



Содержание тренировки	Дозировка
Подготовительная часть:	
1. Построение, приветствие, цели и задачи тренировки.	5 мин.
2. Разминка «Коверы» в квадрате. 12 видов коверов.	20 мин.
Основная обучающая часть:	
1. Финты навстречу друг другу лицом (ножницы, револина, Мэтьюз, Зидан, Криштиану, ложный Мэтьюз, произвольно). Акцент! Корпус, руки, мягкость в движении.	45 мин.
2. Обыгрыш 1х1. Акцент! Скоростное ведение, импровизация в атаке, правильный отбор! Переключение!	40 мин.
3. Футбол 2х2 в маленьких воротах	25 мин.
Заключительная часть	
Подведение итогов	25 мин.