**План дистанционной тренировки по футболу**

**период с 08.11.21 г-14.11.21 г. Тренер Прокопенко Д.О.**

1. **тренировки в неделю**

1. Жонглирование

А) подъем - 7 мин.

Б) внутренней стороной стопы – 5 мин.

В) внешней стороной стопы – 5 мин.

2. Ведение мяча разными способами (обводка различных препятствий , если есть такая возможность)

 А) ведение змейкой – 5 раз по 3 мин.

 Б) ведение зигзагом – 5 раз по 3 мин.

 В) ведение восьмеркой – 5 раз по 3 мин.

 Ведение мяча по прямой 3-5 метров – 5- по 1 мин.30 сек.

Перерыв между подходами 2 минуты

3. Упражнения с мячом (мяч на месте)

|  |  |
| --- | --- |
| А) перепрыгивания мяча (влево, вправо, вперед, назад) | 3 серии по 30 секундПерерыв между подходами 15 секунд |
| Б) об бегание вокруг мяча в одну сторону и в другую по 3 раза |  |
| В) стопа на мяче перекаты мяча вперед, назад, влево в право левой и правой ногой | 10 серий по 1 минутеПерерыв 30 секунд |
| Г) перекаты мяча внешней стороной стопы правой ноги вправо и внутренней стороной стопы влево, тоже самое другой ногой | 10 серий по 1 минутеПерерыв 30 секунд |
| Д) прыжки на левой, правой, на двух | 4 серии по 20 секундНа каждую ногу |

Теоритическая часть

1. История возникновения футбола.
2. Кто и в каком году выйграл чемпионат мира по футболу ?