

Тренер «Чертанова» провел занятие по жонглированию мячом

13.05.2020

Тренер футбольной школы «Чертаново» Дмитрий Карпов провел [тренировку](#) из майского цикла, который включает в себя восемь занятий.

Вместе с педагогом зрители прямого эфира научились жонглировать мячом. В занятии приняли участие люди из разных городов России: Пскова, Саратова, Моршанска, Уральска, Казани и многих других.

За 35 минут тренировки Дмитрий Карпов объяснил базовые движения. В начале была небольшая разминка бегом, после чего приступили непосредственно к упражнениям.

«Жонглирование — это работа ногами, коленями и головой», — рассказывает тренер Дмитрий Карпов. И тут же добавляет, что жонглировать можно внутренней, внешней стороной стопы и пяткой.

Кроме того, был объявлен небольшой конкурс: участники должны прислать свои видео с тренировки, а лучшему достанется в качестве приза футбольный мяч.

Адрес страницы: <http://chertanovo-severnoe.mos.ru/presscenter/news/detail/8893712.html>

[Управа района Чертаново Северное города Москвы](#)