

Комплекс упражнений по футболу

Упражнение 1

Инвентарь: 2 датчика

Тренер размещает один датчик на линии «Старт» второй на расстоянии 50 м от линии старта. Ставит задачу спортсмену, что по сигналу датчика (звуковому/световому), размещённого на линии «Старт», спортсмен делает максимальное ускорение и добегает до второго датчика. Нажимает на него рукой и возвращается с ускорением на линию «Старт».

Данное упражнение позволит ускорить процесс тестирования атлетов.

Варианты выполнения. Эстафетный. Разделите группу занимающихся на 2 команды. Постройте их в колонну на линии «Старт». Разместите датчики, как указано на рис. 1. По команде спортсмены по одному добегают до второго датчика, выполнив ускорение, нажимают на него рукой и возвращаются с ускорением на линию «Старт», забегая в хвост команды. Победила, команда в которой все спортсмены в очередности выполнили задание первыми.

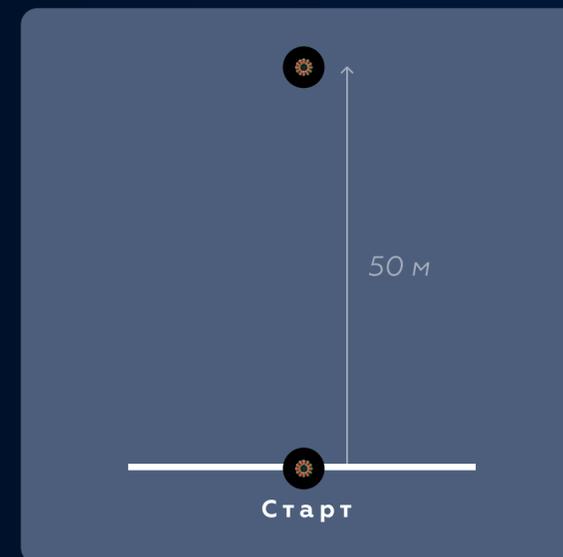


Рис. 1



Рис. 2

Упражнение 2

Инвентарь: 3 датчика

Разместите датчики, как указано на рис. 3

Беговые эстафеты. Задача спортсменов, по свето-звуковому сигналу выполнить максимальное ускорение до среднего датчика и первым потушить датчик рукой, после выполнения выполнить максимальное ускорение на исходную линию, нажав рукой датчик.

Рис.4

Количество забегов выполняется на усмотрение тренера.

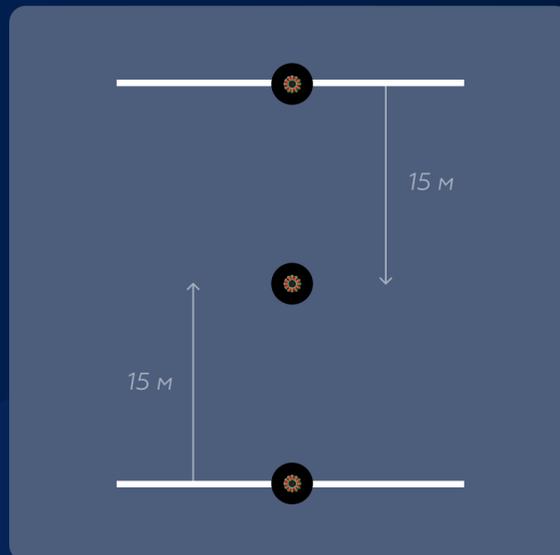


Рис. 3



Рис. 4

Упражнение 3

Инвентарь: 3 датчика

Расставьте конусы змейкой от стартового до среднего датчика. Задача атлета преодолеть дистанцию обегая конусы (рис. 5-6). Данное упражнение позволяет проработать скоростно-силовые показатели атлета.

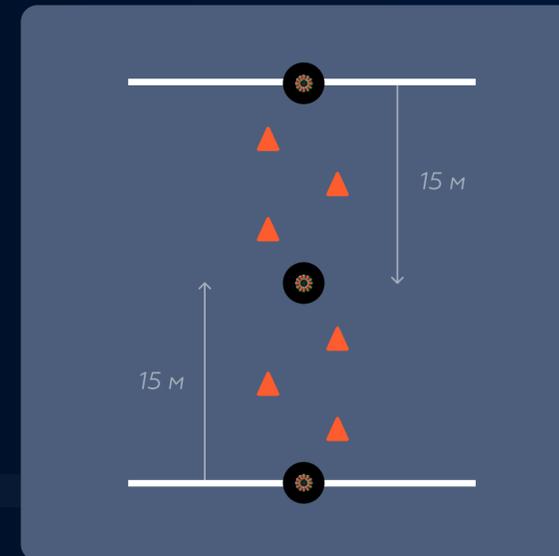


Рис. 5



Рис. 6

Упражнение 4

Инвентарь: от 2 до 5 датчиков

Данное упражнение выполняется в парах. Атлеты находятся в положении планка на руках напротив друг друга. Между ними расположен ряд датчиков. Задача атлетов, находясь в планке гасить загоревшийся датчик, нажатием руки. Рис. 7.

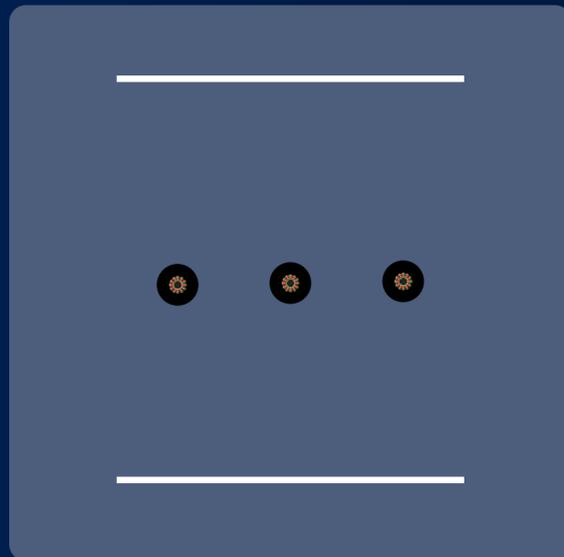


Рис. 7



Рис. 8

Упражнение 5

Инвентарь: 5 датчиков, 1 футбольный мяч

Пас в коридор. Данное упражнение выполняется 2мя спортсменами: 1 находится на одном месте, 2 работает. Задача спортсменов среагировать на загоревшийся «открытый» коридор, сделать и принять пас. Начало упражнения — по звуковому сигналу и «открытию» коридора, в который должна произойти передача мяча. Упражнение начинает 1 спортсмен. Далее спортсмены меняются местами. Рис. 9, рис. 10

Позволяет отработать перемещение и ориентацию в пространстве, правильность принятия решения в игровой ситуации, работу в паре.

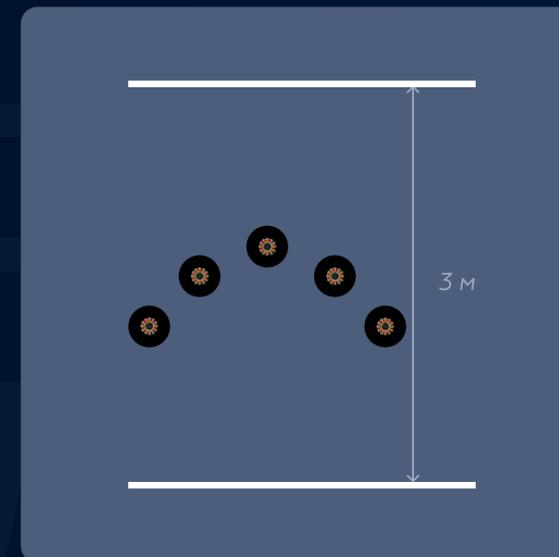


Рис. 9



Рис. 10

Упражнение 6

Инвентарь: от 1 до 5 датчиков, несколько футбольных мячей, ворота

Разместите датчик напротив ворот на расстоянии 11м. Поставьте спортсмена спиной к датчику. Мяч находится перед спортсменом (возможен вариант получения спортсменом паса). По звуковому сигналу прибора задача спортсмена развернуться, подвести мяч в удобное положение левой ногой и сделать удар по воротам правой ногой. После отработки удара необходимо поменять ударную ногу.

В данном варианте у тренера остаётся большая вариативность: спортсмен может получать пас, может набивать, дриблинговать мяч и далее поражать ворота по сигналу.

Позволяет отработать точность поражения ворот.

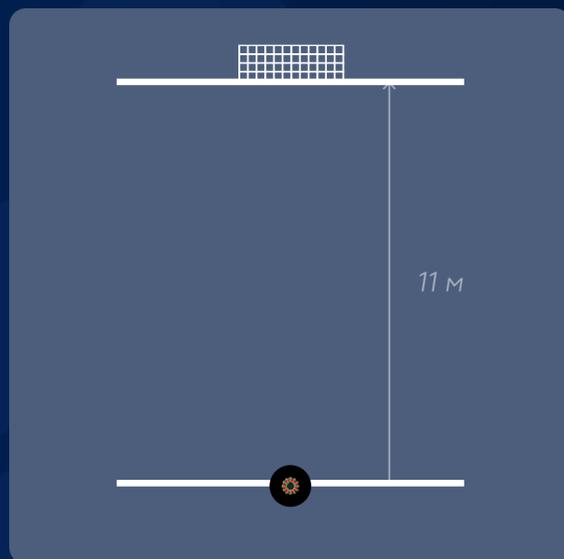


Рис. 11



Рис. 12

Упражнение 7

Инвентарь: 8 конусов, 4 датчика, 1 мяч, ворота

Разместите инвентарь как показано на рисунке. Задача спортсмена по команде выполнить обводку 8 конусов. Далее он попадает в зону датчиков, которые горят в хаотичном порядке. Задача спортсмена сориентироваться в данном квадрате, т.к. если загорается датчик 1 или 2 — спортсмен выполняет удар по воротам с их стороны, если 3 или 4 — обводит данные датчики и после того как зажжётся 1 или 2 выполняет удар с их линии.

Данное упражнение позволяет отработать перемещение и ведение мяча, точность поражения ворот и ориентацию в пространстве.

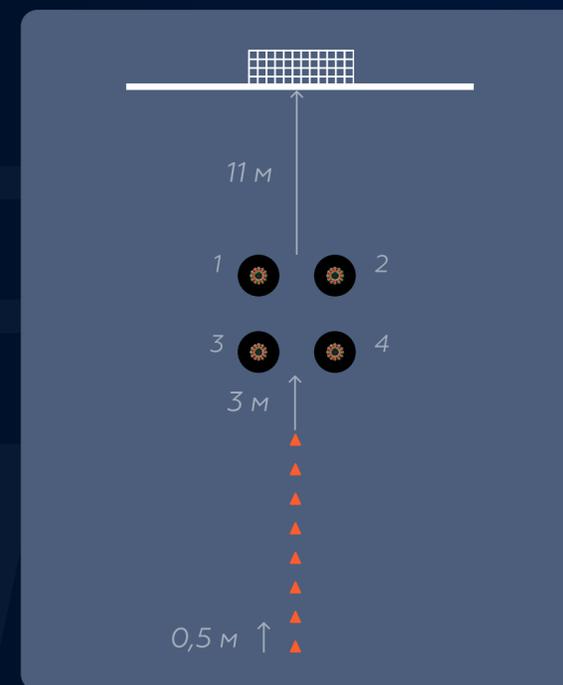


Рис. 13



Рис. 14

Упражнение 8

Инвентарь: штанга вертикальная, мяч, ворота

Задача спортсмена среагировать на звуковой/цветовой сигнал датчика, размещённого на штанге. Добежать с мячом к датчику, выполнив ускорение, оббежать его. Подбивает мяч вверх и выполняет удар по воротам (Рис. 15-16)

Можно разбить игроков на 2 потока и разместить 2й поток с противоположной стороны от ворот. Задать цвет команды (на красный цвет упражнение выполняют представители 1го потока, на зелёный 2-го). После потоки меняют своё местоположение.

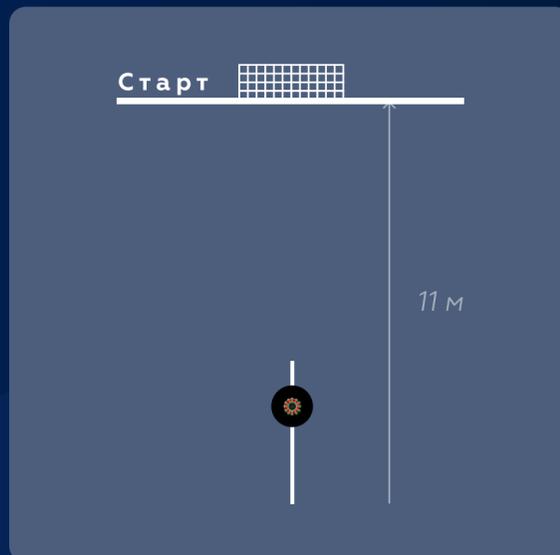


Рис. 15



Рис. 16

Упражнение 7

Инвентарь: штанга вертикальная, мяч, ворота

При использовании наших экранов вы можете тренировать точность попадания мячей при ударе. Вы можете разместить данный экран на воротах или отдельно на поле и тренировать удары с разных дистанций

Упражнение 9

Инвентарь: 2 датчика, размещенных на земле (рис. 17)

Задача спортсмена выполнить восьмёрку, ведя мяч.

Спортсмен приступает к выполнению упражнения по звуковой команде и зажжению датчика с указанием направления обводки (по часовой или против часовой стрелке). Время выполнения упражнения и время изменения направления движения спортсмена устанавливается тренером.

Данное упражнение позволяет научить спортсмена ориентироваться в пространстве, отработать технику контроля и перемещения с мячом.

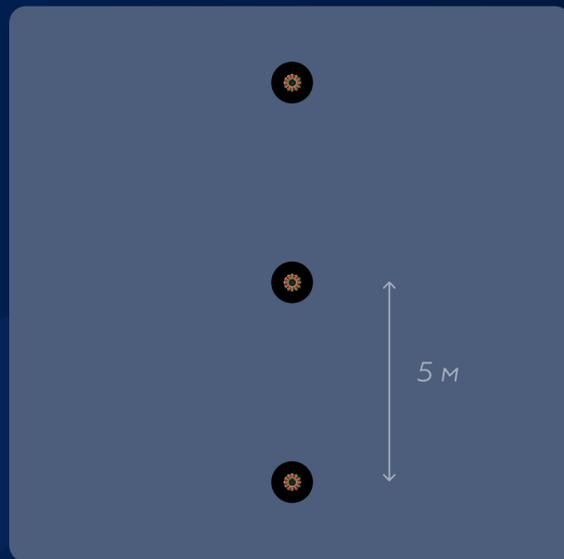


Рис. 17



Рис. 18

Упражнение 10

Инвентарь: 3 датчика, размещенных на земле (рис. 19)

Задача спортсмена обвести датчики контролируя мяч.

Спортсмен приступает к выполнению упражнения по звуковой команде и зажжению датчика. Задача спортсмена подвести мяч к загоревшемуся датчику, обвести его и продвигаться к следующему. Время выполнения и коридор зажжения фонарей устанавливается тренером.

Данное упражнение позволяет научить спортсмена ориентироваться в пространстве, отработать технику контроля и перемещения с мячом.

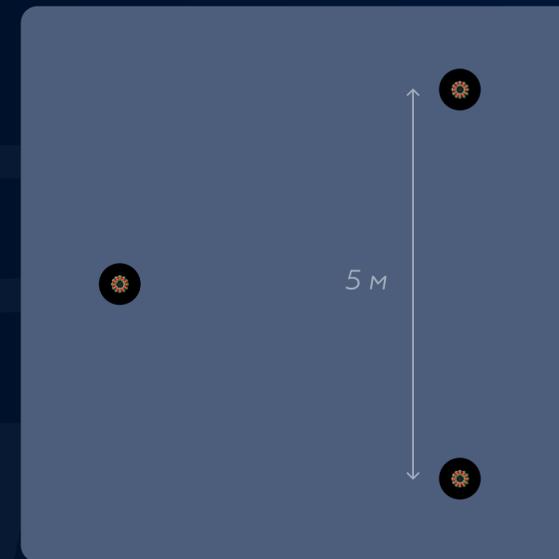


Рис. 19



Рис. 20

Упражнение 11

Инвентарь: 5 датчиков и 8 фишек

Разместите их как указано на схеме. Задача спортсмена начать движение по звуковому и цветовому сигналу. Спортсмен выдвигается в направлении зажжённого датчик, обводя фишки. В данном случае тренер может выставить время и последовательность загорания фонарей.

Для усложнения можно добавить вращение датчика по часовой или против часовой стрелки. Что будет менять направление обводки препятствия.

Данное упражнение можно выполнять в паре. В данном случае оговариваются отдельные цвета-движения для каждого атлета.

Время выполнения упражнения устанавливается тренером.

Упражнение позволяет научить спортсмена ориентироваться в пространстве, отработать технику контроля и перемещения с мячом.

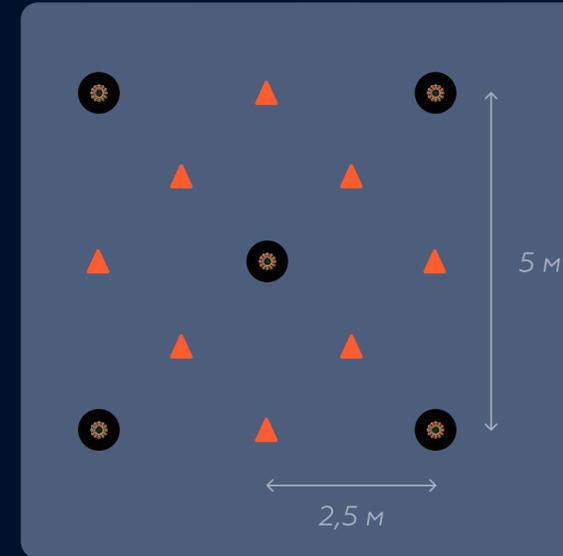


Рис. 21



Рис. 22