План работы

Тренера-преподавателя ДЮСШ Кононовича С.В.

по дистанционному обучению с 18 по 31 мая 2020 года

|  |  |
| --- | --- |
| дата | Наименование урока |
| 18.05 | 10 футбольных упражнений для занятий с ребёнком дома.  Тренировка вратаря в домашних условиях. |
| 19.05 | Игра головой.  Тренировка вратаря в домашних условиях |
| 20.05 | Тренировка остановки/приёма мяча |
| 21.05 | Футбольная лестница |
| 22.05 | Основные упражнения на контроль мяча.  Теория: профи, любитель – в чём разница |
| 23.05 | Обучение сильному точному удару. |
| 24.05 | Силовые упражнения для юных футболистов. |
| 25.05 | Силовые упражнения для юных футболистов |
| 26.05 | Как тренироваться футболисту в домашних. Урок 1 |
| 27.05 | Разминка футболиста в домашних условиях. Утренняя кардиотренировка со Станиславом Демьяновым |
| 28.05 | Как тренироваться футболисту в домашних. Урок 2 |
| 29.05 | Тренировка футболиста в домашних условиях  Как тренироваться футболисту в домашних. Урок 4 |
| 30.05 | Как тренироваться футболисту в домашних. Урок 5 |
| 31.05 | Как тренироваться футболисту в домашних. Урок 6 |