MT-5 70 min.

**Virziens: VFS,Tehnika,Teorija**

1)Iesildīšanās 15 min lēns skrējiens

2)lokanības uzdevumi statiskie un dinamiskie <https://www.youtube.com/watch?v=hdRvIFem_jE> skatīties iesildīšanās daļu lidz 1:20

3) **Skriešanas darbs**

10X100 metri / pauze 2 min ( 80% no maksimuma)

4)Coerver 15 min <https://www.youtube.com/watch?v=1sr8zc8nP9Y>,<https://www.youtube.com/watch?v=deh07Qar5wI>

<https://www.youtube.com/watch?v=ObncYq18lMw>

5)Atsildīšanās

Lokanības uzdevumi statiskie 10min

6)Futbola teorija. Izlasīt 45.– 60.lpp. no futbola noteikumiem FIFA saitā.  <https://www.fifa.com/mm/Document/FootballDevelopment/Refereeing/02/36/01/11/LawsofthegamewebEN_Neutral.pdf>