

Тренировка футболиста

1. Сбей кеглю.

В круг ставится кегля. Ребенок прокатывает мяч левой и правой ногой, стараясь попасть им в кеглю удобным способом с расстояния 2-3м.

2. Перебеги с мячом на другую сторону площадки.

Ребенок ведет мяч бегом на другую сторону площадки, слегка подбивая его то правой, то левой ногой так, чтобы он не откатывался далеко.

3. Пробеги змейкой.

Дети проводят мяч бегом, огибая расставленные по одной линии предметы – кубы, кегли, шесты.

4. Пас.

Стоя напротив, дети (двое) передают мяч друг другу, прокатывая его по земле ударом ноги. Если играющих больше, они становятся в круг. Мяч можно передавать стоящему напротив или соседу по кругу.

5. Прокати мяч в ворота.

Дети прокатывают мяч друг другу по прямой между двумя флажками.

6. Перебрось через планку (шнур).

На игровой площадке устанавливается на стойках планка (или натягивается шнур) на высоте 40-50 см, на расстоянии 3-6 м от нее по обе стороны проводятся линии. Играющие по очереди ударом ноги посылают мяч так, чтобы он прокатился под планкой и не выкатился за пределы противоположной линии.

Овладение приемами игры в футбол

- ✚ Ударом внутренней стороны стопы («щечкой») направить мяч в сетку или стенку.
- ✚ Остановить отскочивший от стены мяч и снова ударить по нему «щечкой» (расстояние до стены 3-4м). Повторять это действие многократно.
- ✚ Повторять удары «щечкой», не останавливая отскочившего от стены мяча.
- ✚ Выполнять эти же упражнения, посылая мяч ударом «щечкой» не в стену, а партнеру по игре. Играя с несколькими товарищами, применять разные виды построений – в две шеренги, четырехугольником, по кругу и т.п. Прodelывать упражнения на месте, на медленном ходу, во время быстрого бега.
- ✚ Поупражняться в ударе по мячу внутренней частью подъема ноги. При подаче мяча в задуманном направлении надо учитывать, что точность удара зависит и от направления разбега. При ударе по мячу носок ноги должен быть оттянут вниз (косо к направлению удара), а голеностопная часть – не двигаться.
- ✚ Попробовать останавливать катящийся мяч внутренней стороной стопы и подошвой, а затем – и летящий.



ИГРЫ В КВАРТИРЕ

Толчки ладонями в ладони

Два участника стоят лицом друг к другу, ноги вместе, на расстоянии чуть больше вытянутых вперед рук.

По сигналу участники должны выполнить толчки ладонями в ладони соперника и вывести его из равновесия. Кто первым сойдет с места — тот проиграл.

Можно делать обманные движения, но нельзя касаться никакой части тела соперника, кроме ладоней.

Эту же игру можно проводить из исходного положения — присев друг против друга.

«Жучок»

Играющие становятся в полукруг, а водящий на шаг впереди спиной к ним. Правую ладонь он прижимает к правой стороне лица, ограничивая свой обзор, а левую — к правому боку, ладонью наружу.

Кто-нибудь из играющих несильно ударяет ладонью по ладони водящего, и все играющие протягивают вперед правую руку с поднятым вверх большим пальцем.

Входящий после удара поворачивается к игрокам и старается угадать, кто прикасался к его ладони. Если он угадывает, то опознанный становится водящим. Если нет, то он опять водит.

«Не урони палку»

Поставив перед собой вертикально гимнастическую палку, придерживая ее за верхний конец, участник должен перемахнуть ногой через палку (убрав в момент перемахивания руку) и не дать палке упасть на пол.

Побеждает участник, который выполнит это задание большее число раз подряд.

Разновидности игры:

1. Перемах ногой вправо и влево.
2. Перемах правой и левой ногой.
3. Перемахи через 2 палки, поставленные рядом.
4. Выкрут»

Держа гимнастическую палку двумя руками перед собой, перенести ее через голову за спину и обратно. Не сгибая рук в локтевых суставах, задание повторить несколько раз, постепенно сближая кисти рук.

Победит тот, кто сделает выкрут с палкой при наименьшем расстоянии между кистями.

