

Задания для самостоятельной работы на июнь. Тренер – Дерягин М.В.

1. Разминка :https://www.youtube.com/watch?v=Nh98By0Lb_Q
2. Упражнения на координационной лестнице:
<https://www.youtube.com/watch?v=3kMcgnlSQLM>
3. «Венгерка» в парах <https://www.youtube.com/watch?v=XKEpEfdpYZw>
4. Кардиоразминка <https://www.youtube.com/watch?v=gBeupwYkgbc>
5. Развороты с мячом различными способами
<https://www.youtube.com/watch?v=GIY8T7Z3oiI>
6. Упражнения с мячом <https://www.youtube.com/watch?v=U4cTNnAWSn8>
7. Степразминка <https://www.youtube.com/watch?v=b1DIFpbXEXY>
8. Специальные беговые упражнения
<https://www.youtube.com/watch?v=okHrPSIbIew>
9. Футбольный фристайл <https://www.youtube.com/watch?v=g6YvYI2rT4M>
10. Упражнения на дриблинг
https://www.youtube.com/watch?v=P0abmeP_mQ
11. Комплекс ОРУ <https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0>
12. Финты <https://www.youtube.com/watch?v=wNl47nP0vH4>
13. Тренировка Табата <https://www.youtube.com/watch?v=zT4NJC5fzWg>
14. Универсальная разминка
https://www.youtube.com/watch?v=Nh98By0Lb_Q
15. Контроль мяча <https://www.youtube.com/watch?v=U4cTNnAWSn8>
16. Отбор мяча <https://www.youtube.com/watch?v=IRHUfiwBZ7Y>
17. Техника правильного бега
<https://www.youtube.com/watch?v=2YcxdIPm7IY>
18. Техника удара <https://www.youtube.com/watch?v=FJpzd6OVrKk>
19. Техника паса https://www.youtube.com/watch?v=sMRNX_30E4k
20. Тренировка ног <https://www.youtube.com/watch?v=v-lhfTzFuFU>
21. Круговая функциональная тренировка
https://www.youtube.com/watch?v=X_A-YpC4QVA