

# 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.

