Индивидуальный план работы на 13.05.2020 г.

ОФП. Интегральная подготовка

Для разминки пробежать 7 минут и сделать упражнения на растяжку всех групп мышц. Далее 6 раз 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 5 раз таких ускорений. После уже делаем 3 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 16.05.2020 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/bJ1x6gK577c> , вспомнить как правильно поймать мяч и сделать передачу. Затем попросите кого-нибудь помочь вам сделать все виды передач из видео по 15 передач на каждую руку.

Индивидуальный план работы на 20.05.2020 г.

ОФП. Тактическая подготовка.

Для разминки пробежать 7 минут и сделать упражнения на растяжку всех групп мышц. Далее 6 раз 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 5 раз таких ускорений. После уже делаем 3 круга ОФП: <https://youtu.be/vb3FJYHgUZA>.

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

Индивидуальный план работы на 23.05.2020 г.

СФП. Техническая подготовка

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

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

Индивидуальный план работы на 27.05.2020 г.

Для разминки пробежать 3-5 минут и сделать упражнения на растяжку всех групп мышц. Далее 6 раз 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 5 раз таких ускорений. После делаем упражнения на развитие чувства мяча: <https://youtu.be/HrsDtaaS23w>

Индивидуальный план работы на 30.05.2020 г.

ОФП. Техническая подготовка.

Для разминки пробежать 7 минут и сделать упражнения на растяжку всех групп мышц. Далее 6 раз 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 5 раз таких ускорений. После делаем: <https://youtu.be/dOGPt8A_md8>

Затем делаем по ссылке: <https://youtu.be/JPyddz_i2iQ>

Индивидуальный план работы на 31.05.2020 г.

Для разминки пробежать 7 минут и сделать упражнения на растяжку всех групп мышц. Далее 6 раз 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 5 раз таких ускорений. После делаем <https://youtu.be/52GP7K6TvCk>

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