


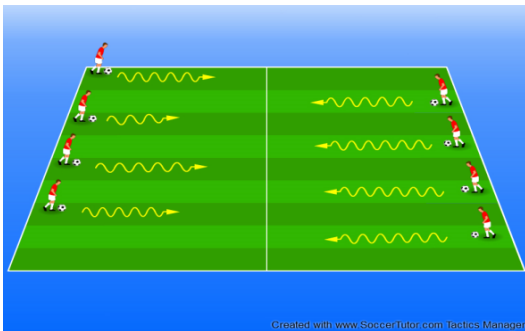
КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ФК ЧИТА-2010

	<p>Футбольный клуб Чита</p> <p>Центр подготовки юных футболистов</p>	<p>Дата:</p> <p>Тренер:</p> <p>Время тренировки 90'</p> <p>Количество занимающихся:</p>	<p>Группа:</p> <p>Блок № 1</p> <p>Занятие № 1</p>
---	--	---	---

Задача	<p>Главная задача: ведение</p> <p>Сопутствующие:</p> <p>Техника: 1x1 обводка (атака)</p> <p>Физ. подготовка: координация и ловкость, дистанционная скорость</p>
---------------	---

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (организационно-методические указания) 23'

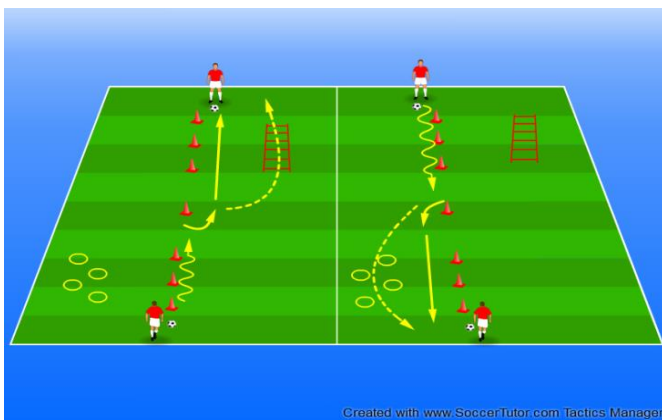
1. Введение мяча разными способами ОМУ: касание мяча на каждый шаг, голова поднята, резкая смена направления, финты + ОРУ 11' **ПАУЗА 1'** 2. Танцы с мячом 9' **ПАУЗА 2'**



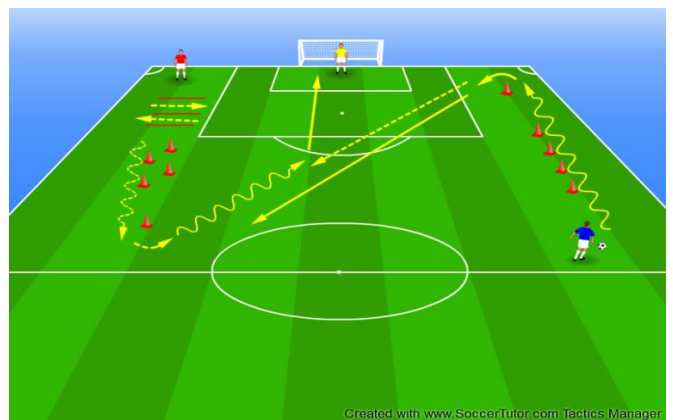
Created with www.SoccerTutor.com Tactics Manager

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (организационно-методические указания) 62'

3. Технический комплекс на ведение мяча 18' ОМУ: мяч всегда под контролем **ПАУЗА 2'** 4. Обводка конусов + выход 1v1, удар после передачи 15' **ПАУЗА 2'** 5. Футбол 9x9 22' ОМУ: мяч всегда под контролем



Created with www.SoccerTutor.com Tactics Manager



Created with www.SoccerTutor.com Tactics Manager



Created with www.SoccerTutor.com Tactics Manager

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (организационно-методические указания)

Заминка упражнения на развитие гибкости 5'

КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ФК ЧИТА-2010

Участники.
