

ЗАНЯТИЕ 12. ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ФУТБОЛИСТОВ

Успешность игровой деятельности в футболе в большой степени определяется уровнем функциональной подготовленности спортсменов, являющейся основой для овладения и проявления высокого технического мастерства.

Чтобы **футболист** мог совершенствовать реакцию, скорость бега и другие навыки, он должен иметь серьёзную физическую подготовку. Физическая подготовка **футболистов** — один из самых приоритетных элементов **тренировок**.

В этом видео мы вам предлагаем легкую функциональную тренировку, которая позволит тренирующемуся почувствовать все свое дело и задействовать все мышечные группы.

Занятие проводит преподаватель Денис Анучин

<https://youtu.be/pkFqQd3Mqm0>

