Индивидуальный план тренировок 15.06.20 г.-22.06.2020 г.

Тренер Бикин Сергей Амирович

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2006-07 г.р. УТГ-2 | | |
| Дата занятия | Упражнения | Дозировка |
| 15.06. | 1.Бег трусцой –  2. Прыжки на скакалке –  3. Жонглирование правой ногой –  4. Жонглирование левой ногой –  5. Финт: перебрасывание ног через мяч наружу –  6. Тоже самое, в движении, максимальное количество раз до остановки мяча –  7. «Галочка» правой ногой за опорной левой ногой, перекат подошвой левой ногой, внешней стороной правой ноги уход, «щечкой» правой ноги вперед, финт «Зидана» -  8. «Галочка» левой ногой за опорной правой ногой, перекат подошвой правой ногой, внешней стороной левой ноги уход, «щечкой» левой ноги вперед, финт «Зидана» -  9. Ускорения –  10. Стретчинг - | 10 мин.  150 раз.  5 мин.  5 мин.  2\*1 мин.  4\* 20 м.  20 раз.  20 раз.  5, 10, 20 м.\* 3 раза.  10 мин. |
| 16.06. | 1. Обводка фишек «змейкой» двумя ногами -  2. Обводка фишек «змейкой» правой ногой -  3. Обводка фишек «змейкой» левой ногой -  4. Обводка фишек «змейкой» внешней стороной стопы левой-правой ногами -  5. Обводка фишек «змейкой» подошвой левой-правой ногами -  6. Обманные движения: переброс правой ноги через мяч наружу, уход внешней стороной стопы левой ноги в левую сторону; переброс левой ноги через мяч наружу, уход внешней стороной стопы правой ноги в правую сторону –  7. Обманные движения: переброс правой ноги через мяч вовнутрь, уход внешней стороной стопы правой ноги в правую сторону; переброс левой ноги через мяч вовнутрь, уход внешней стороной стопы левой ноги в левую сторону -  8. Финт Зидана в левую и правую сторону –  9. Жонглирование -  10. Удары по малым воротам на точность (попасть в определенный угол) –  11. Пресс -  12. Стретчинг - | 3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  200 раз.  15 мин.  3\*30 раз.  10 мин. |
| 17.06. | Упражнения с мячом на месте:  1. Перекаты мяча внутренней стороной стопы с ноги на ногу –  2. Перекаты мяча подошвой с ноги на ногу, правой ногой влево, левой ногой вправо –  3. Перекаты мяча подошвой с ноги на ногу, правой ногой вправо, левой ногой влево –  4. Перекаты мяча с ноги на ногу, правой ногой подошвой, левой ногой внутренней стороной стопы –  5. Перекаты мяча с ноги на ногу, левой ногой подошвой, правой ногой внутренней стороной стопы –  6. Перекат мяча правой ногой, внутренней-внешней сторонами стопы, влево-вправо –  7. Перекат мяча левой ногой, внутренней-внешней сторонами стопы, влево-вправо –  8. Перекат мяча правой ногой подошвой, вперед-назад –  9. Перекат мяча левой ногой подошвой, вперед-назад –  10. Перекат мяча правой ногой подошвой, влево-вправо –  11. Перекат мяча левой ногой подошвой, влево-вправо –  12. Перекат мяча внешней стороной стопы, правой-левой ногами –  13. Пресс, «раскладушка» - одновременно поднимая ноги и руки -  14. Планка с упором на двух предплечьях -  15. Боковая планка на правом предплечье -  16. Боковая планка на левом предплечье -  17. Стретчинг - | 1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  3\*20 раз.  1,5 мин.  40 сек.  40 сек.  10 мин. |
| 18.06. | 1. ОРУ на месте –  2. Упражнения на координационной лестнице -  3. Прыжки через конусы:  вперед -  спиной вперед -  боком правым -  боком левым -  на правой ноге -  на левой ноге –  4 Прыжки в длину с места –  5. Прыжки через барьер 60 см –  6. Планка с упором на двух предплечьях –  7. Вис на перекладине - | 5 мин.  5 мин.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  40 раз.  20 раз.  2\*1,5 мин.  15 сек. |
| 19.06. | 1. Ведение мяча произвольным способом 3 м и убирание мяча под себя подошвой правой ногой –  2. Ведение мяча произвольным способом 3 м и убирание мяча под себя подошвой левой ногой –  3. Ведение мяча произвольным способом 3 м и убирание мяча под себя «щечкой» правой ногой –  4. Ведение мяча произвольным способом 3 м и убирание мяча под себя «щечкой» левой ногой –  5. На замахе правой ногой, мячом рисуем «галочку» подошвой-«щечкой» за опорной ногой; также левой ногой –  6. Перекаты мяча с ноги на ногу: «щечка»-внешняя-подошва, затем также другой ногой –  7. Перекаты мяча с ноги на ногу: два раз внешней-подошва, затем также другой ногой –  8. Планка с упором на двух предплечьях, на одной ноге – | 20 раз.  20 раз.  20 раз.  20 раз.  по 20 раз.  1 мин.  1 мин.  2\*1,5 мин. |
| 20.06. | 1. Жонглирование мяча правой ногой –  2. Жонглирование мяча левой ногой –  3. «Венгерка», выполняется по возможности в парах. Набрасываем мяч руками с отскоком от пола на «щечку» правой ноги –  с отскоком от пола на «щечку» левой ноги –  на «щечку» правой ноги –  на «щечку левой ноги –  с отскоком от пола на середину подъёма правой ноги –  с отскоком от пола на середину подъема левой ноги –  на правое бедро, после приема, мяч ударяется об пол и передача «щечкой» правой ногой –  на левое бедро, после приема, мяч ударяется об пол и передача «щечкой» левой ногой –  на грудь, после приема, мяч ударяется об пол и передача правой ногой серединой подъема –  на грудь, после приема, мяч ударяется об пол и передача левой ногой серединой подъема –  с отскоком от пола на голову –  на голову - | 200 раз.  100 раз.  20 раз.  20 раз.  20 раз.  20 раз.  20 раз.  20 раз.  20 раз.  20 раз.  20 раз.  20 раз.  10 раз.  10 раз. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2012 г.р. НП-1 | | |
| Дата занятия | Упражнения | Дозировка |
| 15.06. | 1.Бег трусцой –  2. Прыжки на скакалке –  3. Жонглирование правой ногой –  4. Жонглирование левой ногой –  5. Финт: перебрасывание ног через мяч наружу –  6. Тоже самое, в движении, максимальное количество раз до остановки мяча –  7. «Галочка» правой ногой за опорной левой ногой, перекат подошвой левой ногой, внешней стороной правой ноги уход, «щечкой» правой ноги вперед, финт «Зидана» -  8. «Галочка» левой ногой за опорной правой ногой, перекат подошвой правой ногой, внешней стороной левой ноги уход, «щечкой» левой ноги вперед, финт «Зидана» -  9. Ускорения –  10. Стретчинг - | 10 мин.  150 раз.  5 мин.  5 мин.  2\*1 мин.  4\* 20 м.  20 раз.  20 раз.  5, 10, 20 м.\* 3 раза.  10 мин. |
| 18.06. | 1. Обводка фишек «змейкой» двумя ногами -  2. Обводка фишек «змейкой» правой ногой -  3. Обводка фишек «змейкой» левой ногой -  4. Обводка фишек «змейкой» внешней стороной стопы левой-правой ногами -  5. Обводка фишек «змейкой» подошвой левой-правой ногами -  6. Обманные движения: переброс правой ноги через мяч наружу, уход внешней стороной стопы левой ноги в левую сторону; переброс левой ноги через мяч наружу, уход внешней стороной стопы правой ноги в правую сторону –  7. Обманные движения: переброс правой ноги через мяч вовнутрь, уход внешней стороной стопы правой ноги в правую сторону; переброс левой ноги через мяч вовнутрь, уход внешней стороной стопы левой ноги в левую сторону -  8. Финт Зидана в левую и правую сторону –  9. Жонглирование -  10. Удары по малым воротам на точность (попасть в определенный угол) –  11. Пресс -  12. Стретчинг - | 3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  200 раз.  15 мин.  3\*30 раз.  10 мин. |
| 20.06. | Упражнения с мячом на месте:  1. Перекаты мяча внутренней стороной стопы с ноги на ногу –  2. Перекаты мяча подошвой с ноги на ногу, правой ногой влево, левой ногой вправо –  3. Перекаты мяча подошвой с ноги на ногу, правой ногой вправо, левой ногой влево –  4. Перекаты мяча с ноги на ногу, правой ногой подошвой, левой ногой внутренней стороной стопы –  5. Перекаты мяча с ноги на ногу, левой ногой подошвой, правой ногой внутренней стороной стопы –  6. Перекат мяча правой ногой, внутренней-внешней сторонами стопы, влево-вправо –  7. Перекат мяча левой ногой, внутренней-внешней сторонами стопы, влево-вправо –  8. Перекат мяча правой ногой подошвой, вперед-назад –  9. Перекат мяча левой ногой подошвой, вперед-назад –  10. Перекат мяча правой ногой подошвой, влево-вправо –  11. Перекат мяча левой ногой подошвой, влево-вправо –  12. Перекат мяча внешней стороной стопы, правой-левой ногами –  13. Пресс, «раскладушка» - одновременно поднимая ноги и руки -  14. Планка с упором на двух предплечьях -  15. Боковая планка на правом предплечье -  16. Боковая планка на левом предплечье -  17. Стретчинг - | 1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  3\*20 раз.  1,5 мин.  40 сек.  40 сек.  10 мин. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2012 г.р. СОГ №8 МФ | | |
| Дата занятия | Упражнения | Дозировка |
| 18.06. | 1.Бег трусцой –  2. Прыжки на скакалке –  3. Жонглирование правой ногой –  4. Жонглирование левой ногой –  5. Финт: перебрасывание ног через мяч наружу –  6. Тоже самое, в движении, максимальное количество раз до остановки мяча –  7. «Галочка» правой ногой за опорной левой ногой, перекат подошвой левой ногой, внешней стороной правой ноги уход, «щечкой» правой ноги вперед, финт «Зидана» -  8. «Галочка» левой ногой за опорной правой ногой, перекат подошвой правой ногой, внешней стороной левой ноги уход, «щечкой» левой ноги вперед, финт «Зидана» -  9. Ускорения –  10. Стретчинг - | 10 мин.  150 раз.  5 мин.  5 мин.  2\*1 мин.  4\* 20 м.  20 раз.  20 раз.  5, 10, 20 м.\* 3 раза.  10 мин. |
| 20.06. | 1. Обводка фишек «змейкой» двумя ногами -  2. Обводка фишек «змейкой» правой ногой -  3. Обводка фишек «змейкой» левой ногой -  4. Обводка фишек «змейкой» внешней стороной стопы левой-правой ногами -  5. Обводка фишек «змейкой» подошвой левой-правой ногами -  6. Обманные движения: переброс правой ноги через мяч наружу, уход внешней стороной стопы левой ноги в левую сторону; переброс левой ноги через мяч наружу, уход внешней стороной стопы правой ноги в правую сторону –  7. Обманные движения: переброс правой ноги через мяч вовнутрь, уход внешней стороной стопы правой ноги в правую сторону; переброс левой ноги через мяч вовнутрь, уход внешней стороной стопы левой ноги в левую сторону -  8. Финт Зидана в левую и правую сторону –  9. Жонглирование -  10. Удары по малым воротам на точность (попасть в определенный угол) –  11. Пресс -  12. Стретчинг - | 3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  200 раз.  15 мин.  3\*30 раз.  10 мин. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2012 г.р. СОГ №9 МФ | | |
| Дата занятия | Упражнения | Дозировка |
| 17.06. | 1.Бег трусцой –  2. Прыжки на скакалке –  3. Жонглирование правой ногой –  4. Жонглирование левой ногой –  5. Финт: перебрасывание ног через мяч наружу –  6. Тоже самое, в движении, максимальное количество раз до остановки мяча –  7. «Галочка» правой ногой за опорной левой ногой, перекат подошвой левой ногой, внешней стороной правой ноги уход, «щечкой» правой ноги вперед, финт «Зидана» -  8. «Галочка» левой ногой за опорной правой ногой, перекат подошвой правой ногой, внешней стороной левой ноги уход, «щечкой» левой ноги вперед, финт «Зидана» -  9. Ускорения –  10. Стретчинг - | 10 мин.  150 раз.  5 мин.  5 мин.  2\*1 мин.  4\* 20 м.  20 раз.  20 раз.  5, 10, 20 м.\* 3 раза.  10 мин. |
| 19.06. | 1. Обводка фишек «змейкой» двумя ногами -  2. Обводка фишек «змейкой» правой ногой -  3. Обводка фишек «змейкой» левой ногой -  4. Обводка фишек «змейкой» внешней стороной стопы левой-правой ногами -  5. Обводка фишек «змейкой» подошвой левой-правой ногами -  6. Обманные движения: переброс правой ноги через мяч наружу, уход внешней стороной стопы левой ноги в левую сторону; переброс левой ноги через мяч наружу, уход внешней стороной стопы правой ноги в правую сторону –  7. Обманные движения: переброс правой ноги через мяч вовнутрь, уход внешней стороной стопы правой ноги в правую сторону; переброс левой ноги через мяч вовнутрь, уход внешней стороной стопы левой ноги в левую сторону -  8. Финт Зидана в левую и правую сторону –  9. Жонглирование -  10. Удары по малым воротам на точность (попасть в определенный угол) –  11. Пресс -  12. Стретчинг - | 3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  200 раз.  15 мин.  3\*30 раз.  10 мин. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2012 г.р. СОГ №10 МФ | | |
| Дата занятия | Упражнения | Дозировка |
| 16.06. | 1.Бег трусцой –  2. Прыжки на скакалке –  3. Жонглирование правой ногой –  4. Жонглирование левой ногой –  5. Финт: перебрасывание ног через мяч наружу –  6. Тоже самое, в движении, максимальное количество раз до остановки мяча –  7. «Галочка» правой ногой за опорной левой ногой, перекат подошвой левой ногой, внешней стороной правой ноги уход, «щечкой» правой ноги вперед, финт «Зидана» -  8. «Галочка» левой ногой за опорной правой ногой, перекат подошвой правой ногой, внешней стороной левой ноги уход, «щечкой» левой ноги вперед, финт «Зидана» -  9. Ускорения –  10. Стретчинг - | 10 мин.  150 раз.  5 мин.  5 мин.  2\*1 мин.  4\* 20 м.  20 раз.  20 раз.  5, 10, 20 м.\* 3 раза.  10 мин. |
| 19.06. | 1. Обводка фишек «змейкой» двумя ногами -  2. Обводка фишек «змейкой» правой ногой -  3. Обводка фишек «змейкой» левой ногой -  4. Обводка фишек «змейкой» внешней стороной стопы левой-правой ногами -  5. Обводка фишек «змейкой» подошвой левой-правой ногами -  6. Обманные движения: переброс правой ноги через мяч наружу, уход внешней стороной стопы левой ноги в левую сторону; переброс левой ноги через мяч наружу, уход внешней стороной стопы правой ноги в правую сторону –  7. Обманные движения: переброс правой ноги через мяч вовнутрь, уход внешней стороной стопы правой ноги в правую сторону; переброс левой ноги через мяч вовнутрь, уход внешней стороной стопы левой ноги в левую сторону -  8. Финт Зидана в левую и правую сторону –  9. Жонглирование -  10. Удары по малым воротам на точность (попасть в определенный угол) –  11. Пресс -  12. Стретчинг - | 3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  200 раз.  15 мин.  3\*30 раз.  10 мин. |