СОГ -1 (гр.1)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | План самостоятельных тренировок | Ссылки на материалы |
| 25.03.2020 | Индивидумальная тренировка на координацию | <https://www.youtube.com/watch?v=06JigKml3Jo> |
| 27.03.2020 | Тренировка Выносливости| Тест Йо-Йо | <https://www.youtube.com/watch?v=nne_Gs66Lcg> |
| 08.04.2020 | Просмотр матча Реал – Барселона | <https://www.youtube.com/watch?v=TyQv3yyBuMU> |
| 10.04.2020 | Индивидуальная тренировка на дриблинг | <https://www.youtube.com/watch?v=_P0abmeP_mQ> |
| 15.04.2020 | Индивидумальная тренировка на координацию | <https://www.youtube.com/watch?v=06JigKml3Jo> |
| 17.04.2020 | Тренировка Выносливости| Тест Йо-Йо | <https://www.youtube.com/watch?v=nne_Gs66Lcg> |
| 22.04.2020 | Просмотр обучающего видео:  Академия футбола Урок №11. Финт «Окоча» | <https://fc-zenit.ru/video/42296/> |
| 24.04.2020 | Просмотр обучающего видео:  Академия футбола Урок №12. «Финт Зидана» | <https://fc-zenit.ru/video/42295/> |
| 29.04.2020 | Просмотр обучающего видео:  Академия футбола Урок №7 «Финт ножницы» | <https://fc-zenit.ru/video/43980/> |
| 06.05.2020 | Индивидумальная тренировка на координацию | <https://www.youtube.com/watch?v=06JigKml3Jo> |
| 08.05.2020 | Тренировка Выносливости| Тест Йо-Йо | <https://www.youtube.com/watch?v=nne_Gs66Lcg> |
| 13.05.2020 | Просмотр матча Реал – Барселона | <https://www.youtube.com/watch?v=TyQv3yyBuMU> |
| 15.05.2020 | Индивидуальная тренировка на дриблинг | <https://www.youtube.com/watch?v=_P0abmeP_mQ> |
| 20.05.2020 | Индивидумальная тренировка на координацию | <https://www.youtube.com/watch?v=06JigKml3Jo> |
| 22.05.2020 | Тренировка Выносливости| Тест Йо-Йо | <https://www.youtube.com/watch?v=nne_Gs66Lcg> |
| 27.05.2020 | Просмотр обучающего видео:  Академия футбола Урок №11. Финт «Окоча» | <https://fc-zenit.ru/video/42296/> |
| 29.05.2020 | Просмотр обучающего видео:  Академия футбола Урок №12. «Финт Зидана» | <https://fc-zenit.ru/video/42295/> |

СОГ-1 (гр.2)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | План самостоятельных тренировок | Ссылки на материалы |
| 26.03.2020 | Индивидумальная тренировка на координацию | <https://www.youtube.com/watch?v=06JigKml3Jo> |
| 09.04.2020 | Тренировка Выносливости| Тест Йо-Йо | <https://www.youtube.com/watch?v=nne_Gs66Lcg> |
| 16.04.2020 | Индивидуальная тренировка на дриблинг | <https://www.youtube.com/watch?v=_P0abmeP_mQ> |
| 23.04.2020 | Просмотр обучающего видео:  Академия футбола Урок №11. Финт «Окоча» | <https://fc-zenit.ru/video/42296/> |
| 30.04.2020 | Просмотр обучающего видео:  Академия футбола Урок №12. «Финт Зидана» | <https://fc-zenit.ru/video/42295/> |
| 07.05.2020 | Индивидумальная тренировка на координацию | <https://www.youtube.com/watch?v=06JigKml3Jo> |
| 14.05.2020 | Тренировка Выносливости| Тест Йо-Йо | <https://www.youtube.com/watch?v=nne_Gs66Lcg> |
| 21.05.2020 | Индивидуальная тренировка на дриблинг | <https://www.youtube.com/watch?v=_P0abmeP_mQ> |
| 28.05.2020 | Просмотр обучающего видео:  Академия футбола Урок №11. Финт «Окоча» | <https://fc-zenit.ru/video/42296/> |