|  |
| --- |
| **План тренировок вратарей****тренер-преподаватель Пантелеев Д.В.** |
| **21.04** | **22.04** | **23.04** | **24.04** | **25.04** | **26.04** |
| Растяжка.Приседания.Отжимания. Пресс. | Растяжка.Статика.Работа с теннисным мячом.  | Растяжка.Игра с теннисным мечом через стену. | Растяжка.Прыжки на скакалке.Восхождения на носок. Игра сразу двумя мячами. | Растяжка.Акробатика.Игра с воздушным шаром. | Растяжка. Выпрыгивания.Подвижные игры. |
| **28.04** | **29.04** | **30.04** | **01.05** | **02.05** | **03.05** |
| Растяжка.Пресс. Спина.Отжимания.Игра с теннисным мячом. | Растяжка.Пистолетик.Перекаты + ловля мяча.Выпрыгивания.Игра с мячом от пола. | Растяжка.Отжимания с хлопком. Тачка.Ловля тенис. меча от стены. | Растяжка.Прыжки в квадрат.Шаги.Игра с мячом в ловушке. | Растяжка.Акробатика.Игра с воздушным шаром. | Растяжка.Подвижные игры. |
| **05.05** | **06.05** | **07.05** | **08.05** | **09.05** | **10.05** |
| Растяжка.Отжимания.Пресс. Спина.Выпрыгивания.Игра 2 мячами в воздухе. | Растяжка.Прыжки на 1 и 2 ногах через линию. Боком и спиной.Игра в ловушке. | Растяжка.Тачка и каракатица.Неожиданные броски мяча.Из-за спины По сигналу. | Растяжка.Приседания.ВыпрыгиванияВосхождения.Запрыгивания.Игра с 3 мячами в воздухе.  | Растяжка.Акробатика.Игра с воздушным шаром на скорость. | Растяжка.Подвижные игры. |
| **12.05** | **13.05** | **14.05** | **15.05** | **16.05** | **17.05** |
| Растяжка.Отжимания. Пресс. Спина.Игра с воздушным шаром. | Растяжка.Пистолетик. Стульчик у стены.Планка.Кораблик.Ловля одновременно 2 мячей. | Растяжка.Кувырок. Стойка на руках. Колесо.Жонглирова-Ние 2 и 3 мячей. | Растяжка.Стойка на руках. Стульчик у стены на 1 и 2 ногах.Ловля мяча в ловушку с шагом. | Растяжка.Прыжки в квадрате 1 и 2 ногах.+ развороты повороты. | Растяжка.Подвижные игры. |