

Координационные упражнения для юных футболистов

№ п/п	Исходное положение	Упражнение, рекомендации по выполнению
1	ноги на одной линии, руки на пояс	Круговые движения головой. На счет 1 -4 - вправо, 5-8 - влево. Спина прямая, амплитуда движения - максимальная. Для усложнения упражнения его можно периодически выполнять с закрытыми глазами
2	основная стойка	На счет 1 -2 - круг руками вперед, 3 - поворот вправо, руки в стороны, 4 - исходное положение, 5, 6, 7 - пружинистые наклоны вперед к левой ноге (правой рукой коснуться стопы левой ноги, левую руку - вверх), 8 - исходное положение. Затем на счет 9-10- круг руками назад, и далее на счет 11-16 упражнение выполняется в другую сторону. При наклоне вперед ноги в коленных суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения
3	основная стойка	На счет 1 -2 - круг правой рукой вперед, на счет 3-4 - круг левой рукой назад, на счет 5-6 - круг левой рукой вперед, на счет 7-8 - круг правой рукой назад Руки в локтевых суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения
4	основная стойка	На счет 1 - правая рука в сторону, на счет 2 - левая рука в сторону, на счет 3 – круг правой кистью вперед, на счет 4 - круг левой кистью вперед, на счет 5 - правая рука вниз, на счет 6 - левая рука вниз, на счет 7-8 - два круга плечами назад. То же упражнение, но на счет 3-4 - круги кистями назад, на счет 7-8 - два круга плечами вперед
5	основная стойка, ноги на ширине плеч, руки вверх	Круговые движения руками. На счет 1 -4 - правой рукой вперед, левой - назад; на счет 5-8 - левой вперед, правой назад. Спина прямая, руки в локтевых суставах не сгибать. Можно начинать упражнение из исходного положения основная стойка, правая рука вверх, левая вниз (это более сложный вариант)
6	основная стойка, ноги на ширине плеч	На счет 1 - правая рука на пояс, 2 - левая на пояс, 3 - правая перед грудью, 4 - левая перед грудью, 5-6 - два рывка согнутыми в локтях руками, 7-8-1,5 круга руками вперед. Выполнять упражнение с максимальной амплитудой
7	основная стойка, ноги на ширине плеч.	На счет 1 – левая рука к плечу, 2 - правая к плечу, 3 – левая перед грудью, 4 - правая перед грудью, 5-6 - два рывка назад согнутыми в локтях руками, 7—8 - 1,5 круга руками назад

8	основная стойка, ноги на ширине плеч, руки к плечам	На счет 1 - 2 два круга руками вперед, на счет 3-4 - два круга, правая рука вперед, левая - назад; на счет 5-6 - два круга руками назад, на счет 7-8 - два круга левая - вперед, правая – назад. Спина прямая.
9	основная стойка	на счет 1 - правую руку на пояс, на счет 2 - левую руку на пояс, на счет 3 - правую руку к плечу, на счет 4 - левую руку к плечу, на счет 5 - правую руку вверх, на счет 6 - левую руку вверх, на счет 7 и 8 - два хлопка руками вверх. На счет 9 - левую руку к плечу, на счет 10 - правую руку к плечу, на счет 11 - левую руку на пояс, на счет 12 - правую руку на пояс, на счет 13 - правую руку вниз, на счет 14 - левую руку вниз, на счет 15 и 16 - два хлопка руками внизу. Постепенно увеличивать темп движений. Для усложнения: задания движения руками можно сочетать с прыжками. Например, на счет 1 - прыжок, ноги вместе, на счет 2 - прыжок, ноги врозь, на счет 9 - прыжок ноги в стороны, на счет 10 - прыжок ноги скрестно.
10	основная стойка, руки на пояс	На счет 1 - поднять пятку левой ноги, на счет 2 - одновременно опустить пятку левой ноги и поднять пятку правой ноги. На счет 3 - правая нога в сторону на носок, на счет 4 - исходное положение. То же упражнение, но начать его с подъема пятки правой ноги и все движения выполнять в другую сторону.
11	стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе	На счет 1 - наклон вперед, на счет 2 - исходное положение, на счет 3 - поворот туловища вправо, руки в стороны, на счет 4 - исходное положение, на счет 5 – мах правой рукой вперед, на счет 6 -- исходное положение, на счет 7 — подъем на носок ноги, на счет 8 - исходное положение. То же на другой ноге. Выполнять задание с максимальной амплитудой, следить за осанкой стараться не терять равновесия и не касаться свободной ногой пола. Для усложнения задания на счет 8 делать перепрыжку на другую ногу.
12	стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе	На счет 1 – подъем на носок, на счет 2 – исходное положение, на счет 3 опора на пятку, на счет 4 – исходное положение, на счет 5 – поворот на 90°, на счет 6 - – исходное положение, на счет 7 – мах ногой вперед, на счет 8 – исходное положение. То же на другой ноге. Можно чередовать махи ногой (вперед, назад и в сторону), во время маха – спина прямая, стараться сохранять равновесие.