

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско – юношеская спортивная школа»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Тренировка в домашних условиях

Автор – составитель: тренер – преподаватель Ильин А. А.
методист Попова В. Ю.

Подходит для выполнения дома или на улице

Первый подход:

1. Кардио: 30 секунд. Первый раунд: высокие колени

2. Лесенка на быстрые ноги: 10 повторений каждый

Первый раунд: по 2 шага в каждую

3. Неподвижное овладение мячом: 30 секунд

Первый раунд: перекладываем мяч с ноги на ногу на месте (внутри внутри)

4. Динамическое овладение мячом: 10 повторений

Первый раунд: обводим фишки (внутри внутри)

5. Жонглирование: 20 повторений

Первый раунд: только правая нога

6. Прохождение и прием: 20 повторений

Удары об стену с приемом только правой ногой

7. Сила Нижней Части Тела: Сидим у стены (30 секунд)

8. Сила верхней части тела: 10 повторений каждый

Первый раунд: отжимания в ширину (руки широко)

9. Pluo: 10 повторений каждый

Первый раунд: прыжковые приседания, присели не полностью и выпрыгнули

10. Ядро: 30 секунд каждый

Первый раунд: передняя планка, обычная планка

Второй подход:

1. Второй раунд: прыжки с раздвиганием ног и рук по сторонам (30 сек)

2. Лесенка: правым боком (10 повторений)

3. Раунд второй: контроль мяча на месте внутри снаружи обеих ног

4. Обводим мячом фишки внутренняя-внешняя

5. Жонглируем только левой ногой (20 повторений)

6. Удары об стену с приемом только левой ногой (20 повторений)

7. Выпад с удержанием на правой ноге (30 сек)

8. Отжимания на ширину плеч, руки узко на ширине плеч (10 повторений)

9. Прыжковые выпады, сделали выпад на ногу и в прыжке меняем ногу (10 повторений)

10. Планка на правой руке, боковая (30 сек)

Третий подход:

1. Быстрые ноги: вперед-назад от первой фишки до последней (30 сек)

2. Лесенка: левая сторона (10 повторений)

3. Перекат с ноги на ногу подошвой

4. Обводим мячом фишки прокатом подошвы

5. Жонглируем обеими ногами (20 повторений)

6. Удары об стену с приемом одной ногой, передача другой (20 раз)

7. Выпад с удержанием на левой ноге (30 сек)

8. Совсем узкие отжимания: ладони близко друг к другу (10 повторений)
9. Перепрыгиваем с одной ноги на другую в ширину, типа «боковые лыжи» (10 повт)
10. Планка на левой руке (10 сек)