

An aerial photograph of a lush green football pitch. White lines mark the boundaries and the center of the field. The grass is vibrant and textured. The text is centered in the upper half of the image.

ЭТАП «МЯЧ»

БЛОК 1

ТЕХНИКА

**ТЕХНИКА
ПЕРЕДВИЖЕНИЯ**

БЛОК 2

ТЕХНИКА

ВЕДЕНИЕ МЯЧА

СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ

	ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА (ПРИОРИТЕТ)	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ (СОПУТСТВУЮЩИЕ) ЗАДАЧИ		ПРИМЕРНЫЙ НАБОР УПРАЖНЕНИЙ
	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
БЛОК 1	• Бег • Прыжки • Остановки • Повороты	—	• Общая ловкость • Координация • Стартовая скорость	• Эстафеты • Игра «Зеркало» • Игра «Минное поле» • Игра «Паровозик» • Игра «Домики»
ТЕХНИКА ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ				
БЛОК 2	• Ведение мяча «в шаге» • Ведение мяча на скорости • Ведение мяча с изменением направления	—	• Общая и специальная ловкость • Координация • Стартовая скорость	• Игра «Догонялки» • Игра «Минное поле» с ведением мяча • Игра «Замри-отомри» • Игра «Охотники» • Игра 1x1 - «Пересечение линии»
ТЕХНИКА ВЕДЕНИЕ МЯЧА				



ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- ✓ освоение основ техники передвижения: бега, прыжков, остановок, поворотов;
- ✓ освоение различных способов ведения мяча: внешней частью подъёма, средней частью подъёма, внутренней частью подъёма, внутренней стороной стопы;
- ✓ освоение простейших упражнений на контроль мяча (футбольную координацию)

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- ✓ развитие общей и специальной ловкости;
- ✓ развитие координации;
- ✓ развитие быстроты (стартовой скорости)

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- ✓ мотивация;
- ✓ получение удовольствия от занятий;
- ✓ переключение внимания;
- ✓ распределение внимания

КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ, КОТОРЫМИ ДОЛЖЕН ОВЛАДЕТЬ ИГРОК НА ЭТАПЕ «МЯЧ»

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- ✓ Ведение мяча внешней частью подъёма, средней частью подъёма, внутренней частью подъёма, внутренней стороной стопы
- ✓ Бег лицом вперёд, спиной вперёд, скрестными шагами, приставными шагами
- ✓ Прыжок толчком одной ногой, толчком двумя ногами
- ✓ Остановка выпадам, прыжком на одну ногу, прыжком на две ноги
- ✓ Поворот переступанием, прыжком, на опорной ноге

НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ В ТЕЧЕНИЕ ЭТАПА «МЯЧ»

(ОДНОВРЕМЕННО РАЗВИВАЮТСЯ ПРИ ОСВОЕНИИ КЛЮЧЕВЫХ УМЕНИЙ)

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- ✓ Общая ловкость (координация)
- ✓ Стартовая скорость

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- ✓ Простые программы движений без мяча и с мячом

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (МЕТОДИЧЕСКИЙ ФОКУС):

- ✔ проводить тренировочные упражнения в форме игр или соревнований;
- ✔ делать тренировки каждого блока разнообразными и не повторяющимися, сохраняя при этом фокус на решении основной задачи;
- ✔ каждую тренировку начинать и заканчивать вместе с детьми в кругу, чтобы концентрировать внимание на тренере;
- ✔ показывать детям каждое упражнение, давать только короткие простые команды;
- ✔ не использовать сложную футбольную терминологию при объяснениях, разговаривать с детьми на понятном и доступном им языке;
- ✔ поддерживать положительный эмоциональный фон во время всего тренировочного занятия – проводить обучение на позитиве;
- ✔ выделить по мячу каждому игроку при выполнении упражнений на ведение или контроль мяча;
- ✔ не требовать от детей комбинационной игры, групповых или командных взаимодействий;
- ✔ главные принципы общения с детьми: «соучаствовать», «сотрудничать», «помогать», «не критиковать»;
- ✔ обеспечить безопасность при проведении занятий.



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Количество тренировок в неделю	Продолжительность тренировки	Продолжительность одного упражнения
2 + игра	45-60 мин.	не более 10 мин.
Мяч	Размер ворот	Состав для игровых упражнений и матчей
№3	Малые 1 x 0,8 м 1,5 x 1 м 1,8 x 1,2 м 2 x 1 м	1x1 2x2 3x3 без вратарей

Время для игры в футбол в конце основной части тренировки

не менее
15 минут

✔ Начинать тренировку с подвижной игры (она создает хороший эмоциональный фон для детей, после нее приступать к обучению техническим элементам), затем делать упражнения на технику ведения или контроль мяча, которые требуют концентрации внимания.

✔ В подготовительную часть тренировочных занятий на этом этапе рекомендуется включать упражнения на футбольную координацию (контроль мяча).

Примеры упражнений на футбольную координацию

- ✔ Носок ноги на мяче, вес тела на опорной ноге; стоя на месте, перекатывать мяч вокруг себя по кругу носком ноги по часовой стрелке и против часовой стрелки; выполнять поочередно правой и левой ногой.
- ✔ Носок ноги на мяче, вес тела на опорной ноге; стоя на месте, перекатывать мяч вокруг себя, чередуя различные части стопы: подошву, внутреннюю сторону, внешнюю сторону, носок.
- ✔ Перемещения мяча касаниями внутренней стороной стопы: правой ногой – влево, левой ногой – вправо; 1 касание влево + 1 касание вправо; 2 касания влево + 2 касания вправо и т.д.
- ✔ Повтор упражнения №3, только перемещения мяча осуществляются подошвой.
- ✔ Ведение мяча внутренней стороной стопы попеременно правой и левой ногой: по прямой, по дуге, по окружности, зигзагообразно, с обводкой фишек или конусов и т.п.
- ✔ Ведение мяча – остановка подошвой. Попеременно правой и левой ногой.
- ✔ Ведение мяча – остановка, прижав мяч к земле коленом. Попеременно правой и левой ногой.
- ✔ Ведение мяча – остановка, присев на мяч. Ведение попеременно правой и левой ногой.

БЛОК 1

ТЕХНИКА

ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая ловкость

Координация

Стартовая скорость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника передвижения:
бег, прыжки, остановки, повороты

ПРИМЕРЫ
УПРАЖНЕНИЙ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

✓ При обучении технике бега в упражнениях и подвижных играх применяются следующие приёмы:

- бег лицом вперёд (обычный бег);
- бег спиной вперёд;
- бег скрестными шагами;
- бег приставными шагами.

✓ В упражнениях и подвижных играх рекомендуется применять бег с изменением направления и скорости.

✓ При обучении технике прыжков в упражнениях и подвижных играх применяются следующие приёмы:

- толчком одной ногой;
- толчком двумя ногами.

✓ При обучении технике остановок в упражнениях и подвижных играх применяются следующие приёмы:

- выпадом;
- прыжком (на одну ногу или на две ноги).

✓ При обучении технике поворотов в стороны и поворотов назад в упражнениях и подвижных играх применяются следующие приёмы:

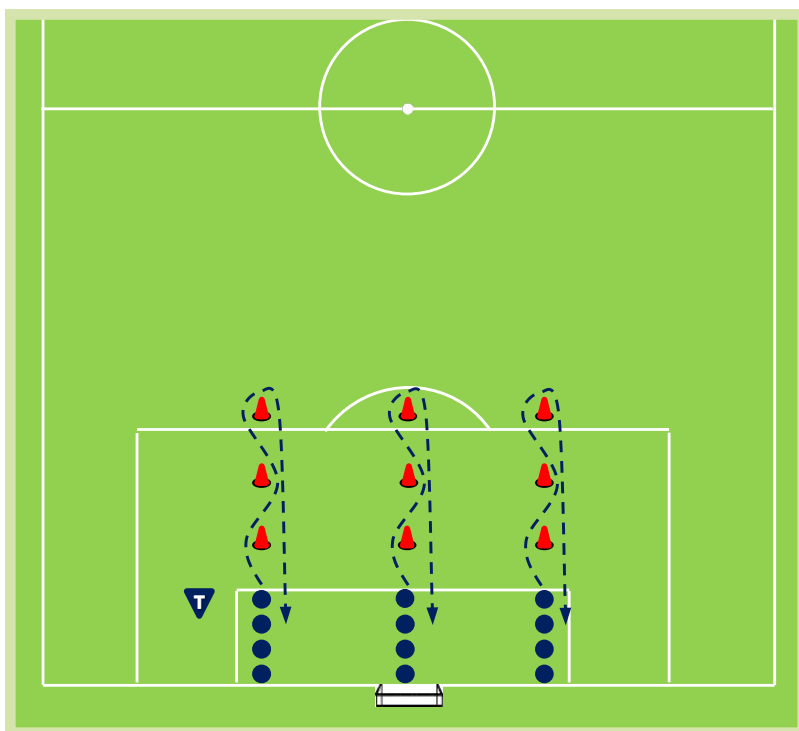
- переступанием;
- прыжком;
- на опорной ноге.



ЭСТАФЕТЫ

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- 3-4 команды по 4-6 игроков в каждой. Дистанция для эстафет – 10-15 м. 1-4 конуса на дистанции каждой команды.
- Тренер показывает беговое или прыжковое упражнение для выполнения соревнования.
- Применяются различные способы перемещений в каждой эстафете, например:
 - бег лицом вперед и бег спиной вперед;
 - бег приставными шагами правым боком и левым боком;
 - бег скрестными шагами правым боком и левым боком;
 - прыжки на двух ногах, прыжки на одной ноге и т.п.
- Можно использовать сочетание различных видов перемещений в одной эстафете.



ЗАДАЧА:

- Опередить соперников и первыми закончить эстафету.
- Одержать наибольшее количество побед в эстафетах.
- Можно использовать сочетание различных видов перемещений в одной эстафете.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ЭСТАФЕТЫ:

до полного прохождения
дистанции всеми
командами

КОЛИЧЕСТВО ЭСТАФЕТ:

в зависимости
от количества
способов
передвижения

НО НЕ МЕНЕЕ
5

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ ЭСТАФЕТАМИ:

до полного
восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий

Резкое
учащенное
дыхание,
одышка

Остановка
игрока, отказ от
продолжения
игры

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление
дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120 уд/мин

Измерить
пульс можно
пальпаторно (на
ощупь) в области
сердца, шеи или
запястья

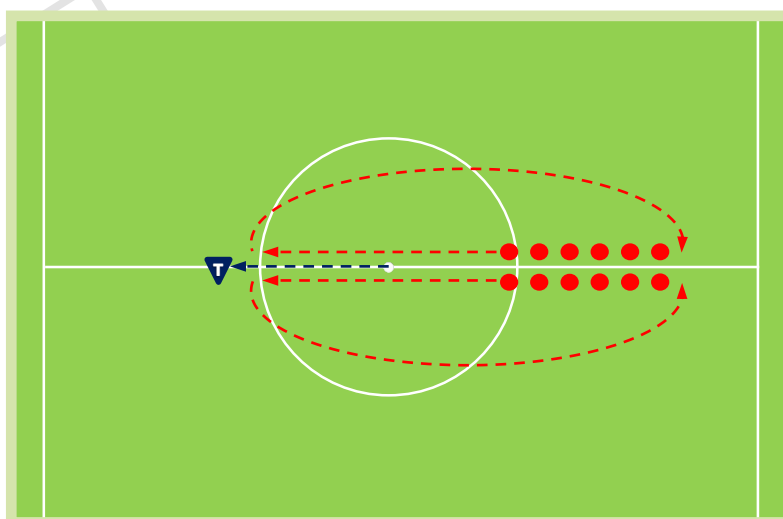
ИГРА «ЗЕРКАЛО»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- 8-12 игроков в колонне по 2. Дистанция 15-20 м для выполнения упражнения.
- Тренер показывает беговое или прыжковое упражнение для выполнения.
- По сигналу тренера игроки начинают движение определенным способом в паре, располагаясь или лицом, или боком друг к другу.
- Главная задача каждой пары – точно и синхронно выполнять все движения (увидеть себя в «зеркале»).
- После каждого повтора игроки меняются местами.
- Тренер оценивает выполнение упражнения у каждой пары, мотивируя игроков.
- Применяются различные способы перемещений в каждой серии игры, например:
 - бег лицом вперед боком друг к другу и бег спиной вперед боком друг к другу;
 - бег приставными шагами с маховыми движениями руками лицом друг к другу;
 - бег скрестными шагами лицом друг к другу;
 - подскоки вверх на каждый шаг с круговыми маховыми движениями руками боком друг к другу;
 - бег с быстрыми разворотами на 360 градусов по часовой стрелке и против часовой;
 - стрелки боком друг к другу;
 - прыжки на двух ногах вперед, прыжки с ноги на ногу, прыжки на одной ноге боком друг к другу и т.п.

ЗАДАЧИ:

- Технически правильно выполнять перемещения.
- Соблюдать синхронность с партнером в движениях.



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ:

до появления явных признаков утомления у игроков

НО НЕ БОЛЕЕ
2 мин

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ:

в зависимости от количества применяемых способов перемещений

НО НЕ МЕНЕЕ
4

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

До полного восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Резкое учащенное дыхание, одышка

Остановка игрока, отказ от продолжения игры

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

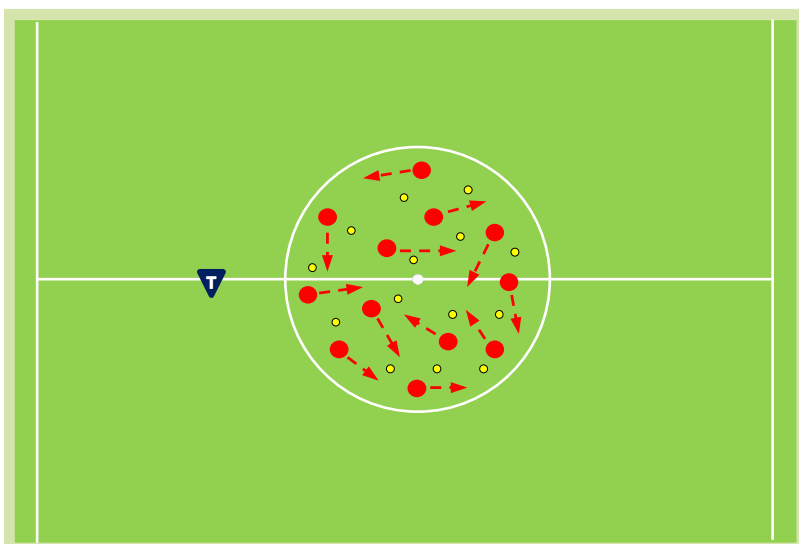
Восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120 уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРА «МИННОЕ ПОЛЕ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- 8-12 игроков внутри центрального круга. 10-15 фишек («мин») внутри круга в произвольном порядке.
- По сигналу тренера игроки начинают движение определенным способом внутри круга. Во время перемещений нужно избегать касаний других игроков и не наступать на фишки – «мины».
- Победителем игры считается тот, кто допустит наименьшее количество ошибок.
- Применяются различные способы перемещений в каждой серии игры, например:
 - бег лицом вперед и бег спиной вперед;
 - бег приставными шагами правым боком и левым боком;
 - бег скрестными шагами правым боком и левым боком;
 - подскоки вверх на каждый шаг с круговыми маховыми движениями руками;
 - бег с быстрыми разворотами на 360 градусов;
 - прыжки на двух ногах вперед, прыжки с ноги на ногу, прыжки на одной ноге и т.п.



ЗАДАЧА:

- Технически правильно выполнять перемещения.
- Соблюдать синхронность с партнером в движениях

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ:

до появления явных
признаков утомления у
игроков

НО НЕ БОЛЕЕ
2 мин

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ:

в зависимости
от количества
применяемых
способов
перемещений

НО НЕ МЕНЕЕ
4

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного
восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий

Резкое
учащенное
дыхание,
одышка

Остановка
игрока, отказ от
продолжения
игры

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление
дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120 уд/мин

Измерить
пульс можно
пальпаторно (на
ощупь) в области
сердца, шеи или
запястья

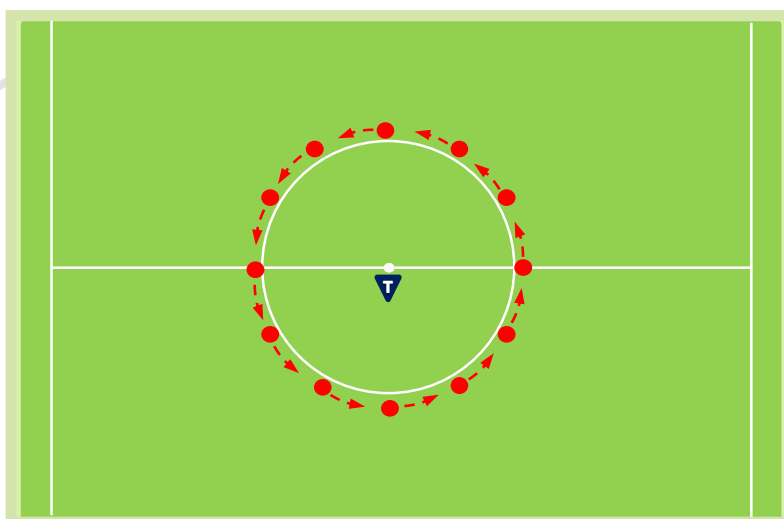
ИГРА «ПАРОВОЗИК»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- 10-12 игроков на окружности центрального круга. Тренер в центре круга.
- По сигналу тренера игроки начинают движение в одном направлении и стараются соблюдать дистанцию между собой – изображают движение вагонов «паровозика».
- Тренер показывает различные виды беговых и прыжковых упражнений, игроки повторяют за ним.
- Применяются различные перемещения по часовой стрелке и против часовой стрелки, например:
 - бег лицом вперед и бег спиной вперед;
 - бег приставными шагами правым боком и левым боком;
 - бег скрестными шагами правым боком и левым боком;
 - подскоки вверх на каждый шаг с круговыми маховыми движениями руками;
 - бег с быстрыми разворотами на 360 градусов и т.п.
- По сигналу (свистку) тренера игроки должны остановиться (1 свисток) или изменить направление движения (2 свистка) на противоположное. Таким образом упражнение превращается в игру.

ЗАДАЧИ:

- Технически правильно выполнять перемещения.
- Соблюдать дистанцию между игроками.
- Быстро реагировать на команды тренера – останавливаться или изменять направления движения.



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ:

до появления явных признаков утомления у игроков

НО НЕ БОЛЕЕ
2 мин

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ:

в зависимости от количества применяемых способов перемещений

НО НЕ МЕНЕЕ
4

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Резкое учащенное дыхание, одышка

Остановка игрока, отказ от продолжения игры

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

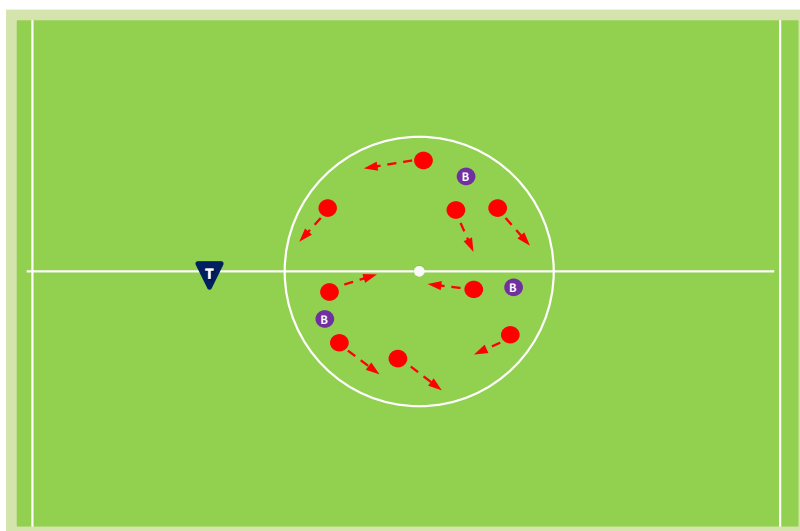
Восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120 уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРА «ДОМИКИ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- 10-12 игроков внутри центрального круга. Из них 2-3 водящих.
- Тот, кого рукой осалят водящие, становится «домиком» и замирает, раскинув руки в стороны.
- Из «домика» осаленного могут освободить другие игроки, дотронувшись рукой до его вытянутой руки.
- Водящие стремятся осалить и «запереть в домики» всех игроков.
- После каждой серии игры по команде тренера меняется пара водящих.
- По указанию тренера применяются различные способы перемещений у убегающих игроков в каждой серии игры, например:
 - бег лицом вперед и бег спиной вперед;
 - бег приставными шагами правым боком и левым боком;
 - бег скрестными шагами правым боком и левым боком;
 - бег с быстрыми разворотами на 360 градусов;
 - прыжки с ноги на ногу, прыжки на одной ноге и т.п.



ЗАДАЧА:

Водящие - осалить (коснуться) и «запереть в домики» всех убегающих игроков.

Убегающие – перемещаться указанным тренером способом, избегая водящих. Выручать осаленных партнёров, стоящих «домиками».

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ:

до победы водящих или до появления явных признаков утомления у игроков

НО НЕ БОЛЕЕ
2 мин

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ:

в зависимости от количества игроков (дать возможность всем побыть водящими)

НО НЕ МЕНЕЕ
4

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

до полного восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Резкое учащенное дыхание, одышка

Остановка игрока, отказ от продолжения игры

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120 уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

БЛОК 2

ТЕХНИКА

ВЕДЕНИЕ МЯЧА

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая ловкость

Специальная ловкость

Координация

Стартовая скорость

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Ведение мяча:

внешней частью подъёма,

средней частью подъёма,

внутренней частью подъёма,

внутренней стороной стопы

ПРИМЕРЫ

УПРАЖНЕНИЙ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ВЕДЕНИЯ МЯЧА

- 🔥 При обучении технике ведения мяча применяются следующие способы:
 - внешней частью подъёма;
 - средней частью подъёма;
 - внутренней частью подъёма;
 - внутренней стороной стопы.
- 🔥 Обучение технике ведения мяча включает в себя три основные формы:
 - ведение во время быстрого бега с малым числом касаний мяча (скоростное ведение);
 - ведение мяча с касанием на каждый шаг (ведение «в шаг»);
 - ведение мяча с изменением направления.

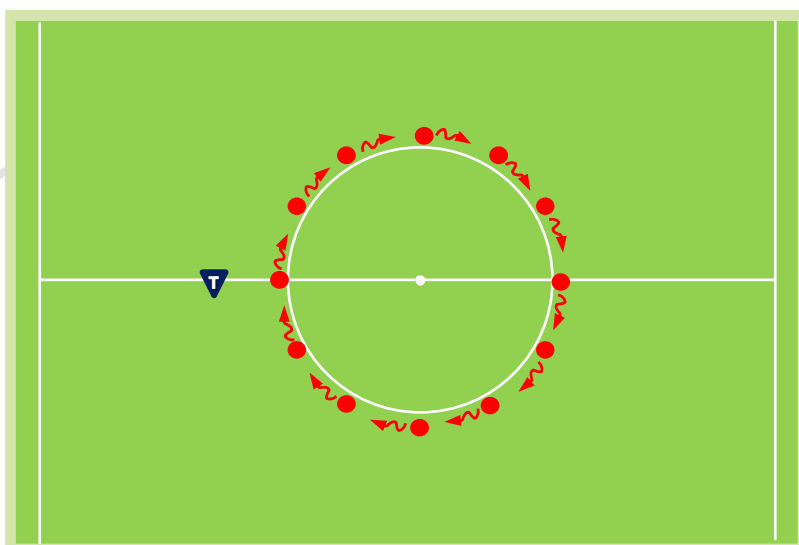
ИГРА «ДОГОНЯЛКИ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- 10-12 игроков вдоль окружности центрального круга. У каждого игрока мяч.
- По сигналу тренера все начинают ведение мяча ногой в одном направлении и стараются догнать игрока, ведущего впереди мяч.
- Догнавший соперника игрок меняется местами с осаленным и продолжает игру на одну позицию впереди.
- Применяются различные способы ведения в каждой серии игры, например:
 - внешней стороной правой стопы по часовой стрелке;
 - внешней стороной левой стопы против часовой стрелки;
 - внутренней стороной правой стопы против часовой стрелки;
 - внутренней стороной левой стопы по часовой стрелке;
 - серединой подъема правой стопы против часовой стрелки;
 - серединой подъема левой стопы по часовой стрелке и т.п.

ЗАДАЧА:

Вести мяч «в шаг», догнать и коснуться рукой игрока, ведущего впереди мяч.



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ:

до появления явных признаков утомления у игроков

НО НЕ БОЛЕЕ
2 мин

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ:

в зависимости от количества применяемых способов ведения мяча

НО НЕ МЕНЕЕ
6

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

До полного восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Резкое учащенное дыхание, одышка

Остановка игрока, отказ от продолжения игры

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

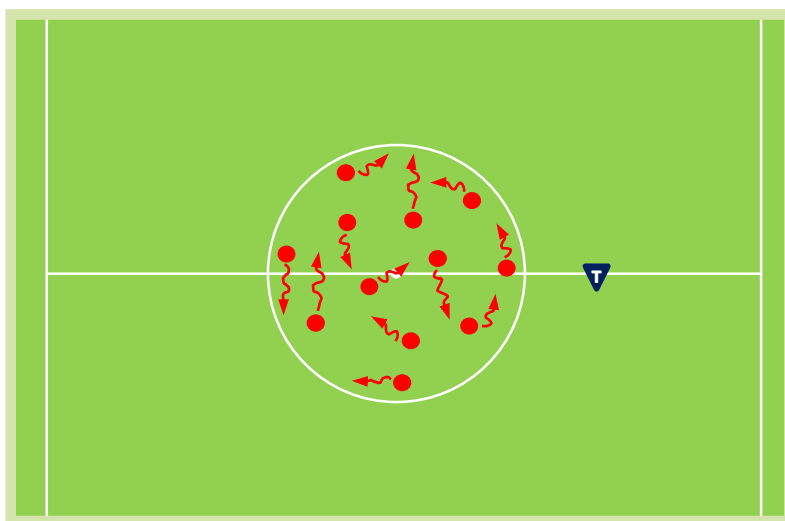
Восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120 уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

ИГРА «МИННОЕ ПОЛЕ» С ВЕДЕНИЕМ МЯЧА

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- 10-12 игроков внутри центрального круга – «минного поля». У каждого игрока мяч.
- По сигналу тренера игроки начинают ведение мяча ногой. Во время ведения нужно избегать касаний своего мяча о мячи («мины») других игроков и не выходить за пределы круга.
- Применяются различные способы ведения в каждой серии игры, например:
 - внешней стороной правой стопы, левой стопы;
 - внутренней стороной правой стопы, левой стопы;
 - серединой подъема правой стопы, левой стопы;
 - серединой подъема левой стопы по часовой стрелке и т.п.
- Игра в форме соревнования. Победителем считается игрок, допустивший наименьшее количество ошибок.



ЗАДАЧИ:

- Вести мяч «в шаг» указанным тренером способом.
- Избегать выхода своего мяча за пределы круга.
- Избегать касаний своим мячом мячей других игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ:

до появления явных
признаков утомления у
игроков

НО НЕ БОЛЕЕ
2 мин

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ:

в зависимости
от количества
применяемых
способов ведения
мяча

НО НЕ МЕНЕЕ
6

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

До полного
восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий

Резкое
учащенное
дыхание,
одышка

Остановка
игрока, отказ от
продолжения
игры

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление
дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120 уд/мин

Измерить
пульс можно
пальпаторно (на
ощупь) в области
сердца, шеи или
запястья

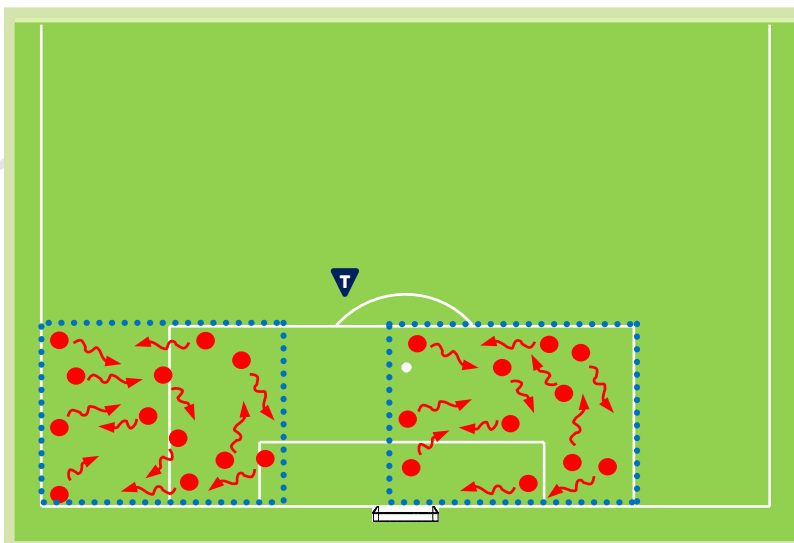
ИГРА «ЗАМРИ-ОТОМРИ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- 10-12 игроков на одном поле. 1-2 поля. У каждого игрока мяч. Все ведут мяч ногой. Применяются различные способы ведения (внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема).
- Через каждые 30-40 сек. ведения по свистку тренера – команде «замри» – игроки должны остановить мяч:
 - подошвой правой ноги; - подошвой левой ноги;
 - подошвой правой ноги, затем коснуться мяча правым коленом;
 - подошвой левой ноги, затем коснуться мяча левым коленом;
 - подошвой любой ноги, затем коснуться мяча лбом;
 - подошвой любой ноги, затем коснуться мяча грудью;
 - подошвой любой ноги, затем сесть на мяч.
- По команде «отомри» игроки возобновляют ведение мяча.

ЗАДАЧА:

- Вести мяч «в шаг», избегая столкновений с партнёрами.
- Быстро и точно выполнять остановку мяча по сигналу тренера.



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ:

до появления явных признаков утомления у игроков

НО НЕ БОЛЕЕ
2 мин

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ:

в зависимости от количества применяемых способов ведения и остановок мяча

НО НЕ МЕНЕЕ
5

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

До полного восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Резкое учащенное дыхание, одышка

Остановка игрока, отказ от продолжения игры

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120 уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

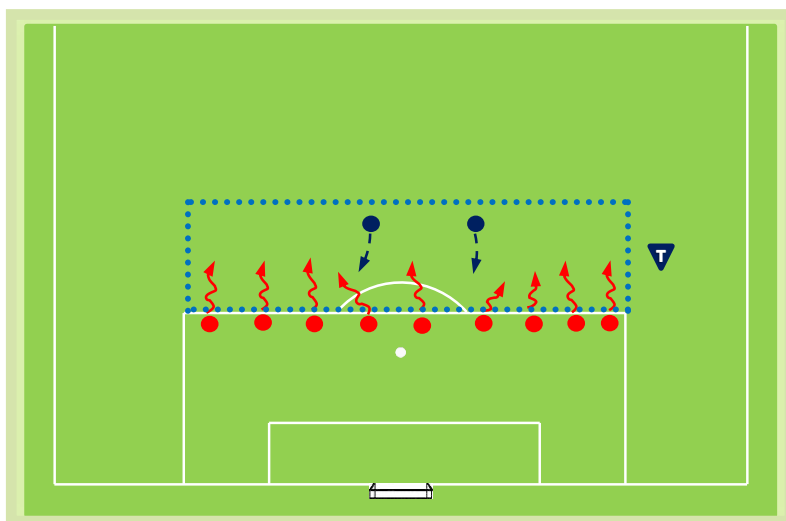
ЭТАП
«МЯЧ»

БЛОК 2
ВЕДЕНИЕ МЯЧА

ИГРА «ОХОТНИКИ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- 10-12 игроков на поле. 2-3 водящих без мячей. У остальных игроков по мячу. Все игроки ведут мяч ногой от одной лицевой линии к другой.
- Тот, кого рукой осалят водящие, остаются на поле и наступают подошвой на мяч. Их могут «освободить» другие игроки с мячом, коснувшись своим мячом мяча осаленного.
- Водящие стремятся осалить и «запереть в домики» всех игроков.
- После каждой серии игры по команде тренера меняется пара/тройка водящих.
- Размер поля для игры – 10-15 x 30x40 м (в зависимости от количества игроков).



ЗАДАЧИ:

Водящие – осалить как можно больше игроков.

Игроки с мячами – быстро пересекать поле с ведением мяча, избегать водящих, выручать осаленных партнёров.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ СЕРИИ ИГРЫ:

до появления явных признаков утомления у игроков

НО НЕ БОЛЕЕ
2 мин

КОЛИЧЕСТВО СЕРИЙ ИГРЫ:

в зависимости от количества применяемых способов ведения и остановок мяча

НО НЕ МЕНЕЕ
5

ВРЕМЯ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕРИЯМИ:

До полного восстановления

НО НЕ БОЛЬШЕ
2 мин

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное снижение скорости и интенсивности действий

Резкое учащенное дыхание, одышка

Остановка игрока, отказ от продолжения игры

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120 уд/мин

Измерить пульс можно пальпаторно (на ощупь) в области сердца, шеи или запястья

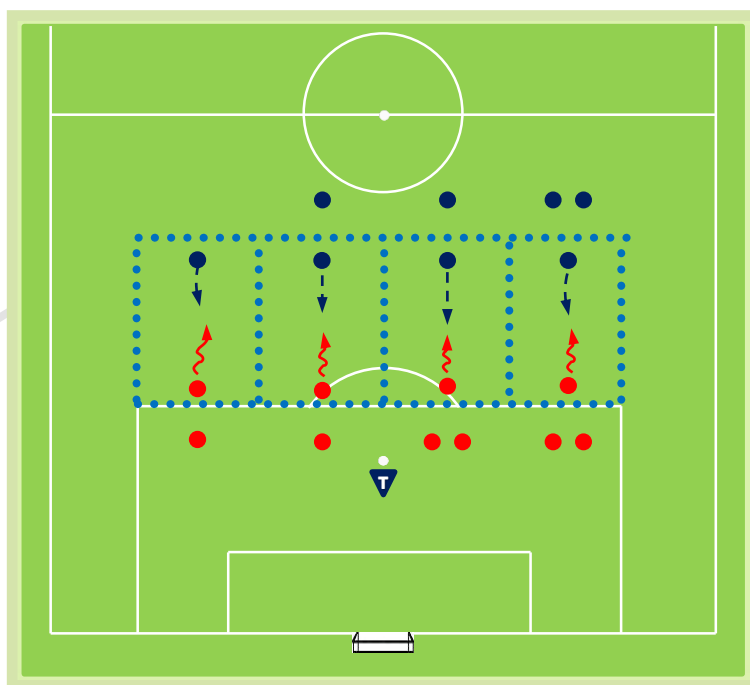
ИГРА 1 x 1 - «ПЕРЕСЕЧЕНИЕ ЛИНИИ»

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Игра 1x1, размер одного поля 10-15 x 8-10 м.
- Свободная игра 1x1, гол засчитывается при пересечении лицевой линии соперника с помощью ведения.
- На одном поле – от 3 до 7 игроков.
- Количество игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше игроков участвует в упражнении.
- После окончания каждой игры игроки переходят на противоположную сторону.
- Упражнение всегда начинается с одной стороны: нападающий против защитника.

ЗАДАЧА:

Забить гол, заведя мяч за лицевую линию соперника



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОДНОЙ ИГРЫ:

до взятия линии или
выхода мяча за пределы
поля

НО НЕ БОЛЕЕ
20 сек

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИ- ТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ:

до появления
первых признаков
устомления у
игроков

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПАУЗ ОТДЫХА ДЛЯ ИГРОКОВ:

Высокий уровень
подготовленности
2 игры подряд + 1 игра
– **отдых**
(поле с 3 игроками)

Средний уровень
подготовленности
через 1-2 игры
(поле с 4-5 игроками)

Низкий уровень
подготовленности
через 2-3 игры
(поле с 6-7 игроками)

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ:

Значительное
снижение
скорости и
интенсивности
действий

Резкое
учащенное
дыхание,
одышка

Остановка
игрока, отказ от
продолжения
игры

ПРИЗНАКИ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ:

Восстановление
дыхания.
ЧСС (пульс):
НИЖЕ 120 уд/мин

Измерить
пульс можно
пальпаторно (на
ощупь) в области
сердца, шеи или
запястья

