

Вот примеры таких упражнений:

1. Тренировка силы и точности удара.
На стенке на высоте примерно 1,5 м рисуется квадрат 1х1м. Задание: попасть в него летящим (а не катящимся) мячом с расстояния 10м как можно большее число раз из 10 ударов. Освоив удары с 10 м, надо отойти ещё на 2-3 м назад. Если же, наоборот, попаданий мало – подойти к стене на 2-3 м. Совершенствуя точность удара, размер мишени можно уменьшить.
2. Тренировка навесного удара (его хорошо применять, когда обороняющиеся ставят «стенку» и мяч нужно направить через неё). На земле рисуется круг диаметром 2 м. Задание: попасть в него мячом с расстояния 10-15 м как можно большее число раз из 10 ударов. Для этого нужно подрезать мяч снизу, чтобы он, описав кривую, падал в круг сверху. В упражнении также можно увеличивать или уменьшать расстояние до круга или величину круга.

Упражнения для укрепления мышц стопы:

1. Ноги врозь, ступни параллельно, руки положите на пояс. Сводя колени, ставьте ступни на внутренний край. Разводя колени, ставьте ступни на наружный край. Повторите такие движения 6- 32 раза.
2. Ноги врозь, руки на поясе. Поднимитесь на носки, а затем "перекатитесь" на пятки, поднимая носки вверх.
3. Встаньте прямо. Правую ногу поставьте на носок и слегка согните в колене. Выполняйте круговые движения правой ногой, затем ноги поменяйте и то же проделайте левой ногой.
4. Сядьте на пол, ноги выпрямите. Обопритесь руками сзади о пол. Приподнимите ноги над полом и выполните круговые движения ступнями. Сделайте 17-20 кругов в каждую сторону.
5. Сидя, сводите и разводите пальцы ног. Упражнение можно усложнить: пальцами ног захватывайте мелкие предметы с пола и переносите их на другое место.
6. Встаньте прямо. Согните и разогните ступню, расслабьтесь. Повторите 18-20 раз каждой ногой.
7. Встаньте прямо, правую ногу отведите назад на носок. Подтягивайте правую ногу к левой, напрягая мышцы бедра и поясницы. Выполните то же другой ногой, а всего по 8-12 раз.
8. Походите по комнате на носках, полуприседая.
9. Ходите по комнате на носках, пятках, на внутренней и наружной сторонах стопы.
10. Ходите по бревну в течение нескольких минут.
11. Бегайте босиком по траве, воде и, если позволяет вам здоровье, по снегу.

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа г. Охи

Ганиев Руслан Николаевич тренер-преподаватель по футболу



Обучение техническим приемам футболистов в группах начальной подготовки

15 ноября 2016 г.

Футбол - спортивная игра на травяном поле, в которой две противоборствующие команды используя ведение и передачи мяча ногами или другой частью тела (кроме рук) стремятся забить его в ворота соперника и не пропуская в свои. За всю историю своего развития человечество придумало множество различных игр, история которых очень интересна. Мир игр охватывает и увлекает взрослых детей, мужчин и женщин. И, конечно, самой популярной игрой является король игр - футбол.

Футбол - одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья молодежи.



Обучение техническим приемам проводится в следующей последовательности: разучивание приема в упрощенных условиях, разучивание приема в усложненной обстановке, закрепление приема, объяснение и показ. С помощью объяснения тренер добивается создания у юных футболистов правильного представления о структуре изучаемого приема, сосредоточивая при этом их внимание лишь на основном и опуская все тонкости и детали данного движения. Например, при ознакомлении занимающихся с ударом внутренней стороны стопы основное внимание сосредотачивается на главном (то есть положение стопы бьющей ноги, которая сильно разворачивается носком наружу). Чтобы усилить эффективность объяснения, рекомендуется применять образность сравнений.

Закрепление технических приемов осуществляется с помощью многократного выполнения упражнений в подвижных играх, игровых упражнениях максимально

приближенных к игре, в учебных и календарных играх, в которой каждый участник получает конкретные задания.

Сложность футбола заключается в том, что все качества: физические, тактические, технические, психологические взаимосвязаны и взаимозависимы, и что развивать их по отдельности практически не возможно. На определенном этапе тренер должен работать целенаправленно над каждым качеством.

Главные задачи при совершенствовании ударов: обеспечить точность и нужную скорость полёта мяча, уметь изменить направление его полёта.

Для выполнения этих задач даются различные упражнения, прежде всего, на попадание мячом в цель.

