

**Мастер-класс по футболу**  
**«Обучение техническим приемам юных футболистов в группах**  
**начальной подготовки»**  
**(тезисы выступления)**

Тренер-преподаватель по футболу - Ганиев Р.Н.

Дата: 15.11.2016

Место проведения: большой спортивный зал ДЮСШ г. Охи

**Здравствуйтесь уважаемые коллеги**, сегодня я покажу несколько упражнений, которые я использую при обучении техническим приемам юных футболистов на начальном этапе подготовки .

Разминка:

1. Перекатывания мяча быстрыми касаниями, колени чуть согнуты ,руки расслабленные но не висят, передвигаясь вперед медленно, делаем как можно больше касаний.
2. Касания мяча носком подошвы, голову держите прямо взгляд вперед, колени согнуты, руки расслаблены, мяч должен на шаг опережать футболиста.

Основная часть:

1. Жонглирование верхней частью ступни.
  - Держите мяч перед собой на уровне груди. Бросьте его на землю и пусть он отскочит от земли в воздух. Когда мяч начнет снижаться после отскока, подбросьте его ногой обратно в воздух и поймайте руками. Подбрасывайте мяч правой затем левой ногой на уровне живота. Мяч бьем верхней стороной стопы. Ступни не должны быть расслаблены, иначе мяч не будет отскакивать в верх.
  - Тоже самое упражнение, только количество ударов увеличивается от 2 до 5 раз.
  - Положите мяч у ног. Поставьте на него правую ногу, крутаните мяч так, чтобы он закатился на верхнюю часть ступни, сразу подбросьте его в верх. Удары увеличиваются от 2 до 5 раз.
2. Жонглирование коленями.
  - Поднимите колено так, чтобы оно было перпендикулярно вашему телу.
  - Держите мяч руками над бедром ,дайте мячу упасть на среднюю часть бедра и тут же поймайте его руками. Увеличивайте удары до 3-х раз, чередуя бедра.
3. Жонглирование головой.

– Подбросьте мяч над головой и отбейте его лбом. Мяч должен падать на верхнюю часть лба. Шея должна быть расслабленная, колени слегка согнуты, руки согнуты в локтях. Так же увеличиваем удары.

– Ударить верхней частью стопы, затем бедром и завершить ударом головой.

#### 4. Передача внутренней стороной стопы (щечкой).

Применяется, как для удара так и для передачи мяча партнеру на короткое расстояние (10-15 м).

– Поставьте слегка согнутую в коленях левую ногу в 10 см от мяча и чуть сбоку, правая стопа сильно развернута наружу и закреплена в голеностопном суставе. При ударе правая нога продолжает движения вперед (не вверх, не в сторону), чтобы мяч покатился прямо.

– Тоже самое в парах расстояние 3 метра. Передача и остановка подошвой стопы. Чередуем ноги.

– Передача в одно касания, чередуя ноги.

#### 5. Игра «квадрат»

Квадрат 5х5. Участвуют 6 человек за квадратом и 2 в квадрате. Задача игроков, стоящих за квадратом делать передачи друг другу в 2 касания, так чтобы игроки, находящиеся в квадрате, не перехватили мяч. Если стоящие в квадрате перехватили мяч, то тот, кто его потерял – становится в квадрат, а тот, кто перехватил мяч – становится за квадрат. Следить за техникой приема и передачи мяча.

#### 6. Финты (перемах и перекат).

**Заключение:** Эти упражнения помогут вам развивать координацию, ловкость, быстроту, а так же вы можете применить их практически в любом месте.