**Недельный индивидуальный тренировочный план работы на период отпуска тренера Капанадзе А.Д. «04» июля по «07» августа 2022г.**

**Группа НП-2**

|  |  |
| --- | --- |
| **День** **недели** | **Перечень занятий, упражнений** |
| **Вт** | 1. Разминка.2. Обвод фишек, стоек, прыжковые упражнения через скамейки.3. Скакалка 50 раз 3-4 повтора с интервалами в 5 минут.4. Работа с мячом от стенки. |
| **Чт** | 1. Разминка.2. Кросс 1 км.3. Челночный бег, бег елочкой с изменением направлений.4. Подвижные игры. |
| **Сб** | 1. Разминка.2. Бег с ускорениями.3. Совершенствование индивидуального технического мастерства. Ведение, обманные движения, удары по мячу ногой. 4. Передачи, остановки мяча внутренней и внешней стороной стопы. |
| **Вс** | 1. Разминка.2. Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности 2-3 км. 3. Техническая подготовка. Отработка ударов с места. Удары по катящемуся и летящему мячу, передачи и прием мяча, ведение и обводка. |