

Дистанционное обучение по футболу

Тренер Ключев Владислав Вадимович

Маршрутный лист занятий группы ГНП – 3го

№ урока	Часть тренировки	Задание с инструкцией	Обратная связь с тренером
Понедельник 23 марта 2020			
1	Разминка	Разогреть и подготовить организм к предстоящей тренировке https://youtu.be/LfhPGNH2gr4 разминка без мяча https://youtu.be/qlXz-di-XNs разминка с мячом	Выполнить все задания по порядку используя наглядные видеоматериалы В личные сообщения в социальной сети «ВКонтакте» прислать проблемные моменты что не получилось? Что понравилось? Над чем еще нужно поработать? Прислать ли дополнительный материал, для улучшения пройденного материала?
2	Контроль мяча	https://www.youtube.com/watch?v=U4cTNnAWSn8 упражнения для улучшения навыков контроля мяча	
3	Жонглирование	https://youtu.be/vzCtZ9KBQCY - улучшаем навыки жонглирования	
4	Обучение финты	https://www.youtube.com/watch?v=5BXDCUu1OvE – обучение финтам «Перемах», «Ривелино»	
5	Теория	https://youtu.be/xESMNWxn9I?list=PL_ZQjqwqsKqCs4qQCQsF_p1KIHG1o6xSE три главных финта от Андрея Аршавина	
№ урока	Часть тренировки	Задание с инструкцией	Обратная связь с тренером
Среда 25 марта 2020			
1	Разминка	Разогреть и подготовить организм к предстоящей тренировке https://youtu.be/LfhPGNH2gr4 разминка без мяча https://youtu.be/qlXz-di-XNs разминка с мячом	Выполнить все задания по порядку используя наглядные видеоматериалы В личные сообщения в социальной сети «ВКонтакте» прислать проблемные моменты что не получилось? Что понравилось? Над чем еще нужно поработать? Прислать ли дополнительный материал, для улучшения пройденного материала?
2	Контроль мяча	https://www.youtube.com/watch?v=U4cTNnAWSn8 упражнения для улучшения навыков контроля мяча	
3	Обучение финты	Перед началом повторить ранее изученные финты «Перемах» и «Ривелино» https://youtu.be/46AkvVMsGvI?list=PL_ZQjqwqsKqCs4qQCQsF_p1KIHG1o6xSE –финт «Ножницы» https://youtu.be/Mlht7RTr-uE?list=PL_ZQjqwqsKqCs4qQCQsF_p1KIHG1o6xSE Финт «Мэтьюза»	
4	Теория	https://youtu.be/GLxCTJtUBVE?list=PL_ZQjqwqsKqCs4qQCQsF_p1KIHG1o6xSE как развивать скорость	
№	Часть тренировки	Задание с инструкцией	Обратная связь с тренером

урока			
Пятница 27 марта 2020			
1	Разминка	Разогреть и подготовить организм к предстоящей тренировке https://youtu.be/LfhPGNH2gr4 разминка без мяча https://youtu.be/qlXz-di-XNs разминка с мячом	Выполнить все задания по порядку используя наглядные видеоматериалы В личные сообщения в социальной сети «ВКонтакте» прислать проблемные моменты что не получилось? Что понравилось? Над чем еще нужно поработать? Прислать ли дополнительный материал, для улучшения пройденного материала?
2	Контроль мяча	https://www.youtube.com/watch?v=U4cTNnAWSn8 упражнения для улучшения навыков контроля мяча	
3	Обучение финтам	Перед началом повторить ранее изученные финты «Перемах», «Ривелино» «Ножницы» и «Мэтьюза» https://youtu.be/TK8PtTemy1Y?list=PL_ZQjqwqsKqCs4qQCQsF_p1KIHG1o6xSE финт Роналдо https://youtu.be/Dfd4GfsySfA?list=PL_ZQjqwqsKqCs4qQCQsF_p1KIHG1o6xSE финт Эластико	
4	Теория	https://youtu.be/-fSnxd7I60o?list=PL_ZQjqwqsKqCs4qQCQsF_p1KIHG1o6xSE как правильно исполнять штрафные	
№ урока	Часть тренировки	Задание с инструкцией	Обратная связь с тренером
Суббота 28 марта 2020			
1	Разминка	Разминка быстрые ноги https://youtu.be/rClzVQjsLpM - 1 уровень https://youtu.be/2NavoMY8Yws - 2 уровень https://youtu.be/sNSRrt6xmpQ - 3 уровень https://youtu.be/W-gO4RzMgbo - 4 уровень	Выполнить все задания по порядку используя наглядные видеоматериалы В личные сообщения в социальной сети «ВКонтакте» прислать проблемные моменты что не получилось? Что понравилось? Над чем еще нужно поработать? Прислать ли дополнительный материал, для улучшения пройденного материала?
2	Ведение мяча и передачи	https://www.youtube.com/watch?v=Xfyt7EBvz7c – совершенствование навыков ведения мяча https://www.youtube.com/watch?v=0TVP9ultHb4 - совершенствование навыков передачи мяча	
3	Теория	https://www.youtube.com/watch?v=UWjzPN40Lvc как правильно идти в обыгрыш	
№ урока	Часть тренировки	Задание с инструкцией	Обратная связь с тренером
Понедельник 30 марта 2020			
1	Разминка	Разминка быстрые ноги https://youtu.be/rClzVQjsLpM - 1 уровень https://youtu.be/2NavoMY8Yws - 2 уровень https://youtu.be/sNSRrt6xmpQ - 3 уровень https://youtu.be/W-gO4RzMgbo - 4 уровень	Выполнить все задания по порядку используя наглядные видеоматериалы В личные сообщения в социальной сети «ВКонтакте» прислать проблемные моменты что не
2	Ведение мяча и	https://www.youtube.com/watch?v=Xfyt7EBvz7c – совершенствование навыков	

	передачи	ведения мяча https://www.youtube.com/watch?v=0TVP9ultHb4 - совершенствование навыков передачи мяча	получилось? Что понравилось? Над чем еще нужно поработать? Прислать ли дополнительный материал, для улучшения пройденного материала?
3	Теория	https://www.youtube.com/watch?v=SfqGLopdoFQ главные ошибки в отборе мяча	
№ урока	Часть тренировки	Задание с инструкцией	Обратная связь с тренером
Среда 1 апреля 2020			
1	Разминка	https://vk.com/video199792848_456239338 Разминка без мяча	Выполнить все задания по порядку использую наглядные видеоматериалы В личные сообщения в социальной сети «Вконтакте» прислать проблемные моменты что не получилось? Что понравилось? Над чем еще нужно поработать? Прислать ли дополнительный материал, для улучшения пройденного материала?
2		https://youtu.be/ckez-7aqPmQ Разминка с мячом	
3	Удары	https://www.youtube.com/watch?v=97QETf8tgCM совершенствование навыков удара https://www.youtube.com/watch?v=FJpzd6OVrKk совершенствование навыков удара	
4	Теория	https://www.youtube.com/watch?v=iYDZj_hRm2s хитрости в футболе которые помогут вам лучше играть в футбол	
№ урока	Часть тренировки	Задание с инструкцией	Обратная связь с тренером
Пятница 3 апреля 2020			
1	Разминка	https://vk.com/video199792848_456239338 Разминка без мяча https://youtu.be/ckez-7aqPmQ Разминка с мячом	Выполнить все задания по порядку использую наглядные видеоматериалы В личные сообщения в социальной сети «Вконтакте» прислать проблемные моменты что не получилось? Что понравилось? Над чем еще нужно поработать? Прислать ли дополнительный материал, для улучшения пройденного материала?
2		Игра головой Укрывание Корпусом	
3	Теория	https://www.youtube.com/watch?v=-ytRoJeB6i8 – хитрости как отобрать мяч	
№ урока	Предмет	Задание с инструкцией	Обратная связь с учителем
Суббота 4 апреля 2020			
1	Разминка	https://youtu.be/dOGPt8A_md8 координация https://youtu.be/fcUi8N-UImI без мяча	Выполнить все задания по порядку использую наглядные видеоматериалы В личные сообщения в социальной сети «Вконтакте» прислать
2		Обучение подкату	

3	Теория	https://www.youtube.com/watch?v=OdUqC7ogUxE правила футбола которые ты не знал	проблемные моменты что не получилось? Что понравилось? Над чем еще нужно поработать? Прислать ли дополнительный материал, для улучшения пройденного материала?
№ урока	Часть тренировки	Задание с инструкцией	Обратная связь с тренером
Понедельник 6 апреля 2020			
1	Разминка	https://youtu.be/dOGPt8A_md8 координация https://youtu.be/fcUi8N-UImI без мяча	Выполнить все задания по порядку используя наглядные видеоматериалы В личные сообщения в социальной сети «ВКонтакте» прислать проблемные моменты что не получилось? Что понравилось? Над чем еще нужно поработать? Прислать ли дополнительный материал, для улучшения пройденного материала?
2	Прием мяча	https://youtu.be/SJjeHk8qHWQ обучение остановке и приему мяча	
3	Теория	https://youtu.be/YjV1jjQLfDo техника прыжков в футболе https://youtu.be/9O-bGLkzu08 техника бега в футболе	
№ урока	Часть тренировки	Задание с инструкцией	Обратная связь с тренером
Среда 8 апреля 2020			
1	Разминка	https://youtu.be/Y3iMCgNGZo8 растяжка	Выполнить все задания по порядку используя наглядные видеоматериалы В личные сообщения в социальной сети «ВКонтакте» прислать проблемные моменты что не получилось? Что понравилось? Над чем еще нужно поработать? Прислать ли дополнительный материал, для улучшения пройденного материала?
2	Ввод мяча из аута	https://youtu.be/TFZh2LVMk_k - совершенствование элемента ввод мяча из аута https://youtu.be/IRHUfiwBZ7Y игра в отборе 1 на 1	
3	теория	https://youtu.be/VvB2pT5RL6k ошибки из за которых ты теряешь мяч	
№ урока	Часть тренировки	Задание с инструкцией	Обратная связь с тренером
Пятница 10 апреля 2020			
1	Разминка	https://youtu.be/Y3iMCgNGZo8 растяжка	Выполнить все задания по порядку используя наглядные видеоматериалы В личные сообщения в социальной
2	Контроль мяча	https://youtu.be/yRSRttu8Gp8?list=PLC2WVLRc9vowssYC_tveniJAOHRiObG6 координация https://youtu.be/Hw2oGksfFjY?list=PLC2WVLRc9vowssYC_tveniJAOHRiObG6	

		чувство мяча	сети «ВКонтакте» прислать проблемные моменты что не получилось? Что понравилось? Над чем еще нужно поработать? Прислать ли дополнительный материал, для улучшения пройденного материала?
3	Теория	https://youtu.be/IcywDNhLVFw?list=PLC2WVLEc9vowssYC_tveniJAOHRiObG6 Разминка перед дриблингом и финтами	
№ урока	Часть тренировки	Задание с инструкцией	Обратная связь с тренером
Суббота 11 апреля 2020			
1	Разминка	https://youtu.be/Y3iMCgNGZo8 растяжка	Выполнить все задания по порядку использую наглядные видеоматериалы В личные сообщения в социальной сети «ВКонтакте» прислать проблемные моменты что не получилось? Что понравилось? Над чем еще нужно поработать? Прислать ли дополнительный материал, для улучшения пройденного материала?
2	Финты	https://youtu.be/qq15ylc4VdA?list=PLC2WVLEc9vowssYC_tveniJAOHRiObG6 обогрыш корпусом https://youtu.be/M5wQrINt5Vc?list=PLC2WVLEc9vowssYC_tveniJAOHRiObG6 обогрыш в спину https://youtu.be/uFJtJJG1oac?list=PLC2WVLEc9vowssYC_tveniJAOHRiObG6 обогрыш на противоходе	
3	Теория	https://youtu.be/Yw2zU4C8fcA как справиться с волнением во время игры в футбол	