**План работы секции футбол**

**тренера-преподавателя ДЮСШ Кононовича С.В.**

**по дистанционному обучению.**

|  |  |
| --- | --- |
| дата | Наименование урока |
| 28.03 | 10 футбольных упражнений для занятий с ребёнком дома.  Тренировка вратаря в домашних условиях. |
| 29.03 | Игра головой.  Тренировка вратаря в домашних условиях |
| 30.03 | Тренировка остановки/приёма мяча |
| 31.03 | Футбольная лестница |
| 1.04 | Основные упражнения на контроль мяча.  Теория: профи, любитель – в чём разница |
| 2.04 | Обучение сильному точному удару. |
| 3.04 | Силовые упражнения для юных футболистов. |
| 4.04 | Силовые упражнения для юных футболистов |
| 5.04 | Как тренироваться футболисту в домашних. Урок 1 |
| 6.04 | Разминка футболиста в домашних условиях. Утренняя кардиотренировка со Станиславом Демьяновым |
| 7.04 | Как тренироваться футболисту в домашних. Урок 2 |
| 8.04 | Тренировка футболиста в домашних условиях  Как тренироваться футболисту в домашних. Урок 4 |
| 9.04 | Как тренироваться футболисту в домашних. Урок 5 |
| 10.04 | Как тренироваться футболисту в домашних. Урок 6 |
| 11.04 | Как тренироваться дома |
| 12.04 | Тренировка ног для юных футболистов |
| 13.04 | Как тренироваться футболисту в домашних. Урок 1 |
| 14.04 | Как тренироваться футболисту в домашних. Урок 2 |
| 15.04 | Как тренироваться футболисту в домашних. Урок 3 |
| 16.04 | Как тренироваться футболисту в домашних. Урок 4 |
| 17.04 | Как тренироваться футболисту в домашних. Урок 5 |
| 18.04 | Как тренироваться футболисту в домашних. Урок 6 |
| 19.04 | Силовые упражнения для юных футболистов. |