

Ганиев Р.Н., тренер-преподаватель по футболу МБОУ ДОД ДЮСШ г.
Охи

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

«УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ»

Ловкость – это способность человека к осуществлению сложных координированных движений. **Ловкость футболиста на поле проявляется в способности быстро и красиво выполнять двигательные действия в изменяющихся игровых условиях.** По-настоящему ловкий футболист может показать каскад финтов или какой-то отдельный трюк. Каждое действие такого спортсмена, как правило, своевременно и в целом полезно для команды.

Вспомните, как легко и непринужденно ловкий, техничный игрок обыгрывает защитников и вратаря и под аплодисменты зрителей забивает мяч в ворота. Или как ловкий нападающий красиво в прыжке головой вонзает мяч под перекладину. Вот они, проявления качества ловкости на футбольном поле. **Ловкость тесно связана с мыслительными способностями спортсмена.** Вот почему те футболисты, которые в своих занятиях используют упражнения на развитие этого качества, могут вскоре почувствовать, что они стали лучше думать на поле, лучше воспринимать и предугадывать ход игры. Почему это так?

Дело в том, что в процессе занятий вы обязательно ставите определенную цель, а потом ищете пути ее реализации. Причем этот процесс происходит с каждым занятием все более и более осмысленно. Фундаментом ловкости, является ваш двигательный опыт, т.е. все то, что вы умеете выполнять. **Главный принцип подбора упражнений для развития ловкости – как можно больше разнообразия.** Предлагаю вам в своих занятиях больше использовать хорошо разученные гимнастические и акробатические упражнения, чередования ходьбы и бега в различных сочетаниях, подвижные игры с неожиданно меняющимися ситуациями, упражнения в технике и тактике игры. Выполнять их рекомендуется в начале тренировочного занятия.

Без мяча

- Кувырки вперед и назад из упора присев.
- Серии кувырков: один вперед, один назад.
- Кувырки вперед и назад через плечо.
- Опорные прыжки ноги врозь и согнув ноги через «козла».
- Продвижение прыжками между стойками (камнями, флажками).
- Прыжки через набивные мячи и другие препятствия.
- Бег между деревьями (стойками, мячами, флажками, камнями).
- Прыжки вверх-вперед после разбега и толчка с мостика (трамплина) и ловля теннисного (футбольного) мяча во время полета – мяч набрасывается партнером.

С футбольным мячом

- Кувырки вперед и назад с мячом в руках.
- Подбросьте мяч руками вверх, сделайте кувырок вперед, поймайте опускающийся мяч.
- То же, но после кувырка быстро встаньте, прыгните вверх и поймайте мяч.
- Жонглирование мячом ногами, бедром, головой.
- Ведение мяча между деревьями (флажками, кирпичами и т.п.) на различной скорости.
- Подбросьте мяч руками вперед-вверх, сделайте кувырок вперед (на траве, мате), встаньте и, после того как мяч коснется земли, ведите его, меняя направление движения.
- С расстояния 7-8 шагов руками из-за головы направьте мяч в стенку, сделайте кувырок вперед и поймайте отскочивший от стенки мяч.
- Встаньте с партнером в 3 шагах друг от друга и жонглируйте мячом ногами. По сигналу третьего игрока легкими ударами направляйте мяч друг другу, приняв мяч, продолжайте жонглировать и т.д.

Заключение: Эти упражнения вам помогут развить физические качества юных футболистов, а так же при работе с обучающимися на уроках физической культуры