

ГБУ СШОР Кировского района СПб

Отделение - футбол

Этап подготовки: Т(СС)-5

Нагрузка: 16 часов в неделю

Тренировка (понедельник)

I. Подготовительная часть (20-25 мин.)

1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра (1 мин.)
2. Бег на месте с захватом голени назад (1 мин.)
3. Бег на месте с захватом голени вовнутрь (1 мин.)
4. Бег на месте с захватом голени наружу (1 мин.)
5. Прыжки на месте с разворотом на 360° (25 раз)
6. Растяжка нижних конечностей и туловища (15 мин.)

II. Основная часть (60-65 мин.)

Выполнять 2 серии. Пауза между упражнениями 60 сек.

1. Упражнения с мячом:
 - 1.1. Перекат мяча подъемом вперед, вернуть назад подошвой правой ногой (1 мин.)
 - 1.2. Перекат мяча подъемом вперед, вернуть назад подошвой левой ногой (1 мин.)
 - 1.3. Упражнение «Галочка» подошвой правой ногой (2 мин.)
 - 1.4. Упражнение «Галочка» подошвой левой ногой (2 мин.)
 - 1.5. Упражнение «Галочка» внутренней стороной стопы правой ногой (2 мин.)
 - 1.6. Упражнение «Галочка» внутренней стороной стопы левой ногой (2 мин.)
 - 1.7. Упражнение «Пингвинчик» подошвой (2 мин.)
 - 1.8. Упражнение «Часики» (2 мин.)
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине (3 повтора по 25 раз)
3. Прыжки на скакалке (3 повтора по 1 мин.)

III. Заключительная часть (25 мин.)

1. Растяжка нижних конечностей (15 мин.)
2. Упражнение на расслабление нижних конечностей (10 мин.)

Тренировка (четверг)

I. Подготовительная часть (20 мин.)

1. Беговые упражнения. Выполняются на месте:
 - 1.1. Бег с захватом голени назад (1 мин.)
 - 1.2. Бег с высоким подниманием бедра (1 мин.)
 - 1.3. Бег на месте (1 мин.)
 - 1.4. Приседание (20 раз)
2. Растяжка ног и поясничного отдела (15 мин.)

II. Основная часть (40-45 мин.)

Пауза между упражнениями 1 минута.

1. Упражнения с мячом:

- 1.1. Упражнение «Пингвинчик» на месте (2-3 мин.)
- 1.2. Подскоки на месте с ноги на ногу, подошвой касаться мяча (5 повторов по 1 мин.)
- 1.3. Перекаты мяча подошвой правой ногой (2-3 мин.)
- 1.4. Перекаты мяча подошвой левой ногой (2-3 мин.)
2. Отжимание (2 подхода по 25 раз)
3. Прыжки на месте из глубокого приседа (3 повтора по 20 раз).

III. Заключительная часть (35 мин.)

1. Растяжка нижних конечностей на месте (10 мин.)
2. Видео просмотр техники передачи мяча различными способами (25 мин.)

Тренировка (пятница)

I. Подготовительная часть (20-25 мин.)

Пауза между упражнениями 30 сек.

1. Бег на месте (2 мин.)
2. Упражнение «велосипед» на месте (1 мин.)
3. Прыжки на месте. Ноги в стороны, руки в стороны (30 раз.)
4. Подскоки с ноги на ногу (1 мин.)
5. Прыжки на месте с разворотом на 180° (20 раз)
6. Растяжка верхних и нижних конечностей (15 мин.)

II. Основная часть (50-55 мин.)

Выполнять 2 серии. Пауза между упражнениями 30-60 сек.

1. Упражнения с мячом:
 - 1.1. Упражнение «Улитка» на месте внутренней стороной стопы правой ногой (1 мин.)
 - 1.2. Упражнение «Улитка» на месте внутренней стороной стопы левой ногой (1 мин.)
 - 1.3. Упражнение «Улитка» на месте внешней стороной стопы правой ногой (1 мин.)
 - 1.4. Упражнение «Улитка» на месте внешней стороной стопы левой ногой (1 мин.)
 - 1.5. Перекат мяча внутренней и внешней стороной стопы на месте (влево-вправо) правой ногой (2 мин.)
 - 1.6. Перекат мяча внутренней и внешней стороной стопы на месте (влево-вправо) левой ногой (2 мин.)
2. Прыжки на месте с подтягиванием коленей к груди (3 повтора по 20 раз)
3. Упражнение «Планка» (2 выполнения по 2 мин.)

III. Заключительная часть (20-25 мин.)

1. Растяжка нижних конечностей и туловища
2. Упражнение на расслабление нижних конечностей

Тренировка (суббота)

I. Подготовительная часть (25 мин.)

1. Беговые упражнения. Выполняются на месте:
 - 1.1. Бег с захватом голени назад (1 мин.)
 - 1.2. Бег с высоким подниманием бедра (1 мин.)
 - 1.3. Бег на месте (2 мин.)
 - 1.4. Приседание (30 раз)
2. Растяжка ног и поясничного отдела (15 мин.)

II. Основная часть (40-45 мин.)

Пауза между упражнениями 1 минута.

1. Упражнения с мячом:

1.1. Упражнение «Пингвинчик» на месте (2-3 мин.)

1.2. Подскоки на месте с ноги на ногу, подошвой касаться мяча (5 повторов по 1 мин.)

1.3. Перекаты мяча подошвой правой ногой (2-3 мин.)

1.4. Перекаты мяча подошвой левой ногой (2-3 мин.)

2. Отжимание (2 подхода по 25 раз)

3. Прыжки на месте из глубокого приседа (3 повтора по 20 раз).

III. Заключительная часть (40 мин.)

1. Растяжка нижних конечностей на месте (15 мин.)

2. Видео просмотр техники передачи мяча различными способами (25 мин.)

Тренировка (воскресенье)

1. Просмотр, анализ и разбор матчей Чемпионатов Испании и Англии.