

Вы можете выполнять цифровые упражнения JuniCoach за одну тренировку или делать по одному тесту на тренировках в течение недели. Мы рекомендуем выполнять упражнения после разминки. Помните, что ваши игроки также могут использовать JuniStat для индивидуальных тренировочных заданий.

## НЕДЕЛЯ 1



10м со старта



Лесенка вперед-назад



Лесенка лево-право

## НЕДЕЛЯ 2



Пушечный удар правой ногой



Пушечный удар левой ногой

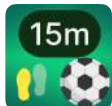


Прыжок вверх с места

## НЕДЕЛЯ 3



Ведение 15м правой с хода



Ведение 15м левой с хода



Вариант индивидуального задания  
Отжимания

## НЕДЕЛЯ 4



Стрела



Змейка

## НЕДЕЛЯ 5



Бег 15м со старта



Бег на максимальной скорости 15м



Торможение

## НЕДЕЛЯ 6



Стрела с мячом правой ногой



Стрела с мячом левой ногой

