Дистанционное обучение по футболу Тренер Герман Людмила Сергеевна

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Часть тренировки | Задание с инструкцией | примечание |
| **1 занятие** Техника и обучения техники владения мячом | | | |
| 1 | Разминка | Разогреть и подготовить организм к предстоящей тренировке <https://youtu.be/LfhPGNH2gr4>разминка без мяча <https://youtu.be/qlXz-di-XNs>разминка с мячом | Выполнить все задания по порядку использую наглядные видеоматериалы  В личные сообщения в WhatsApp прислать проблемные моменты что не получилось? Что понравилось? Над чем еще нужно поработать? |
| 2 | Контроль мяча | <https://www.youtube.com/watch?v=U4cTNnAWSn8>упражнения для улучшения  навыков контроля мяча |
| 3 | Жонглирование | <https://youtu.be/vzCtZ9KBQCY>- улучшаем навыки жонглирования |
| 4 | Обучение финты | <https://www.youtube.com/watch?v=5BXdCUu1OvE>– обучение финтам «Перемах»,  «Ривелино» |
| 5 | Теория | <https://youtu.be/_xESMNWxn9I?list=PL_ZQjqwqsKqCs4qQCQsF_p1KlHG1o6xSE>три  главных финта от Андрея Аршавина |
| №  урока | Часть тренировки | Задание с инструкцией | Обратная связь с тренером |
| **2 занятие** Техника и обучения техники владения мячом | | | |
| 1 | Разминка | Разогреть и подготовить организм к предстоящей тренировке <https://youtu.be/LfhPGNH2gr4>разминка без мяча <https://youtu.be/qlXz-di-XNs>разминка с мячом | Выполнить все задания по порядку использую наглядные видеоматериалы  В личные сообщения в WhatsApp прислать проблемные моменты что не получилось? Что понравилось? |
| 2 | Контроль мяча | <https://www.youtube.com/watch?v=U4cTNnAWSn8>упражнения для улучшения  навыков контроля мяча |
| 3 | Обучение финты | Перед началом повторить ранее изученные финты «Перемах» и «Ривелино»  <https://youtu.be/46AkvVMsGvI?list=PL_ZQjqwqsKqCs4qQCQsF_p1KlHG1o6xSE>–финт  «Ножницы»  <https://youtu.be/Mlht7RTr-uE?list=PL_ZQjqwqsKqCs4qQCQsF_p1KlHG1o6xSE>Финт  «Мэтьюза» |
| 4 | Теория | <https://youtu.be/GLxCJTjUBVE?list=PL_ZQjqwqsKqCs4qQCQsF_p1KlHG1o6xSE>как  развивать скорость |
| № | Часть тренировки | Задание с инструкцией | Обратная связь с тренером |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| урока |  |  |  |
| **3 занятие** Техника и обучения техники владения мячом. Передачи мяча партнеру | | | |
| 1 | Разминка | Разогреть и подготовить организм к предстоящей тренировке <https://youtu.be/LfhPGNH2gr4>разминка без мяча <https://youtu.be/qlXz-di-XNs>разминка с мячом | Выполнить все задания по порядку использую наглядные видеоматериалы  В личные сообщения в WhatsApp прислать проблемные моменты что не получилось? Что понравилось? Над чем еще нужно поработать? Прислать ли дополнительный материал, для улучшения пройдённого материала? |
| 2 | Контроль мяча | <https://www.youtube.com/watch?v=U4cTNnAWSn8>упражнения для улучшения  навыков контроля мяча |
| 3 | Обучение финтам | Перед началом повторить ранее изученные финты «Перемах», «Ривелино»  «Ножницы» и «Мэтьюза» <https://youtu.be/TK8PtTemy1Y?list=PL_ZQjqwqsKqCs4qQCQsF_p1KlHG1o6xSE>финт Роналдо <https://youtu.be/Dfd4GfsySfA?list=PL_ZQjqwqsKqCs4qQCQsF_p1KlHG1o6xSE>финт  Эластико |
| 4 | Теория | <https://youtu.be/-fSnxd7I60o?list=PL_ZQjqwqsKqCs4qQCQsF_p1KlHG1o6xSE>как  правильно исполнять штрафные |
| №  урока | Часть тренировки | Задание с инструкцией | Обратная связь с тренером |
| **4 занятие** Техника и обучения техники владения мячом. Передачи мяча партнеру | | | |
| 1 | Раминка | Разминка быстрые ноги <https://youtu.be/rCIzVQjsLpM>- 1 уровень <https://youtu.be/2NavoMY8Yws>- 2 уровень | Выполнить все задания по порядку использую наглядные видеоматериалы  В личные сообщения в WhatsApp прислать проблемные моменты что не получилось? Что понравилось? Над чем еще нужно поработать? Прислать ли дополнительный материал, для улучшения пройдённого материала? |
| 2 | Ведение мяча и  передачи | <https://www.youtube.com/watch?v=Xfyt7EBvz7c>– совершенствование навыков  ведения мяча <https://www.youtube.com/watch?v=0TVP9ultHb4>- совершенствование навыков  передачи мяча |
| 3 | Теория | <https://www.youtube.com/watch?v=UWjzPN40Lvc>как правильно идти в обыгрыш |
| №  урока | Часть тренировки | Задание с инструкцией | Обратная связь с тренером |
| **5 занятие** Техника и обучения техники владения мячом. Передача мяча партнеру | | | |
| 1 | Разминка | Разминка быстрые ноги <https://youtu.be/rCIzVQjsLpM>- 1 уровень <https://youtu.be/2NavoMY8Yws>- 2 уровень | Выполнить все задания по порядку использую наглядные видеоматериалы  В личные сообщения в WhatsApp прислать проблемные моменты что не |
| 2 | Ведение мяча и | <https://www.youtube.com/watch?v=Xfyt7EBvz7c>– совершенствование навыков |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | передачи | ведения мяча <https://www.youtube.com/watch?v=0TVP9ultHb4>- совершенствование навыков  передачи мяча | получилось? Что понравилось? Над чем еще нужно поработать? Прислать ли дополнительный материал, для улучшения пройдённого материала? |
| 3 | Теория | <https://www.youtube.com/watch?v=SfqGLopdoFQ>главные ошибки в отборе мяча |
| №  урока | Часть тренировки | Задание с инструкцией | Обратная связь с тренером |
| **6 занятие** Техника и обучения техники владения мячом | | | |
| 1 | Разминка | <https://vk.com/video199792848_456239338>Разминка без мяча  <https://youtu.be/ckez-7aqPmQ>Разминка с мячом | Выполнить все задания по порядку использую наглядные видеоматериалы  В личные сообщения в WhatsApp прислать проблемные моменты что не получилось? Что понравилось? Над чем еще нужно поработать? Прислать  ли дополнительный материал, для улучшения пройдённого материала? |
| 2 |
| 3 | Удары | <https://www.youtube.com/watch?v=97QETf8tgCM>совершенствование навыков удара  <https://www.youtube.com/watch?v=FJpzd6OVrKk>совершенствование навыков удара |
| 4 | Теория | <https://www.youtube.com/watch?v=iYDZj_hRm2s>хитрости в футболе которые помогут  вам лучше играть в футбол |
| № урока | Часть тренировки | Задание с инструкцией | Обратная связь с тренером |
| **7 занятие** Техника и обучения техники владения мячом | | | |
| 1 | Разминка | <https://youtu.be/dOGPt8A_md8>координация <https://youtu.be/fcUi8N-UImI>без мяча | Выполнить все задания по порядку использую наглядные видеоматериалы  В личные сообщения в WhatsApp прислать проблемные моменты что не получилось? Что понравилось? Над чем еще нужно поработать? Прислать ли дополнительный материал, для  улучшения пройдённого материала? |
| 2 | Прием мяча | <https://youtu.be/SJjeHk8qHWQ>обучение остановке и приему мяча |
| 3 | Теория | <https://youtu.be/9O-bGLkzu08>техника бега в футболе |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | чувство мяча | сети «Вконтакте» прислать проблемные моменты что не получилось? Что понравилось? Над чем еще нужно поработать? Прислать ли дополнительный материал, для  улучшения пройдённого материала? |
| 3 | Теория | <https://youtu.be/IcywDNhLVFw?list=PLC2WVLrEc9vowssYC_tveniJAOHRiObG6>  Разминка перед дриблингом и финтами |