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. |