**ПЛАН**

индивидуальных тренировок для воспитанников МКУ ДО ДЮСШ НГО СК младшей группы (ГНП-1) «Футбол»

в период с 08.11.2021 по 12.11.2021 года

Тренер-преподаватель – Бекмуратов С. К.

**Разминка с мячом**

 – мяч в руках, поднятых вверх, сделать наклон и вернуться в исходное положение;

- мяч в руках, поднятых вверх, наклоны в левую и правую стороны;

- мяч в руке, вытянуть ногу, перенести мяч левой рукой под бедром ноги и опустить ее; вытянуть левую ногу, перенести мяч правой рукой в левую;

- ноги поставить на ширине плеч, наклониться и по восьмерке провести мяч между ног;

- подбросить мяч вверх на небольшую высоту – ударить бедром правой ноги, поймать мяч; то же самое, но левой ногой;

- несильно ударить мяч о грунт, после отскока ударить голеностопом вверх и поймать мяч, поочередно меняя ноги.

**Ведение мяча**

- внутренней и внешней стороной подъема

- с обводкой стоек

- с применением обманных движений и последующим ударом в цель

- набивание мяча одной ногой, двумя ногами, одной ногой с чередованием стопа-бедро, двумя ногами с чередованием стопа-бедро, головой, с чередованием стопа-бедро-голова.

**Удар по мячу**

- удар по неподвижному мячу после прямолинейного бега, после зигзагообразного бега

- обводка стоек и удар

- удар внутренней стороны подъема сначала, потом середины подъема

- удар носком, пяткой, резаный удар.

**Комплекс упражнений для вратаря**

- подбросить мяч обеими руками как можно выше и поймать его

- подбросить мяч обеими руками как можно выше, и поймав его в прыжке, прижать к груди

- подбросить мяч обеими руками как можно выше, развернуться на 90, 180 и 360 градусов, и не дав мячу упасть, поймать его

- сидя ударить мяч об землю, быстро встать и поймать его после отскока.

**ВАЖНО: во время занятий дома необходимо соблюдать питьевой режим — не более одного-двух глотков воды с периодичностью через два упражнения, всего в день ребенок должен выпивать полтора литра воды. Есть лучше за полтора-два часа до занятия и насытить пищу сложными углеводами. После занятия ребенку необходимо поесть, но не раньше, чем через 30–40 минут.**