**Комплексы упражнений.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ссылка | тема | класс |
| <https://www.youtube.com/watch?v=dOGPt8A_md8> | Комплекс упражнений на координацию для футболиста | 5-11 |
| <https://www.youtube.com/watch?v=2kBofSq29lY> | Футбол дома | 3-11 |
| <https://www.youtube.com/watch?v=zIHsSkiDW18> | Комбинация финтов на «5» | 5-11 |
| <https://www.youtube.com/watch?v=P4y99oTf3lU> | На десерт «Сумасшедшая панна» футбол | 3-11 |
| <https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0> | Комплекс общеразвивающих упражнений | 3-11 |
| <https://www.youtube.com/watch?v=yNpnxvuwTYs> | Простая интервальная тренировка | 5-11 |
| <https://www.youtube.com/watch?v=Z4ziWoCuf5g> | Крутые 4 минуты табата | 5-11 |
| <https://www.youtube.com/watch?v=6b82IQN4ykY> | Эффективная интервальная тренировка (табата – 4 минуты) | 5-11 |