

Комплекс упражнений по футболу на июнь

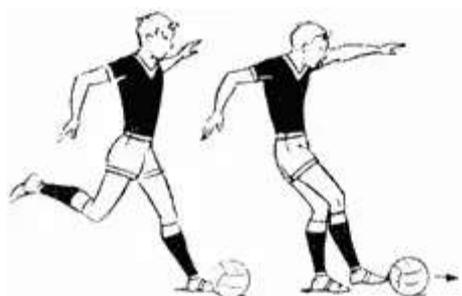
1 июня понедельник, 16 июня вторник

Удар носком.

Для выполнения данного упражнения необходимо произвести замах ногой и направить её в сторону мяча, вытягивая носок вперёд.

Опорная нога в это время должна быть чуть позади мяча.

Выпрямление бьющей ноги необходимо осуществить резко, при этом носок должен попасть в середину мяча.



Специальные упражнения:

- «Коснись носком центра мяча»;
- «Удар с места по неподвижному мячу в стенку»;
- «Удар с разбега по неподвижному мячу в стенку»;
- «Удар с места или с разбега в паре, в тройке».

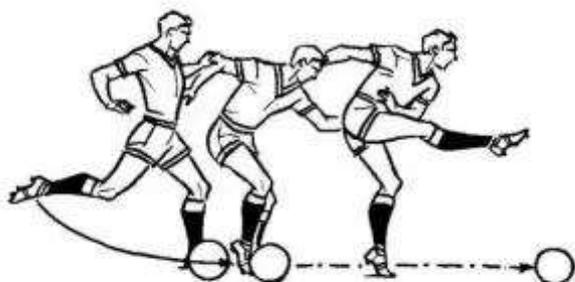
Возможные ошибки:

- Опорная нога в момент удара далеко от мяча, и бьющая нога едва дотягивается до мяча.
- Носок опорной ноги развернут наружу или внутрь. Носок бьющей ноги не попал в середину мяча.

2 июня вторник, 17 июня среда

Удар серединой подъёма.

Выполняя это упражнение, необходимо поставить опорную ногу рядом с мячом, выполнить замах бьющей ногой и произвести ею удар в середину мяча. Левая рука при выполнении упражнения должна выноситься вперёд и вверх.



Специальные упражнения:

- Серединой в середину (имитация удара по мячу);
- У стенки (нанесение несильного удара в стенку);
- По неподвижному мячу (удар с разбега в стенку);
- Предмет перед стенкой (постараться попасть в предмет (стойка) с места, с разбега);
- В маленькие ворота (попасть в мини-ворота с места, с разбега);
- Попади в квадрат (попасть в квадрат, нарисованный на стене, сетке).

Возможные ошибки:

- Опорная нога далеко от мяча – бьющая нога еле дотягивается.
- Скользнул по мячу – и мяч срезался в сторону.
- Носок бьющей ноги в момент удара не должен быть повернут внутрь (к опорной ноге).
- Носок цепляет землю.
- Та же ошибка, но носок повернут наружу.

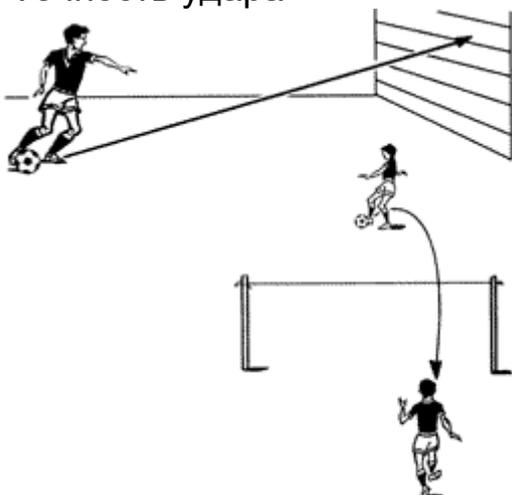
3 июня среда, 30 июня вторник

Удар внутренней частью подъёма.

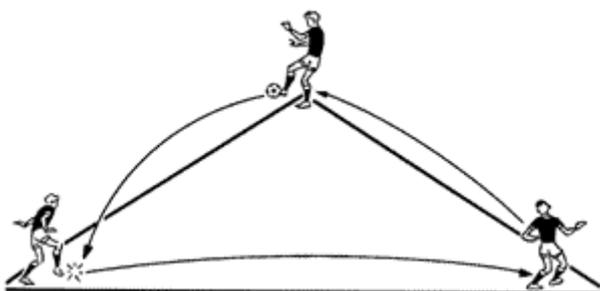
Выполнение такое же как и прямым подъёмом, но перед ударом необходимо развернуть носок наружу.



Специальные упражнения:
"Точность удара"



"В треугольнике"



4 июня четверг, 18 июня четверг

Удар внешней частью подъема.

Поставить опорную ногу сбоку и сзади от мяча, бьющую ногу повернуть носком внутрь. После замаха бьющая нога соприкасается с нижней частью мяча. В момент удара нога закреплена в голеностопном суставе. Туловище немного наклонено вперед.



Возможные ошибки:

- Опорная нога слишком близко к мячу.
- Срезка мяча вправо.
- Опорная нога мешает бьющей.
- Опорная нога слишком далеко от мяча.

5 июня пятница, 19 июня пятница

Удар внутренней стороной стопы («щечкой»).

Этот удар применяется главным образом как точная передача на небольшое расстояние. Но когда игрок оказывается в непосредственной близости от ворот, можно точно пробить по воротам.

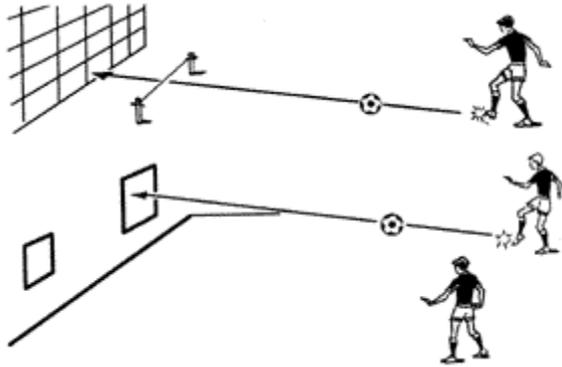
Опорная нога должна быть сбоку-сзади, колено опорной ноги чуть согнуто. Стопа бьющей ноги разворачивается так, чтобы быть к мячу внутренней стороной. В момент удара можно наклонить туловище над мячом.



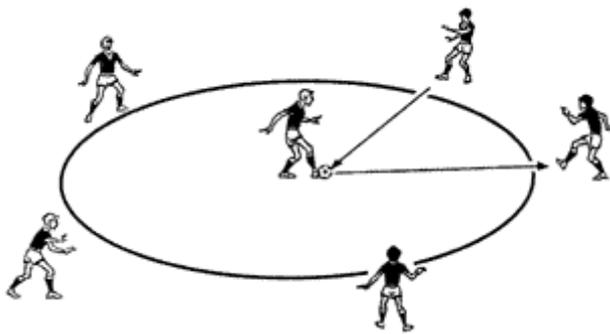
Специальные упражнения:
"Сыграй точно"



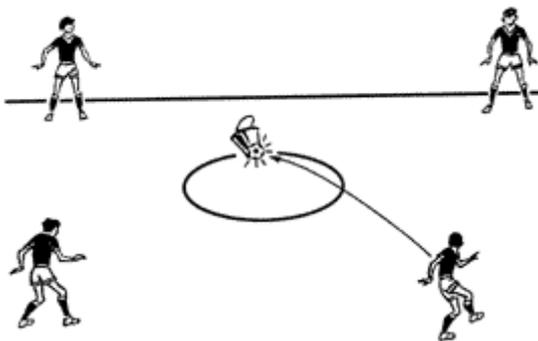
"Попади в квадраты"



"Мяч в круге"



"Вышибай из круга"



Возможные ошибки:

- Носок опорной ноги наружу – затруднено движение бьющей.
- Туловище в момент удара выпрямлено.
- Неверное подведение стопы бьющей ноги.

8 июня понедельник, 22 июня понедельник

Удар внешней стороной стопы.

Чаще всего внешней стороной стопы бьют по мячу, катящемуся навстречу или сбоку, с внешней стороны бьющей ноги.

Опорную ногу поставить примерно в полушаге слева от мяча и чуть за ним. Замахнуться в сторону опорной ноги чуть спереди.

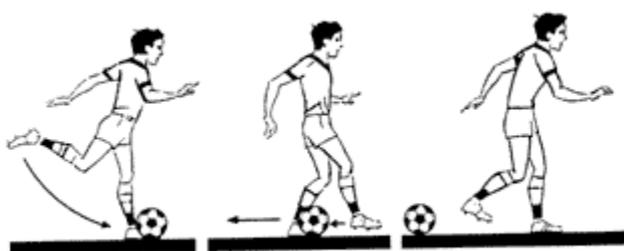
Ударить обратным движением серединой внешней стороны стопы.



9 июня вторник, 23 июня вторник

Удар пяткой.

Встать позади мяча так, чтобы левая нога стояла с левой стороны от мяча. Правая нога примерно на длину стопы за мячом; носки обеих ног направлены вперед. Замахнуться и пронести ногу над мячом или справа от него; резким движением назад ударить пяткой в нижнюю часть мяча посередине.



Специальные упражнения:

- «Пяткой в ворота».
- «Ты – мне, я – тебе».
- «С двух сторон маленьких ворот».

Возможные ошибки:

- Неверное положение опорной ноги.
- Опорная нога мешает бьющей.
- Не попал пяткой в середину мяча – «срезка» в сторону.

10 июня среда, 24 июня среда

Удары с подрезкой мяча.

Резаный удар внешней частью подъема. Поставить опорную ногу сбоку и сзади от мяча. Бьющую ногу повернуть носком внутрь. После замаха бьющая нога соприкасается с нижней частью мяча. Удар по мячу выполнять только тогда, когда мяч окажется на подъеме, на середине или чуть дальше к пятке.



11 июня четверг, 25 июня четверг

Финты.

Финты – обманное движение ногами и туловищем, которые футболисты, владеющие мячом, применяют с целью перехитрить соперника. Финтов очень много, они разнообразны. Самые распространенные – финт на удар, финт на ведение, финт на передачу, финт на остановку.

Специальные упражнения:

- «С выпадами и поворотами» (во время бега).
- «Бег с резким торможением и переменной направлением».
- «Бег “змейкой”».
- Уход (с мячом) в сторону от соперника.



Проносить ногу над мячом, другой подтолкнуть его на ход.



Возможные ошибки:

- Сделан ложный замах на удар на большом расстоянии от соперника, стоящего напротив.
- Соперник хоть и среагировал на финт – уклонился в сторону, но успел преградить путь.
- Такая же ошибка бывает, когда соперник за спиной. Очень медленное обманное движение, поэтому действия показались сопернику неправдоподобными, и соперник на них не среагировал.

12 июня пятница, 26 июня пятница

Подкат.

Специальные упражнения:

- «А ну-ка, отними!»
- «Атакуй сбоку».
- «Если вас больше двух».

Возможные ошибки:

- Слишком рано выбрасывается нога к мячу.
- Не рассчитан момент подката, выполнен слишком поздно.
- Попадание на финт.
- Игрок не смотрит на мяч.



15 июня понедельник, 29 июня понедельник

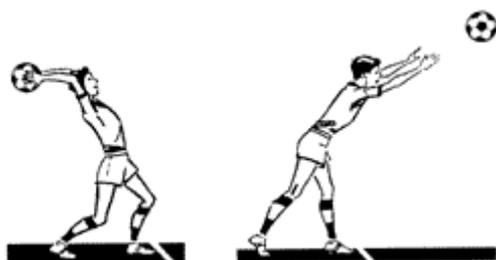
Вбрасывание мяча.

Вбрасывают мяч руками, когда он улетаёт или укатывается за боковую линию. Взять мяч руками и занести за голову. Концы больших пальцев должны соприкоснуться.

Остальные пальцы широко расставлены и крепко держат мяч. Руки согнуты в локтях. Согнутые ноги, одна впереди другой (можно параллельно). Тело отклоняется назад.

Энергично разгибая сзади стоящую ногу, подать туловище вперед, хлестко разогнуть руки и кистями направить мяч партнеру.

Вбрасывание можно выполнять как с места, так и с разбега.



Специальные упражнения:

- «В стенку».
- «С вратарем».
- «Кто дальше?»
- «Вратарь в круге».
- «Бросаем друг другу».
- «Из круга в круг».
- «Вбрасывание и остановка».
- «Кто точнее?»

Возможные ошибки:

- Мяч еще в руках, а нога уже оторвана.
- Мяч не занесен за голову.
- Заступ за боковую линию.
- Вбрасывание мяча одной рукой.