

ГБУ СШОР Кировского района СПб

Отделение - футбол

Этап подготовки: Т(СС)-3

Нагрузка: 16 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)
- 2.6. Разминка кистей рук (20 вращений)
- 2.7. Разминка голеностопа (20 вращений внутрь и наружу каждой ногой)

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 в движении (вперед, назад, влево, вправо)

Тупражнения=3 мин., N повторов=2.

1.2. Ведение мяча два раза внешней правой ногой, затем перекаат подошвой под левую. Ведение два раза внешней левой ногой, затем перекаат подошвой под правую.

Тупражнения=3 мин., N повторов=2.

1.3. Ведение мяча правой ногой внешней внутренней стороной стопы, затем разворот внутренней стороной стопы правой ноги

Тупражнения=3 мин., N повторов=2.

1.4. Ведение мяча левой ногой внешней внутренней стороной стопы, затем разворот внутренней стороной стопы левой ноги

Тупражнения=3 мин., N повторов=2.

1.5. Ведение мяча приставным шагом правой ногой внешней стороной стопы

Тупражнения=3 мин., N повторов=2.

1.6. Ведение мяча приставным шагом левой ногой внешней стороной стопы

Тупражнения=3 мин., N повторов=2.

III. Заключительная часть (35 минут)

1. Растяжка мышц ног (10 мин.)
2. Планка (2,5 мин.)
3. Видео просмотр техники передачи мяча различными способами в движении (25 мин.)

Тренировка (среда)

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)
- 2.6. Разминка кистей рук (20 вращений)
- 2.7. Разминка голеностопа (20 вращений внутрь и наружу каждой ногой)
3. Растяжка мышц ног.

II. Основная часть (30-35 мин.)

1. Упражнения с мячом на координацию и ловкость. Время отдыха между подходами 1-1,5 мин.

1.1. Подбрасывание мяча вверх над головой и ловля его руками за спиной

Тупражнения=3 мин., Nповторов=2

1.2. Подбрасывание мяча вверх над головой и ловля его перед собой в руки после оборота 360 град. вокруг своей оси через правое и левое плечи поочередно.

Тупражнения=3 мин., Nповторов=2

2. Физические упражнения с собственным весом

2.1 Выпрыгивания из глубокого приседа вверх

Тупражнения 30 сек., Тотдыха=30 сек., Nповторов в серии=3, Nсерий=6, Тотдыха между сериями=1-2 мин.

III. Заключительная часть (35 минут)

1. Растяжка мышц ног (10 мин.)
2. Планка (2,5 мин.)
3. Видео просмотр техники передачи мяча различными способами в движении (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)
- 2.6. Разминка кистей рук (20 вращений)
- 2.7. Разминка голеностопа (20 вращений внутрь и наружу каждой ногой)
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=3 мин., N повторов=2.
 - 1.2. Передача мяча в стенку и работа с отскоком (правая и левая внешняя сторона стопы)
Тупражнения=3 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=3 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=3 мин., N повторов=2.
 - 1.5. Бросок мяча в стенку на уровне груди и приём после отскока (бедро левая и правая нога)
Тупражнения=3 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=3 мин., N повторов=2.

III. Заключительная часть (35 минут)

1. Растяжка мышц ног (10 мин.)
2. Планка (2,5 мин.)
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)
 - 2.6. Разминка кистей рук (20 вращений)
 - 2.7. Разминка голеностопа (20 вращений внутрь и наружу каждой ногой)
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 (2,5 мин.)
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)
 - 2.6. Разминка кистей рук (20 вращений)
 - 2.7. Разминка голеностопа (20 вращений внутрь и наружу каждой ногой)
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 способ убрать мяч под себя носком правой ноги

Тупражнения=3 мин., N повторов=2.

1.2. Разворот с мячом в движении способ убрать мяч под себя носком левой ноги

Тупражнения=3 мин., N повторов=2.

1.3. Разворот с мячом в движении правой внешней стороной стопы после перемаха правой ногой внутрь

Тупражнения=3 мин., N повторов=2.

1.4. Разворот с мячом в движении левой внешней стороной стопы после перемаха левой ногой внутрь

Тупражнения=3 мин., N повторов=2.

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

Тупражнения=3 мин., N повторов=2.

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

Тупражнения=3 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.)

Тренировка (воскресенье)

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)
- 2.6. Разминка кистей рук (20 вращений)
- 2.7. Разминка голеностопа (20 вращений внутрь и наружу каждой ногой)
3. Растяжка мышц ног.

II. Основная часть (30-35 мин.)

1. Упражнения с мячом на координацию и ловкость. Время отдыха между подходами 1-1,5 мин.

1.1 Жонглирование теннисным мячом на месте

Тупражнения=3 мин., N повторов=2.

1.2 Жонглирование футбольным мячом на месте

Тупражнения=3 мин., N повторов=2.

1.3 Жонглирование футбольным мячом в движении

Тупражнения=3 мин., N повторов=2.

2. Физические упражнения с собственным весом.

Комплекс вольных упражнений N1:

1. 1 .И.П.-стойка смирно, руки по швам
2. 2. И.П.-упор присев, руки упор на пол
3. 3 И.П.-упор лежа принимается прыжком из положения упор присев
4. И.П.-отжимание от пола (1раз)
5. И.П.-упор присев принимается прыжком из положения упор лёжа
6. И.П.-выпрыгивание вверх с хлопком рук над головой и упора присев
7. И.П.-стойка смирно, руки по швам

Тупражнения 30 сек., Тотдыха=30 сек., Nповторов в серии=3, Nсерий=6, Тотдыха между сериями=1-2 мин.

III. Заключительная часть (35 минут)

1. Растяжка мышц ног (10 мин.)
2. Планка (2мин.)
3. Приём ваннных процедур для снятие болевых симптомов после тренировки (30-40 мин.)