

День 1.

Комплекс упражнений №1

Футбольная тренировка ориентирована на развитие футбольных навыков и, конечно же, силы. Тренировка предназначена для детей в категориях U10, U11, U12, но также и для младших категорий U7, U8, U9, даже если они не справляются с такой интенсивностью, но в основном, чтобы попробовать.

Обучение включает в себя:

- 5 упражнений для развития футбольных навыков для правой и левой ноги
- 1 упражнение 20-25 повторений (20 с)
- 10 координационных упражнений
- после каждого упражнения есть 30-секундный перерыв

материалы:

- место 1,5м x 2м
- мяч
- полотенце

Ссылка на видео: https://vk.com/video-54136040_456239528

День 2.

Комплекс упражнений №2

Футбольная тренировка ориентирована на развитие техники и силы. Упражнения предназначены для детей в категориях U10, U11, U12, но также и для младших категорий U7, U8, U9, даже если они не справляются с такой интенсивностью, но в основном попытаются это сделать.

Обучение включает в себя:

- 2 базовых футбольных навыка в 2 вариациях
- 3 упражнения для развития и совершенствования футбольных навыков
- Круговая тренировка с 10 постами

материалы:

- место 1,5м x 2м
- мяч

Ссылка на видео: https://vk.com/video-54136040_456239538

День 3.

Комплекс упражнений №3

Футбольная тренировка направлена на развитие и совершенствование футбольных навыков. Обучение включает в себя Ball Mastery (мастер мяча) и пассы. Упражнения рассчитаны на все возраста.

Обучение включает в себя:

- 1 мастерство мяча
- 2 упражнения для улучшения паса
- 2 упражнения на пас и мяч

материалы:

- место 1,5м x 2м
- 1 футбольный мяч

Ссылка на видео: https://vk.com/video-54136040_456239587

День 4.

<i>Отдых</i>

День 5.

Комплекс упражнений №1

Комплекс упражнений №1

Футбольная тренировка ориентирована на развитие футбольных навыков и, конечно же, силы. Тренировка предназначена для детей в категориях U10, U11, U12, но также и для младших категорий U7, U8, U9, даже если они не справляются с такой интенсивностью, но в основном, чтобы попробовать.

Обучение включает в себя:

- 5 упражнений для развития футбольных навыков для правой и левой ноги
- 1 упражнение 20-25 повторений (20 с)
- 10 координационных упражнений
- после каждого упражнения есть 30-секундный перерыв

материалы:

- место 1,5м x 2м
- мяч
- полотенце

Ссылка на видео: https://vk.com/video-54136040_456239528

День 6.

Комплекс упражнений №2

Комплекс упражнений №2

Футбольная тренировка ориентирована на развитие техники и силы. Упражнения предназначены для детей в категориях U10, U11, U12, но также и для младших категорий U7, U8, U9, даже если они не справляются с такой интенсивностью, но в основном попытаются это сделать.

Обучение включает в себя:

- 2 базовых футбольных навыка в 2 вариациях
- 3 упражнения для развития и совершенствования футбольных навыков
- Круговая тренировка с 10 постами

материалы:

- место 1,5м x 2м
- мяч

Ссылка на видео: https://vk.com/video-54136040_456239538

День 7.

Комплекс упражнений №3

Комплекс упражнений №3

Футбольная тренировка направлена на развитие и совершенствование футбольных навыков. Обучение включает в себя Ball Mastery (мастер мяча) и пасы. Упражнения рассчитаны на все возраста.

Обучение включает в себя:

- 1 мастерство мяча
- 2 упражнения для улучшения паса
- 2 упражнения на пас и мяч

материалы:

- место 1,5м x 2м
- 1 футбольный мяч

Ссылка на видео: https://vk.com/video-54136040_456239587