ЧЕРЕЗ ЛЕВОЕ И ПРАВОЕ ПЛЕЧО, ВЕДЕНИЕ И КОНТРОЛЬ МЯЧА.)
- * ВРЕМЯ ОДНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ - ДО ПОБЕДЫ ОДНОЙ ИЗ КОМАНД.
- * ПАУЗА ОТДЫХА МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЯМИ- 30 СЕК.
- * ОБЩИЕ ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ - 10 МИН

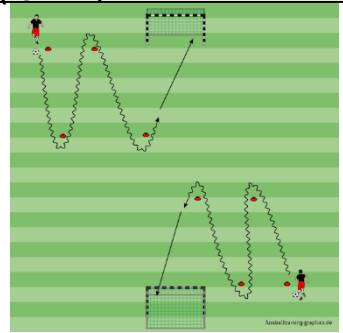


Пауза на воду, переход к следующему упражнению - 2 мин.

Технический комплекс (15 мин)

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- НАЗВАНИЕ (ВЕДЕНИЕ МЯЧА СО СМЕНОЙ НАПРАВЛЕНИЯ ВЕДЕНИЯ, УДАР ПО ВОРОТАМ).
- ОПИСАНИЕ (ИГРОКИ РАСПОЛАГАЮТСЯ КАК ПОКАЗАНО НА РИСУНКЕ. ИГРОКИ НАЧИНАЮТ УПРАЖНЕНИЕ, ОБЫГРЫШ КОНУСОВ ВНУТРЕННЕЙ И ВНЕШНЕЙ СТОПЫ, ПОСЛЕ УДАРА ПО ВОРОТАМ).
- ТРЕНЕРСКИЙ АКЦЕНТ (Правильное ведение мяча - мысок в низ, стопа смотрит в перед, касание мяча на каждый шаг, руки согнуты в локтях, голова поднята, обыгрыш конусов внутренней и внешней стороны стопы, скорость выполнения. Правильный удар, центральной частью подъема или внутренней стороной стопы, после удара продолжение движения ноги).
- ДОЗИРОВКА : 2 ПОДХОДА ПО 5 МИНУТ (ПРАВАЯ, ЛЕВАЯ НОГА)
- * ВРЕМЯ ОДНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ 5 МИНУТ
- * ПАУЗА ОТДЫХА МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЯМИ (пауза в очереди).

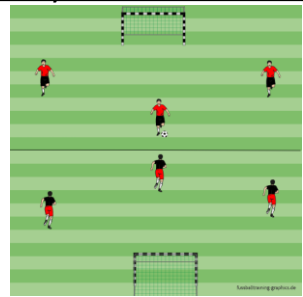


Пауза на воду, переход к следующему упражнению - 3 мин.

ИГРА В ФУТБОЛ (30 мин)

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- НАЗВАНИЕ (ФУТБОЛ 3Х3, 4Х4)
- ОПИСАНИЕ ИГРА В ФУТБОЛ 3Х3, 4Х4
- ТРЕНЕРСКИЙ АКЦЕНТ (ИГРА В ПАС, ОБЫГРЫШ СОПЕРНИКА, ВЕДЕНИЕ МЯЧА, РАССТАНОВКА НА ПОЛЕ, ОБУЧЕНИЕ ПРАВИЛАМ)
- ДОЗИРОВКА : ИГРЫ ПО 3 МИН
- * ВРЕМЯ ОДНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ 3 МИНУТЫ
- * ПАУЗА ОТДЫХА МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЯМИ 3 МИНУТЫ
- * ОБЩИЕ ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЯ ~ 15 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: