**План**

Индивидуальных тренировок для воспитанников отделения «Футбол»

в период с 13.04.2020 по 30.04.2020 года

Тренер-преподаватель – Мендель Константин Николаевич

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятий** | **Ответственный** |
| **1** | **Сгибание разгибание рук в упоре лёжа(3х30), приседания руки за головой(4х40), планка(3 повторения по 1-й минуте)** | **Тренер-преподаватель**  **Мендель К.Н.** |
| **2** | **Передача мяча от стены внутренней и внешней стороной стопы. перекаты внутренней стороной стопы от правой ноги к левой и обратно(на месте и в движении)** | **Тренер-преподаватель**  **Мендель К.Н.** |
| **3** | **Жонглирование правой, левой, двумя ногами. Перекаты передней частью подошвы стопы от правой ноги к левой и обратно(на месте и в движении)** | **Тренер-преподаватель**  **Мендель К.Н.** |
| **4** | **Прыжки через скакалку(4х100),**  **сгибание и разгибание туловища лежа на спине(5х50)** | **Тренер-преподаватель**  **Мендель К.Н.** |
| **5** | **Ведение мяча правой, левой ногой, внешней и внутренней стороной стопы, поочередное касание мяча передней частью подошвы стопы правой и левой ноги на месте.** | **Тренер-преподаватель**  **Мендель К.Н.** |
| **6** | **Ведение мяча правой, левой ногой, внешней и внутренней стороной стопы с добавлением финтов** | **Тренер-преподаватель**  **Мендель К.Н.** |
| **7** | **Сгибание разгибание рук в упоре лёжа(3х30), приседания руки за головой(4х40), планка(3 повторения по 1-й минуте), боковая планка, подтягивание правого и левого колена к груди из упора лежа(2х30)** | **Тренер-преподаватель**  **Мендель К.Н.** |
| **8** | **Передача мяча от стены внутренней и внешней стороной стопы, жонглирование правой, левой, двумя ногами** | **Тренер-преподаватель**  **Мендель К.Н.** |