**Мосесян Р.О.**

**Комплекс № 1: Упражнения для ног.**

**1. Тренировка ног для юных футболистов. Для укрепление мышцы ног.**

**2. Упражнения « Конькобежец»: выпрыгивать с ноги на ногу 15-20 раз.**

**3. Приседания на одной ноге 8-10 раз, после менять ногу. Опускаться плавно разных вариантах.**

**4. Подъем ноги на платформу. На каждую ногу 10-15 раз.**

**5. Сгибания ног в колени на бицепс бедра 10-15 раз.**

**6. Боковые выпады: два подхода по 20 раз**

**7. подъем на икры 20-25 раз.**

**Комплекс № 2: Силовые упражнения верха**

**1. Отжимания от мяча на количество раз.**

**2. Упражнения силовые с гантелями.**

**3. Динамическая работа с небольшими гантелями.**

**4. Упражнения с колесом, похоже на пуловер. Распрямления спины.**

**5. Броски мяча лежа, полусидя.**

**6. Отжимания от лавки или стула на трицепс.**

**7. 3-4 разные упражнения на пресс с мячом и без мяча.**

**8. Передача мяча за спину на косые мышцы живота.**

***Комплекс № 3:Упражнения с мячом***

***1. Упражнения: учимся держать мяч ноге, после чеканить.***

***2.Заводить мяч за пятку, крутить вокруг себя, далеко не отпуская.***

***3.Научиться чеканить с мячом сидя.***

***4. Научиться держать мяч на лопатках и на шее.***

***5. Упражнения «Дриблинг»- «обводка» соперника с сохранением «единство»с мячом с использованием фишек.***

***6. Ритмические движение с мячом вправо – влево(на импровизированном дорожке и разметочных фишек).***

***7. Упражнения «Сцилл» - резкий уход в сторону и ускорения в в свободную зону.***

***8. Ссылка на яндекс: ProfiFootball***

***9. Ссылка:*** https://youtu.be/dOGPt8A-md8