|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дні | Зміст тренування | Навантаження Дозування |
| **Четвер -02.04.20**1 тренування | 1.Розминка2.Розвиток швидкості та спритності* Стрибкі з різних вихідних положень
* Ривки на 2-3 м (повторно ривок робити після повного відновлення
 | 30І |
|  2 тренування | ТеоріяВивчення правил гри в футбол ( розмір м’яча, поля, форми, початок і кінець гри, обов’язки гравців на полі та на лаві запасних | 30І |
| **Вівторок -07.04.20**1 тренування | Розвиток загальної витривалості:* Розминка
* Стрибки з місця
* Біг на місці з високим піднімання стегна
 | 30І |
| 2 тренування | ТеоріяВивчення правил гри в футбол ( робота арбітрів, права і обов’язки арбітрів, вивчення правила XXII штрафний (вільний удар), привила призначення одинадцятиметрового удару (пенальті) | 30І |
| **Четвер -09.04.20**1 тренування | 1. Розвиток швидкісно-силових якостей:
* Розминка
* Стрибкові вправи
* Стрибки з обтяженням
* Ривки
* Прискорення
 | 30І |
| 1. тренування
 | ТеоріяВивчення правил гри (порушення правил, груба гра, неспортивна поведінка, вилучення з поля ( червона картка)  | 30І |
| **Вівторок -14.04.20**1. тренування
 | 1. Розвиток спеціальної витривалості
* Розминка
* Повторення бігових та стрибкових вправ
 | 30І |
| 1. тренування
 | ТеоріяВивчення правил гри (після ігрові пенальті та додатковий час, правила виконання пенальті, правила вкидання аута та подача кутового удару)  | 30І |
| **Четвер -16.04.20**1 тренування | 1.Розвиток швидкості та переключення з однієї дії на іншу* Розминка
* Біг зі зміною напрямку 180о
* «Човниковий біг» 2х4, 4х5
* -ІІ- 2х15, 4х10
* -ІІ- обличчям вперед, назад, спиною вперед
 | 30І |
| 1. тренування
 | ТеоріяВивчення правил гри (поведінка гравця на полі, перед грою, в роздягальні)  | 30І |
| **Вівторок -21.04.20** | Активний відпочинок* Крос в лісі (середній темп)
* Розминка
* Жонглювання м’ячем
* Обвідні вправи
* Пробиття ударів на точність
 | 30І |
| **Четвер -23.04.20** | Активний відпочинок* Крос в лісі (середній темп)
* Розминка
* Жонглювання м’ячем
* Обвідні вправи
* Пробиття ударів на точність
 | 30І |