

План-конспект учебно-тренировочного занятия по футболу

Тема: Совершенствование технико-тактической подготовки, направленной на развитие специальной скорости.

Задачи: 1. Закрепить технику удара по мячу подъёмом.

2. Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств.

3. Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.

Подготовил : тренер - преподаватель Войтенко С.А.

Ход учебно-тренировочного занятия

Части занятия	Содержание	Организационно-методические указания
1	Вводная часть Подготовительная часть	
	Комплекс ОРУ	Без мяча, с мячом
2	Основная часть	
	Работа с мячом в движении	Ведение мяча внешней, внутренней стороной стопы, подъёмом
	Жонглирование мячом	Головой, ногой, двумя ногами по очереди
	Удары	Подъёмом, внутренней стороной стопы
3	Заключительная часть	
	Медленный восстанавливающий бег в чередовании с ходьбой. Упражнение на восстановление дыхания.	