

## **Работа с детьми в возрасте от 6 до 10 лет**

### **Глава 1. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ИГРОКОВ**

Дети взрослеют каждый по-своему, в зависимости от того, как развиваются их умственные, физические и психологические способности. Главное – выделить его индивидуальные особенности. Дети приходят в спорт в возрасте 6, 7, 8, 9 лет и похожи они только тем, что у них примерно один возраст. В возрасте от 6 до 9 лет дети либо набирают мышечную массу, либо идут в рост, но никогда не происходит и то, и другое одновременно. Причем физический аспект – всего лишь одно из различий в процессе их роста, так как тело ребенка растет и меняется вместе с ростом мыслительных способностей и психологии.

Некоторые шестилетки приходят с очень серьезным отношением к спорту, в то время как другие настолько легкомысленны, что полет бабочки или самолета могут полностью захватить их внимание. И надо принимать его таким, каков он есть. Так как мы будем обсуждать коллективные виды спорта, то социальное окружение наших детей – тоже один из аспектов, которые мы должны принимать во внимание.

Таким образом, личность игрока, пришедшего к нам, разнообразна и многогранна. Давайте теперь обратим внимание еще на несколько специфических особенностей, характерных для юного игрока, которого мы будем называть «начинающий игрок».

#### **ОСОБЕННОСТИ ШЕСТИЛЕТНИХ ДЕТЕЙ**

- Короткий период внимания;
- Ориентированность на себя (я, мне, мой);
- Постоянное движение;
- Психологически легко ранимы;
- Небольшое или полное невнимание к тому, что делает команда;
- Физически и психологически развитие мальчиков и девочек почти одинаково;
- Связь между движениями глаз и ног или глаз и рук крайне примитивна;
- Любят прыгать и бегать;
- Предпочитают большие мягкие мячи, либо надувные;
- Хватательные движения не развиты;
- Хорошо держат равновесие;
- Не могут распределять свои силы (быстро выдыхаются). Имеется ввиду, что во время игры дети этого возраста бегают, пока не выдохнутся полностью, останавливаются, чтобы передохнуть, и возобновляют бег в том же бешеном темпе.

#### **ОСОБЕННОСТИ ВОСЬМИЛЕТНИХ ДЕТЕЙ**

- Период внимания выше, чем у шестилеток, но все еще не широк;
- Более склонны к деятельности в группе;
- По-прежнему в движении;
- По-прежнему очень ранимы (нелюбовь к личным неудачам перед лицом ровесников);
- Начало развития координации движений (большинство к этому времени могут кататься на двухколесном велосипеде);
- Все еще бегают, прыгают, лазают и кувыркаются:

- Больше тяготеют к настоящим мячам, копируя взрослых (начинают цениться спортивные герои);
- Все еще не могут беречь силы (выдыхаются).

### ОСОБЕННОСТИ ДЕСЯТИЛЕТНИХ ДЕТЕЙ

- Удлиняется период устойчивого внимания;
- Намного больше ориентированы на командные интересы;
- Все еще в движении, но не так увлечены. Остановятся, чтобы выслушать короткое объяснение;
- Психологически не так ранимы;
- Общие и мелкие моторные умения становятся намного совершеннее;
- Предпочитают командные мячи и инвентарь;
- Чувство меры более развито (сначала думают, потом делают).

### ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОК

#### ВРЕМЯ ТЕНИРОВОК И ИХ КОЛИЧЕСТВО НА НЕДЕЛЕ

6 лет – 45 минут каждая тренировка. Одна или две, плюс одна игра в неделю.

8 лет – 1 час каждая тренировка. Одна или две, плюс одна игра в неделю.

10 лет – 60-75 минут каждая тренировка. Две, плюс одна игра в неделю.

Обратите внимание на то, что имеются в виду организованные тренировки и игры, но игроки должны поощряться делать гораздо больше самостоятельно.

#### УПРАЖНЕНИЯ

6 лет – побольше коротких по времени.

8 лет – побольше коротких по времени.

10 лет – упражнений меньше, но их длительность во времени увеличивается

#### ЕСТЕСТВЕННЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ТРЕНИРОВКИ

Ободряйте, поощряйте, стимулируйте много коротких вводных пауз, очень мало объяснений, короткие демонстрации приемов, игрок как можно больше во всем участвует сам. Каждый игрок должен принести свой собственный мяч на тренировку.

#### НЕСКОЛЬКО АБСОЛЮТНЫХ ИСТИН:

- Постарайтесь сами получить удовольствие (тренер);
- Тренировка, хотя и удовольствие по природе, должна иметь четкую направленность;
- Ошибки игрока – прогнозируемое событие;
- Критика, угрозы, обвинения, ругань, унижения, насмешки, любимчики – ни один из этих методов не применим.

## Глава 2. ПОДХОД К ИГРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 6 ДО 10 ЛЕТ

Многие тренеры, которым мы хотели бы подражать, стали популярнее своих игроков из-за своего поведения во время игры. Швырнуть стул на поле, бросить полотенце в воздух, ударить игрока, выходящего с поля – таковы эмоциональные проявления, которые ловит объектив телеоператора и, в конечном счете, аудитория.

Само собой разумеется – это не тот тип тренеров, к которому мы стремимся. Но Вы знаете, и я знаю... к сожалению, такие типы встречаются. Провоцируется ли игрок и его поведение прямо или косвенно поведением тренера? Да!

Представьте на минуту впечатление, которое мы производим на группу детей, пришедших заниматься футболом, и мы обрушиваемся на них массой «можно» и «нельзя» в зависимости от их поведения.

Да, нам нужен дух порядка на тренировках, поэтому установка приемлемого тона с самого начала – не плохая идея. Тем не менее, Вы лучше узнаете игроков и достигните нужного результата вполне приемлемым образом.

Дети любят футбол за то, что он дает им возможность бить по мячу. Используя это, за коротким объяснением следует дать возможность прикоснуться к мячу и поиграть. Дети получают удовольствие, а Вы достигаете требуемого.

Представление, что в Америке или Англии дети приходят в футбол с целью стать знаменитыми – ошибочно. Многие играют в футбол потому, что их туда привели МАМЫ, которые приняли это решение за детей.

Теперь, давайте **рассмотрим несколько специфических особенностей:**

1. Дети действительно хотят получать удовольствие от игры.
2. Удовольствие от игры они получают, прикасаясь к мячу.
3. Организуйте тренировки, которые при минимуме объяснений дают максимум возможностей прикоснуться к мячу.
4. Короткие по времени тренировки намного полезнее, чем длинные, растянутые. Тренировка подольше, совсем не значит лучше. Это может слишком быстро надоест.
5. Игры маленькими командами (группами) лучшее средство времяпровождения.
6. Играйте маленькими группами с нечетным количеством игроков: трое против двоих, четверо против трех и т.д.
7. Делайте все как можно проще. Не вдавайтесь в тактику. Вы об этом не пожалеете. Дети еще не настолько созрели умственно, чтобы представить себе ситуацию и осуществить ее.
8. Подчеркивайте положительное. Обязательно остановите тренировку, чтобы объяснить трудные моменты. Без колебаний останавливайте тренировку, чтобы похвалить особенно хорошее исполнение ситуации в игре.
9. Старайтесь поучаствовать в тренировке сами. Поразвлекайтесь.
10. Создавайте ситуации, в которых дети должны, во что бы то ни стало, думать. Создавайте ситуацию, отойдите в сторону и наблюдайте. Пусть выберут, что им делать.

В игре главное – думать, и не пинать бездумно мяч, а отпасовать его, куда нужнее. Однако, одно дело – тренировка и совсем другое – игра. Здесь тоже главное – думать. Если Вы с этим согласны то, наверное, примете предпосылку, что футбол – это игра личностей, и наша тренировка должна дать личности как можно больше возможностей как играть, так и думать.

Как наставникам очень юных спортсменов, нам нет нужды переживать и напрягаться из-за поражения. У нас, в самом деле, есть возможность сделать кое-что для развития личности. Итак, наслаждайтесь чувством полной свободы.

### **Глава 3. ТЕХНИКА, НО НЕ МУШТРА.**

В общем развитии футболиста, мы настоятельно делаем ударение на приобретение навыков или техники игры.

Дети в возрасте от 6 до 10 лет не могут рассматриваться как мини-профессионалы. Мы можем не дожидаться, что они приобретут новые навыки тем путем, каким мы хотели бы. Учеба должна захватить и увлечь детей. Надо обратить большое внимание на их физиологические особенности и на то, что период устойчивого внимания у них очень короткий. Активные упражнения должны быть короткими, разнообразными, со множеством небольших передышек. На ранней ступени развития мы должны заняться улучшением основных двигательных навыков (бег, прыжки, повороты, перекаты и т.д.) Все эти движения являются составной частью футбола.

Наша задача – использовать все свое воображение для создания серии забавных и увлекательных упражнений, связанных с футболом. Чтобы удержать стойкий интерес Ваших воспитанников к игре, чтобы они приходили к Вам снова и снова, нужно использовать игровую обстановку во время тренировок. Подумайте об играх, которые нравились Вам в детстве. Чтобы добиться успеха с этой возрастной группой, Вы должны разбудить ребенка в себе.

Надеемся, Вы понимаете, что когда дети приходят играть в футбол, они приходят Играть в футбол. Они приходят не для того, чтобы - Слушать, - Смотреть, - Стоять в строю, - Заниматься тем, что связано с малоподвижностью, заорганизованностью, или просто скучно.

**Следующие игры и упражнения** включают в себя веселые моменты, двигательную активность, направлены на координацию движений, развитие силы и решимости действовать, а значит на выработку умения играть в футбол.

**ДРИБЛИНГ** (ведение мяча) Игрокам следует показать, что ведение мяча требует использования всех частей стопы – внутренней, наружной, подъема, пятки, носка, - а затем поставить их в ситуации, в которых им разрешается экспериментировать, Не бойтесь обманных финтов в юном возрасте. Игроков нужно включать в дриблинговые упражнения, которые вынуждают их менять скорость, направление, а при ударе по мячу сохранять равновесие.

**УПРАЖНЕНИЕ 1.** У каждого игрока должен быть свой мяч. Площадка ограничена стойками (кеглями). Игра ведется внутри площадки сразу всеми игроками. Сначала они двигаются по площадке, ведя мяч, как им нравится. По команде тренера, игрок должен остановить мяч той частью тела, которую тренер выкрикивает (например - Колено! Подошва! Нос! Локоть!). Пусть они на нем посидят, покруглятся или побегают вокруг него. Чем бестолковее, тем лучше!

**УПРАЖНЕНИЕ 2. ТОП-ТАНЕЦ.** По команде тренера (счет, хлопки, музыка) игроки чередуют касания мяча подошвой обеих ног попеременно, Когда они уловят ритм, следует приказ сделать поворот на 180 град. удерживая ногу на мяче.

**УПРАЖНЕНИЕ 3. БЕГ ЗМЕЙКОЙ.** Игроки ведут мяч, следуя за направляющим игроком, стараясь идти точно по следу. Меняйте ведущего игрока (все игроки – с мячами).

**УПРАЖНЕНИЕ 4. ВЕДЕНИЕ МЯЧА С УСКОРЕНИЕМ.** Медленное ведение – 10 метров. Спринт – 10 метров с ведением. Принять мяч на подъем и ударить, чтобы взлетел как можно выше. Повторить 5 раз.

**УПРАЖНЕНИЕ 5. КРАБЫ.** Площадка ограничена стойками. Половина игроков садиться на пол. Двигаться можно только животом кверху, опираясь на руки, ноги и спину. Их цель – выбить мяч с площадки. Ведущие подают мяч и, забрав выбитые мячи, возвращают их на площадку. Меняются ролями.

**УПРАЖНЕНИЕ 6. КРАСНЫЙ СВЕТ-ЗЕЛЕНый СВЕТ.** Игроки ведут мяч как и куда хочется в свободном пространстве. На команду тренера «Зеленый свет!» игроки начинают ведение мяча. На «Красный свет!» должны остановиться вместе с мячом. Меняйте интервал времени между приказами.

**УПРАЖНЕНИЕ 7. КТО ЛИШНИЙ? (обмен мячами).** Игроки ведут мяч в ограниченном стойками пространстве, пока тренер не скажет «Меняемся!». В этот момент надо остановить свой мяч и постараться захватить мяч соседа. Чтобы это упражнение было более интересным, после каждой команды выбрасывайте по одному мячу. Таким образом, дети вынуждены все время быть начеку и двигаться быстрее.

**УПРАЖНЕНИЕ 8. ИГРА В НОМЕРА.** Игроки водятся на ограниченной стойками площадке, пока тренер не выкрикивает цифру (например - 2, 4, 5 и т.д.) При этой команде игроки бросают свой мяч и образуют группу из такого количества людей, какая названа цифра. Те, кто не организовался в группы, должны понести шуточное наказание (например – сделать зарядку).

#### **Глава 4.**

##### **КАК ЗАБИТЬ ГОЛ**

Участвовать в этом упражнении детей просить не надо. Просто оставьте их одних в начале тренировки и посмотрите, что они будут делать. Скорее всего, они выберут вратаря, поставят его в ворота, и будут забивать голы. Почему-то это им нравится. Природную страсть к забиванию голов нужно взять на вооружение и поставить детей в такие игровые ситуации, которые дадут им множество реальных возможностей забивать голы, а особенно важно, чтобы им это нравилось. Избегайте построений и ожиданий. Покажите им, как использовать подъем (назовите его шнурками от ботинок). Включайте двигательные упражнения в процессе забивания голов.

##### **УПРАЖНЕНИЕ 15 ИГРОК-НАПАДАЮЩИЙ.**

Игроки поочередно играют роль нападающего и вратаря. Голы забиваются с расстояния 10м.

**ГОЛ В ВОРОТА.** Сделайте несколько маленьких ворот. С обеих сторон ворот поставьте по два нападающих на расстоянии 5м от ворот, а в ворота поставьте вратаря. В течение минуты нужно забить как можно больше голов. Меняйте вратарей, считайте голы.

##### **УПРАЖНЕНИЕ 16. СТРЕЛЬБА ПО МИШЕНИ.**

Поставьте кеглю между двумя игроками. Работайте над тем, чтобы пробивать низом резко, стараясь сбить кеглю (тот, кто сбивает, устанавливает ее).

#### УПРАЖНЕНИЕ 17. ДВОЕ С КАЖДОЙ СТОРОНЫ.

Ворота ставятся посреди поля. Спиной друг к другу с обеих сторон ворот стоят два вратаря. Перед ними по 2 нападающих. Пробивайте туда и обратно. Второй нападающий позволяет разнообразить удары, которые должен взять вратарь. Добивайтесь, чтобы вратарь брал любой тип удара.

#### УПРАЖНЕНИЕ 18. ДВОЕ ПРОТИВ ОДНОГО.

Два игрока играют друг против друга в одни ворота с вратарем. Счет ведется каждой стороной. Вратаря меняют. Игра длится не более минуты.

#### УПРАЖНЕНИЕ 19. ДВА НА ДВА.

То же, что и в 18 упражнении, но играют два игрока против двух вратарей в одно ворота.

#### УПРАЖНЕНИЕ 20. МИНИ-ФУТБОЛ.

На маленьком поле, примерно 20x15м, играют трое на трое. Скученность ведет к голевой ситуации. Проводится серия коротких игр. За каждым воротами держите запас мячей, чтобы не задерживать игру.

**ПРИЕМ МЯЧА.** Умение амортизировать силу летящего мяча и направлять его в нужном направлении – это искусство, которое требует многих лет упорной работы. На первой ступени обучения приему мяча мы должны подчеркивать, как важно расслабиться в момент получения мяча. Если тело при получении мяча напряжено в момент соприкосновения с ним, то мяч не остановится сразу. Игроков нужно, во-первых, научить не бояться мяча. Во-вторых, они должны научиться расслабляться, как только войдут в соприкосновение с мячом. Техника игры требует, чтобы игроки учились расслабляться и быть постоянно в движении.

**УПРАЖНЕНИЕ 21.** Начните с того, что подавайте мяч руками на различные тренируемые части тела. Следует делать это в движении. Как только дети научатся принимать мяч, можно начинать усложнять упражнения (время, скорость, соперники, пространство). Следующие упражнения помогают развивать жесткое касание, необходимое для контроля мяча.

#### ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРИЕМА МЯЧА.

1. Поставьте принимающую часть тела на пути мяча.
  2. Пусть мяч коснется принимающей части тела.
  3. В момент удара расслабьтесь и подайтесь назад принимающей частью тела.
- Позаботьтесь о том, чтобы поставить игроков в ситуации, когда они должны принимать мяч ногой (внутренней частью стопы, внешней, подъемом и подошвой), бедром и грудью.

**УПРАЖНЕНИЕ 22. СОЛО ДЛЯ ОДНОГО.** Попросите детей подбросить мяч вверх и принять его той частью тела, которую вы назовете. Превратите это в игру, придумав шуточное наказание для тех, кто не контролирует мяч.

**УПРАЖНЕНИЕ 23. В ПАРАХ.** Работая в парах, мяч подают рукой к нрге, к бедру или груди друг друга, меняясь.

**УПРАЖНЕНИЕ 24. ВТРОЕМ.** Поставьте одного игрока по центру между двумя другими. Первый игрок подает мяч на один из участков тела второго (бедро, грудь, ступня), который принимает мяч и передает его третьему этой частью тела. Повторяйте туда и обратно.

**УПРАЖНЕНИЕ 25. БЫК В КОЛЬЦЕ.** Поставьте одного игрока в центр между четырьмя. У всех четверых в руках мячи. Игроки за пределами площадки подают по очереди мяч то рукой, то ногой (в зависимости от ситуации) игроку в центре. Центральный игрок принимает и отдает мяч назад подающему.

**УПРАЖНЕНИЕ 26. ПРИНЯЛ МЯЧ И ВПЕРЕД.** Половина команды с мячами выстраивается в шеренги. Они будут подавать мяч к ноге, бедру или груди движущего игрока. Вторая половина переходит от одного игрока к другому, действуя по схеме: прими мяч, передай назад и продолжай с новым игроком. Скорость регулируется в зависимости от продвинутой группы.

**УДАРЫ ГОЛОВОЙ.** Удар головой – упражнение, которое поначалу не нравится большинству. Тренеры часто говорят: «Если все выполнено правильно, то удар головой не причиняет боли». Проблема в том, что на первых порах НИКТО не выполняет удары правильно и это причиняет боль. Примите это к сведению и сделайте все возможное, чтобы устранить боль и страх. Используйте на первых порах надувные шары, резиновые мячи и т.п. Используйте игры с развлекательными элементами до тех пор, пока не будут усвоены азы техники.

**ТЕОРИЯ.** Попросите игроков нащупать твердые выступы на голове, которыми осуществляется контакт с мячом (это лоб, боковые выступы лба, но не макушка). После этого попросите игроков покатать мяч через эти части головы, чтобы познакомиться поближе с точками соприкосновения.

**ОДИНОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.** Игроки свободно передвигаются относительно друг друга. Они подбрасывают мячи вверх и принимают его головой вверх или в сторону, бегут к нему и садятся на корточки рядом с ним. Сделайте из этого игру: кто последний сядет – тот проиграл.

**УПРАЖНЕНИЕ 27. В ПАРАХ.** Один из игроков держит мяч на вытянутой руке на уровне головы своего партнера. Попросите того, кто будет бить головой, прогнуться назад, резко наклониться вперед и толкнуть мяч лбом. Поменяйтесь ролями.

**УПРАЖНЕНИЕ 28. ПАСУЩИЙСЯ БЫЧОК.** Игроки передвигаются относительно друг друга на четвереньках, толкая мяч лбом и боковыми выступами лба.

**ПЯТЕРКИ.** Группа из пяти человек по очереди подает мяч, принимает его головой, отбивает его и ловит, двигаясь по кругу. Надо стараться не уронить мяч. Побейте групповой рекорд.

**УПРАЖНЕНИЕ 29. САМОПОДАЧА.** Два игрока стоят по бокам маленьких ворот с вратарем. Игроки подают мячи сами себе и головой пробивают мяч в ворота. Тот, кто забивает гол, становится вратарем. Вызовите соревновательный дух, попросив детей вести счет голам, которые игроки забьют за одну или полминуты.

**УПРАЖНЕНИЕ 30. ПОДАЙ ПАРТНЕРУ.** Один игрок подает мяч партнеру руками на голову, а тот пробивает его в маленькие ворота с вратарем. Вратарь ловит мяч и отдает его подающему. Держите ритм игры и ведите счет попаданиям.

**УПРАЖНЕНИЕ 31. ДВИЖУЩИЕСЯ ГОЛОВЫ.** Половина игроков стоят в кругу, у каждого игрока мяч. Они будут стоять и подавать мячи. Другая половина, то вбегая в круг, то выбегая из него, отбивает мяч головой подающему.

**ЦЕНТРАЛЬНЫЙ НАПАДАЮЩИЙ.** Вариант А. Один игрок в центре круга, составленного из четырех игроков, у каждого из которых мяч. Он отбивает мяч подающему, играя как можно быстрее. Вариант В. У игроков только два мяча, центральный игрок отбивает мяч любому из четверки, только не подавшему.

**УПРАЖНЕНИЕ 32. ГАНДБОЛ ГОЛОВОЙ.** Игроки ведут мяч рукой на обычном поле, но голы забивают только головой. Здесь больше возможностей забивать мяч головой.

## **Наращивание скорости (физическая подготовка)**

*Практика футбола показала, что скорость - врождённое качество и почти не поддаётся совершенствованию т.к. основывается на факторах нервной и конституционной природы.*

**Существует три основных типа скорости:**

1. Скорость, определяемая сокращением отдельной мышцы или группы мышц. На практике это способность мышц к сокращению в самый короткий отрезок времени.
2. Способность выполнять несколько движений одно за другим. На практике - это способность выполнять как можно больше движений за определенный отрезок времени.
3. «Реактивная скорость»

В основном, под понятием скорости подразумевают способность передвигаться с большей быстротой.

Скорость - это проявление динамической энергии. И скорость необходимо развивать и увеличивать. Но многие считают это невозможным т.к. считают, что медленный человек всегда будет медленным. Но это не совсем так.

Прежде всего, необходимо принимать во внимание, что психологической основой ускорения являются процессы, происходящие в нервной системе - это возбуждение и торможение. Быстрый переход от возбуждения к торможению и наоборот способствует быстрой же консолидации мышечных групп - антагонистов.

Но на скорость влияют и другие факторы: внутреннее состояние, врождённые особенности, способность к долгим тренировкам, психическое состояние, внешние условия.

Чтобы правильно развивать скорость необходимо постараться избавиться от факторов, снижающих её. Первым из этих факторов, является тормозящее действие мышечных групп. Вот почему так необходимо владение техникой движения. Специалисты считают, что прежде чем развивать максимальную скорость, спортсмен должен, как следует отработать свою технику на средней скорости, чтобы избежать вредного мышечного напряжения. Здесь полезен бег с ускорением. Секрет скорости заключается в умении выполнять определённое движение в как можно более расслабленном состоянии, т.е. стараться сознательно расслаблять все мышцы, не участвующие в беге. Чтобы быстро бегать, необходимо научиться быстро ходить, с расслабленными мышцами.



Действительно, скорость передвижения не столько зависит от быстроты мышечных сокращений, сколько от быстроты мышечных сокращений, сколько от быстроты, с которой расслабляются мышцы -антагонисты, переставая быть тормозом в нашем движении. Кроме того, если мышцы не могут расслабляться достаточно быстро, не только снижается скорость движения, но само ускорение действует отрицательно на частично напряжённую связку и может вызвать её разрыв. Жёсткая связка показывает, что спортсмен обладает посредственной способностью к расслаблению.

Стимулы увеличения скорости эффективнее действуют, когда футболист перед упражнениями не испытывает утомления. После разогревания мышц нужно медленно переходить к максимально интенсивным упражнениям по наращиванию скорости.

Продолжительное стимулирование должна быть относительно короткой. Упражнения по наращиванию скорости должны длиться столько, сколько времени футболист выдерживает максимальную интенсивность бега. Как только первые симптомы усталости вызывают снижения скорости необходимо оставить этот вид и просто побегать в нормальном темпе. Расстояние, на котором достигается максимальная скорость, после 30 м разбега возрастает с 20 до 45 метров, в зависимости от способностей футболиста.

Методом наращивания скорости считается повторение. Между забегами должно выделяться время на отдых, в котором футболист полностью восстанавливает свои силы. Однако это время не должно быть слишком долгим, чтобы возбуждение нервной системы не успело расслабиться. Обычно восстановление сил длится 4-6 минут. При большем числе повторений от 5-10.

Тренировать ускорение необходимо 2 раза в неделю, обычно это во вторник и пятницу.

### **Начальные упражнения по повышению скорости бега.**

Эти упражнения следует применять в начале тренировки после разминки и разогрева мышц.

Бег с подскоками. Подскоки повторяются на каждом третьем шаге.

1. вариант: при каждом касании пола следует энергично отталкиваться вверх с махом согнутой в колене ноги.

2. вариант: Попеременный подъём на возвышение то с одной, то с другой ноги. Например, на стул.

Бег на месте с упором руками в стену. Надо следить за правильным положением туловища, чтобы опорная нога находилась с ним на одной линии.

Попеременные прыжки на скамейку или на ступеньку со сменой ног. Опираясь одной ногой на скамейку, энергично выпрямить согнутое колено и выпрыгнуть вверх. Опускаясь, поменять положение ног так, чтобы толчковая нога стала опорной и наоборот.

Прыжок вниз с последующим выпрыгиванием вверх. Спрыгнув с возвышения высотой 80-100 см, сразу же, оттолкнувшись от опоры, выпрыгнуть вверх не ту же высоту. Упражнение следует выполнять, используя ряд препятствий, расположенных на некотором расстоянии друг от друга.

Старт с наклоном корпуса вперёд. Не сгибая колен, медленно наклоняются вперёд так, чтобы туловище и ноги находились на одной линии. Когда наклон достигнет 30 градусов по отношению к земле, начните бег. Ноги должны толкать тело вперёд, а не следовать за телом!!!!

Старт быстрого бега на месте. Бег на месте должен быть очень интенсивным - с высоко поднятыми коленями. После десяти минут такого упражнения нужно выдвинуть бёдра и продолжать бег на расстоянии 25-30 м, стараясь сохранить начальную скорость.

Бег с ограничением нагрузки. На пути бегущего спортсмена на земле укладывают палочки или скакалки на расстоянии примерно 120 см друг от друга. Футболист должен быстро пробегать дистанцию, не касаясь препятствия, постепенно увеличивая расстояние между препятствиями и увеличивая ширину шага.

### **Техника передвижения**

Беговые упражнения.

1. Бег приставным шагом правым и левым боком вперёд.
2. Бег с высоким подниманием бедра
3. Семенящий бег
4. «Олений бег»
5. Бег с захлёстыванием голени.
6. Бег на прямых ногах с закидыванием пяток.

Беговые упражнения с изменением скорости.

1. Бег с коротким и длинным шагом.
2. Бег с изменением скорости, чередование медленного бега и коротких рывков.
3. Бег с ускорениями на месте и в движении.
4. Бег с изменением скорости и направления движения по звуковому сигналу тренера.
5. Бег с крестным и приставным шагом с ускорениями по звуковому сигналу тренера.
6. Бег с внезапными остановками, поворотами на 180 и 360 градусов с последующим ускорением вправо, влево и т.д.

Старты из статических исходных положений.

1. Старт из положения, сидя, полу приседа, лёжа.
2. Старт из положения «упор руками»
3. Старт из положения «спиной вперёд»
4. Старт из высокой или низкой стартовой стойки.

Старты из динамических исходных положений.

1. Старт после ходьбы в глубоком приседе.
2. Старт после 100 прыжков на скакалке.
3. Стартовый рывок после подскоков в приседе на месте, в движении, вперёд, назад.
4. Старт из положения «ходьбы в приседе боком»
5. Старт после кувырков вперёд, назад и т.д.

Старты после различных беговых и прыжковых упражнений.

1. Старт после бега с высоким подниманием бедра, после семенящего бега.
2. Старт после бега на прямых ногах с закидыванием пяток, после бега с захлёстыванием голени.
3. Старт после бега с крестным и приставным шагом.
4. Старт после бега спиной вперёд с поворотом на 180 градусов.
5. Старт после прыжковых упражнений.

Беговые упражнения с преодолением препятствий

1. Бег с огибанием стоек, флажков на максимальной скорости, препятствий расставленных на одной линии.
2. Тоже упражнение только препятствия расставлены в шахматном порядке или

произвольно.

3. То же самое, только спиной вперёд
4. Бег с имитацией удара головой после огибания каждого препятствия
5. Бег с имитацией обманного движения перед каждым препятствием (дриблинг)

Беговые упражнения с различными задачами.

1. бег с имитацией ударных движений головой, ногой.
2. Бег с имитацией движений подката, выбивания мяча, ложных движений
3. Бег в сочетании с прыжковыми упражнениями. Чередование прыжков на ногах с бегом.
4. Бег с различным положением рук: руки за спину, за голову.
5. Бег с преодолением сопротивления партнёра
6. Бег в различных эстафетах. Эстафеты с акцентом на отдельные физические качества.

Беговые упражнения в гору и с горы

1. Бег в максимальном темпе в ГРУ, по пересечённой местности.
2. Бег в максимальном темпе в гору, руки за спину, руки на грудь.
3. Бег в гору спиной вперёд, правым и левым боком.
4. Бег с горы с преодолением препятствий, поворотами, остановками, ускорениями.

Беговые упражнения на развитие выносливости.

Футбол состоит из различных единоборств игроков за мяч по этому следует уделять внимание на следующие моменты:

- 1 В основе футбола лежат рывки на короткие дистанции, поэтому длина пробега без мяча составляет примерно 20 метров.
- 2 Тренировка быстроты приносит положительный результат только тогда, когда футболист выкладывается полностью, поэтому следует проводить разминку.
- 3 Если футболист устал, тренировка быстроты не приведёт к успеху
- 4 Во время тренировки быстроты очень важное значение имеет точное дозирование нагрузки и распределение времени отдыха. При нагрузках от 3-6 секунд, отдых составляет 1 минуту.

**Эти упражнения необходимо выполнять в парах для повышения мастерства в поединках.**

Быстрый бег, элементы соревнования с партнёром.

Сооружаются две параллельно расположенные беговые дорожки, которые разбиваются на следующие дистанции: 5м от начала дорожки предназначены для бега трусцой, следующие 20 метров для быстрого бега, последние 15-20 метров для уменьшения скорости.

Спринт - бег трусцой – спринт.

Все игроки начинают старт с бега трусцой, на отметке в 10 м по сигналу тренера переходят на спринт. После чего возвращаются к старту для повторения. Дистанция спринта чередуется 15, 7 и 10 м.

Спринт с изменением направления.

Через 10-15 минут Буга трусцой игроки переходят к спринту, изменяя направления движения в разные стороны.

Спринт из различных позиций.

Спринтерский забег на расстояние 12 м, совершается из различных позиций: из положения сидя, лёжа.

Толкание.

Два игрока с прижатыми руками и слегка расставленными врозь ногами стоят боком друг к другу. По сигналу игроки начинают толкать друг друга, кто первый сойдёт с места, проигрывает.

Выталкивание.

Игроки бегут рядом и пытаются за счёт выталкивания вытеснить соперника с беговой дорожки.