

ГБУ СШОР Кировского района СПб

Отделение - футбол

Этап подготовки: НП-3

Нагрузка: 9 часов в неделю

Тренировка (вторник)

I. Подготовительная часть (15 мин.)

1. Беговые упражнения. Выполняются на месте (если нет возможность по длине в комнате)

- 1.1. Бег с захватом голени назад (30 сек.)
- 1.2. Бег с высоким подниманием бедра (30 сек.)
- 1.3. Бег приставным левым боком (30 сек.)
- 1.4. Бег приставным правым боком (30 сек.)
- 1.5. Скрестный шаг (30 сек.)
- 1.6. Вращения бедра наружу в движении (30 сек.)
- 1.7. Вращение бедра внутрь в движении (30 сек.)
- 1.8. Бег прямыми ногами вперед (30 сек.)

2. Упражнения на месте.

- 2.1. Упражнение мельница (30 сек.)
 - 2.2. Упражнение перекаты с ноги на ногу (30-45 сек.)
 - 2.3. Упражнение попеременные выпады с прыжком и сменой ног (30-45 сек.)
 - 2.4. Отжимание (15-20 раз)
 - 2.5. Приседание (20-30 раз)
3. Растяжка мышц ног.

II. Основная часть (30-35 мин.)

1. Упражнения с мячом. Время отдыха между подходами 1-1,5 мин.

1.1. Упражнение перекаты мяча подошвой (вперед, назад, влево, вправо)

Тупражнения=2 мин., N повторов=2.

1.2. Упражнение перекаты мяча носок-пятка и обратно

Тупражнения=2 мин., N повторов=2.

1.3. Ведение мяча носком правой ноги

Тупражнения=2 мин., N повторов=2.

1.4. Ведение мяча носком левой ноги

Тупражнения=2 мин., N повторов=2.

1.5. Упражнение пингвинчик

Тупражнения=2 мин., N повторов=2.

1.6. Упражнение пингвинчик с добавлением перекатов

Тупражнения=2 мин., N повторов=2.

III. Заключительная часть (35 минут)

1. Растяжка мышц ног (10 мин.)
2. Планка (2мин.)
3. Видео просмотр техники передачи мяча различными способами (25 мин.)

Тренировка (четверг)

I. Подготовительная часть (15 мин.)

1. Беговые упражнения. Выполняются на месте (если нет возможность по длине в комнате)

1.1. Бег с захватом голени назад (30 сек.)

1.2. Бег с высоким подниманием бедра (30 сек.)

1.3. Бег приставным левым боком (30 сек.)

1.4. Бег приставным правым боком (30 сек.)

1.5. Скрестный шаг (30 сек.)

1.6. Вращения бедра наружу в движении (30 сек.)

1.7. Вращение бедра внутрь в движении (30 сек.)

1.8. Бег прямыми ногами вперед (30 сек.)

2. Упражнения на месте.

2.1. Упражнение мельница (30 сек.)

2.2. Упражнение перекаты с ноги на ногу (30-45 сек.)

2.3. Упражнение попеременные выпады с прыжком и сменой ног (30-45 сек.)

2.4. Отжимание (15-20 раз)

2.5. Приседание (20-30 раз)

3. Растяжка мышц ног.

II. Основная часть (30-35 мин.)

1. Упражнения с мячом. Время отдыха между подходами 1-1,5 мин.

1.1. Передача мяча в стенку и работа с отскоком (правая и левая внутренняя сторона стопы)

Тупражнения=2 мин., N повторов=2.

1.2. Передача мяча в стенку и работа с отскоком (правая и левая внешняя сторона стопы)

Тупражнения=2 мин., N повторов=2.

1.3. Передача мяча в стенку и уход с приёмом после отскока от стенки (правая и левая внутренняя сторона стопы)

Тупражнения=2 мин., N повторов=2.

1.4. Передача мяча в стенку и уход с приёмом после отскока от стенки (правая и левая внешняя сторона стопы)

Тупражнения=2 мин., N повторов=2.

1.5. Бросок мяча в стенку на уровне груди и приём после отскока (бедро левая и правая нога)

Тупражнения=2 мин., N повторов=2.

1.6. Бросок мяча в стенку на уровне груди и приём после отскока (внутренняя и внешняя стороны стопы с опусканием мяча на пол)

Тупражнения=2 мин., N повторов=2.

III. Заключительная часть (35 минут)

1. Растяжка мышц ног (10 мин.)

2. Планка (2мин.)

3. Видео просмотр обманных движений (финьты) (25 мин.)

Тренировка (пятница)

I. Подготовительная часть (15 мин.)

1. Беговые упражнения. Выполняются на месте (если нет возможность по длине в комнате)

1.1. Бег с захватом голени назад (30 сек.)

1.2. Бег с высоким подниманием бедра (30 сек.)

1.3. Бег приставным левым боком (30 сек.)

1.4. Бег приставным правым боком (30 сек.)

1.5. Скрестный шаг (30 сек.)

1.6. Вращения бедра наружу в движении (30 сек.)

1.7. Вращение бедра внутрь в движении (30 сек.)

- 1.8. Бег прямыми ногами вперед (30 сек.)
2. Упражнения на месте.
 - 2.1. Упражнение мельница (30 сек.)
 - 2.2. Упражнение перекаты с ноги на ногу (30-45 сек.)
 - 2.3. Упражнение попеременные выпады с прыжком и сменой ног (30-45 сек.)
 - 2.4. Отжимание (15-20 раз)
 - 2.5. Приседание (20-30 раз)
3. Растяжка мышц ног.

II. Основная часть (30-35 мин.)

1. Упражнения с мячом. Время отдыха между подходами 1-1,5 мин.
 - 1.1. Финт Радуга
Тупражнения=2 мин., N повторов=2.
 - 1.2. Финт оборот Марадоны
Тупражнения=2 мин., N повторов=2.
 - 1.3. Финт проброс скрещиванием
Тупражнения=2 мин., N повторов=2.
 - 1.4. Финт Зидана
Тупражнения=2 мин., N повторов=2.
 - 1.5. Финт Круиффа
Тупражнения=2 мин., N повторов=2.
 - 1.6. Финт Эластико
Тупражнения=2 мин., N повторов=2.

III. Заключительная часть (35 минут)

1. Растяжка мышц ног (10 мин.)
2. Планка (2мин.)
3. Видео просмотр развороты с мячом в движении (25 мин.)

Тренировка (суббота)

I. Подготовительная часть (15 мин.)

1. Беговые упражнения. Выполняются на месте (если нет возможность по длине в комнате)

- 1.1. Бег с захватом голени назад (30 сек.)
- 1.2. Бег с высоким подниманием бедра (30 сек.)
- 1.3. Бег приставным левым боком (30 сек.)
- 1.4. Бег приставным правым боком (30 сек.)
- 1.5. Скрестный шаг (30 сек.)
- 1.6. Вращения бедра наружу в движении (30 сек.)
- 1.7. Вращение бедра внутрь в движении (30 сек.)
- 1.8. Бег прямыми ногами вперед (30 сек.)

2. Упражнения на месте.

- 2.1. Упражнение мельница (30 сек.)
 - 2.2. Упражнение перекаты с ноги на ногу (30-45 сек.)
 - 2.3. Упражнение попеременные выпады с прыжком и сменой ног (30-45 сек.)
 - 2.4. Отжимание (15-20 раз)
 - 2.5. Приседание (20-30 раз)
3. Растяжка мышц ног.

II. Основная часть (30-35 мин.)

1. Упражнения с мячом. Время отдыха между подходами 1-1,5 мин.

1.1. Разворот с мячом в движении правой внутренней стороной стопы

Тупражнения=2 мин., N повторов=2.

1.2. Разворот с мячом в движении правой внешней стороной стопы

Тупражнения=2 мин., N повторов=2.

1.3. Разворот с мячом в движении левой внутренней стороной стопы

Тупражнения=2 мин., N повторов=2.

1.4. Разворот с мячом в движении левой внешней стороной стопы

Тупражнения=2 мин., N повторов=2.

1.5. Разворот с мячом в движении правой внутренней стороной стопы после перемаха левой ногой внутрь

Тупражнения=2 мин., N повторов=2.

1.6. Разворот с мячом в движении левой внутренней стороной стопы после перемаха правой ногой внутрь

Тупражнения=2 мин., N повторов=2.

III. Заключительная часть (35 минут)

1. Растяжка мышц ног (10 мин.)
2. Планка (2мин.)
3. Видео просмотр любого футбольного матча в записи и последующий анализ действий игрока по своей позиции на поле (90 мин.)