Индивидуальный план работы на 12.05.2020 г.

СФП. Тактическая подготовка.

Для разминки пробежать 3-5 минут и сделать упражнения по ссылке: <https://youtu.be/-L3PQUQQq_Y>

Далее посмотреть видео и разобрать каждое из предложенных открываний, попробовать сделать самим и сбросить мне: <https://youtu.be/R-6w48yjaCc>

Индивидуальный план работы на 14.05.2020 г.

ОФП. Интегральная подготовка

Для разминки пробежать 3-5 минут и сделать упражнения на растяжку всех групп мышц. Далее 4 раза по 2 ускорения. Одно ускорение 20-25 метров (примерно 30 шагов). Т.е. на удобной для вас местности измеряем 30 шагов, затем ускоряемся туда и обратно, отдыхаем 1 минуту и делаем еще 3 раза таких ускорений. После уже делаем 2 круга ОФП: <https://youtu.be/vb3FJYHgUZA>.

После мы делаем с любым мячом упражнения на технику броска, если мяча нет, то имитацию броска: <https://youtu.be/U5wDMNdulgY>

Индивидуальный план работы на 15.05.2020 г.

СФП. Техническая подготовка.

Для разминки пробежать 3-5 минут и сделать упражнения по ссылке: <https://youtu.be/-L3PQUQQq_Y>

Далее посмотреть видео <https://youtu.be/NMcoBDm86R0> , вспомнить как правильно поймать мяч и сделать передачу. Затем попросите кого-нибудь помочь вам сделать по 20 передач по воздуху двумя руками, правой и левой рукой.

Индивидуальный план работы на 19.05.2020 г.

Для разминки пробежать 3-5 минут и сделать упражнения на растяжку всех групп мышц. Далее 4 раза по 2 ускорения. Одно ускорение 20-25 метров (примерно 30 шагов). Т.е. на удобной для вас местности измеряем 30 шагов, затем ускоряемся туда и обратно, отдыхаем 1 минуту и делаем еще 3 раза таких ускорений. После делаем упражнения на развитие чувства мяча: <https://youtu.be/HrsDtaaS23w>

Индивидуальный план работы на 21.05.2020 г.

ОФП. Интегральная подготовка

Для разминки пробежать 3-5 минут и сделать упражнения на растяжку всех групп мышц. Далее 4 раза по 2 ускорения. Одно ускорение 20-25 метров (примерно 30 шагов). Т.е. на удобной для вас местности измеряем 30 шагов, затем ускоряемся туда и обратно, отдыхаем 1 минуту и делаем еще 3 раза таких ускорений. После уже делаем 2 круга ОФП: <https://youtu.be/vb3FJYHgUZA>.

После мы делаем с любым мячом упражнения на технику броска, если мяча нет, то имитацию броска: <https://youtu.be/U5wDMNdulgY>

Индивидуальный план работы на 22.05.2020 г.

СФП. Техническая подготовка.

Для разминки пробежать 3-5 минут и сделать упражнения по ссылке: <https://youtu.be/-L3PQUQQq_Y>

Далее делаем упражнения по ссылке <https://youtu.be/alGBuKrcXaA> Делаем все как там говорят кроме двух последних упражнений. Последние два упражнения с ударом и у стены мы не делаем.

Индивидуальный план работы на 26.05.2020 г.

Для разминки пробежать 3-5 минут и сделать упражнения по ссылке: <https://youtu.be/-L3PQUQQq_Y>

Предлагаю посмотреть видео о режиме дня и закаливании организма: <https://youtu.be/BSpxz8yP6-s>

Индивидуальный план работы на 28.05.2020 г.

ОФП. Техническая подготовка

Для разминки пробежать 3-5 минут и сделать упражнения на растяжку всех групп мышц. Далее 4 раза по 2 ускорения. Одно ускорение 20-25 метров (примерно 30 шагов). Т.е. на удобной для вас местности измеряем 30 шагов, затем ускоряемся туда и обратно, отдыхаем 1 минуту и делаем еще 3 раза таких ускорений. После уже делаем по ссылке: <https://youtu.be/dOGPt8A_md8>

Далее мы делаем с любым мячом упражнения на технику броска, если мяча нет, то имитацию броска: <https://youtu.be/U5wDMNdulgY>

Индивидуальный план работы на 29.05.2020 г.

СФП. Тактическая подготовка.

Для разминки пробежать 3-5 минут и сделать упражнения по ссылке: <https://youtu.be/-L3PQUQQq_Y>

После мы делаем с любым мячом упражнения на технику броска, если мяча нет, то имитацию броска: <https://youtu.be/U5wDMNdulgY>

Индивидуальный план работы на 30.05.2020 г.

ОФП. Техническая подготовка.

Для разминки пробежать 3-5 минут и сделать упражнения на растяжку всех групп мышц. Далее 4 раза по 2 ускорения. Одно ускорение 20-25 метров (примерно 30 шагов). Т.е. на удобной для вас местности измеряем 30 шагов, затем ускоряемся туда и обратно, отдыхаем 1 минуту и делаем еще 3 раза таких ускорений. После уже делаем по ссылке: <https://youtu.be/dOGPt8A_md8>

Далее посмотреть видео <https://youtu.be/NMcoBDm86R0> , вспомнить как правильно поймать мяч и сделать передачу. Затем попросите кого-нибудь помочь вам сделать по 20 передач по воздуху двумя руками, правой и левой рукой.

Индивидуальный план работы на 31.05.2020 г.

Для разминки пробежать 3-5 минут и сделать упражнения на растяжку всех групп мышц. Далее делаем по ссылке: <https://youtu.be/dOGPt8A_md8> . После 300 прыжков на скакалке

Затем мы делаем с любым мячом упражнения на технику броска, если мяча нет, то имитацию броска: <https://youtu.be/U5wDMNdulgY>