

ПРЕЗЕНТАЦИЯ НА ТЕМУ: СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ФУТБОЛЕ

Подготовил: Антонов Антон

Специальные упражнения - это двигательные действия, состоящие из элементов соревновательных упражнений и их вариантов. Предназначены они главным образом для технико-тактического совершенствования и развития специальных физических качеств.



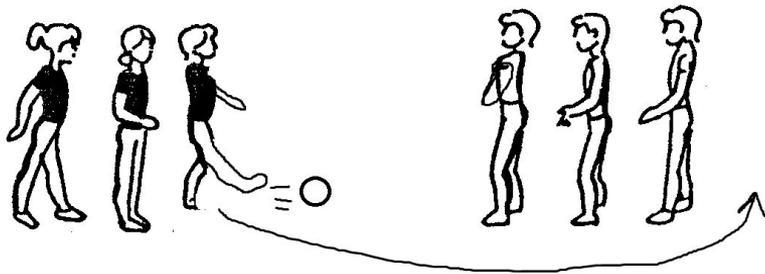
Передачи мяча в парах

Расстояние между партнерами – 10 метров: Передачи мяча в одно касание. Продолжительность упражнения – от 40 секунд до 1 минуты. После передачи сделать два шага назад, перед приемом мяча – два шага вперед навстречу мячу; передачи мяча в два касания. Продолжительность упражнения – от 40 секунд до 1 минуты. Способ выполнения тот же.



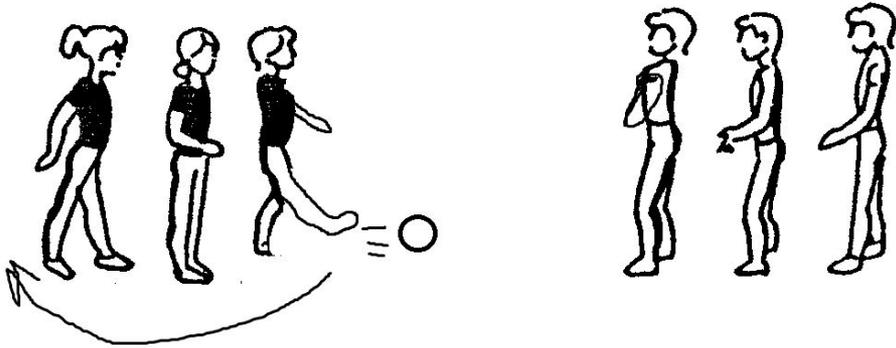
ПЕРЕДАЧА МЯЧА В КОЛОННАХ С ПОСЛЕДУЮЩИМ ПЕРЕБЕГАНИЕМ

Игроки образуют две колонны по 5 человек. Расстояние между колоннами – 10 метров. Занимающиеся передают мяч следующим образом: первый номер первой колонны делает передачу первому номеру второй колонны и делает рывок в хвост второй колонны; первый номер из второй колонны в одно касание делает передачу второму номеру из первой колонны и делает рывок в хвост первой колонны и т. д.; занимающиеся перебегают из одной колонны в другую с правой стороны от партнера; время выполнения 1



ПЕРЕДАЧА МЯЧА В КОЛОННАХ С ПОСЛЕДУЮЩИМ ПЕРЕБЕГАНИЕМ В СВОЮ КОЛОННУ

Вторая серия передач мяча в колоннах – построение то же, что и в первом упражнении, но после передачи мяча партнеру из противоположной колонны, ускорение делается в хвост своей колонны. Время выполнения – 1 минута. Пауза для отдыха – 1 минута.



УДЕРЖАНИЕ МЯЧА

Игровое упражнение на держание мяча внутри квадрата 25 на 25 метров. 5 игроков в два касания передают друг другу мяч, а 5 других игроков пытаются мяч перехватить. 3 минуты игры, 30 секунд – пауза и еще 2 минуты игры.

УДАРЫ ПО ВОРОТАМ

Участвуют нападающие и полузащитники – у каждого по мячу. Футболисты встают в 15 метрах от линии штрафной площади. Упражнение состоит из ведения мяча на скорости до линии штрафной и удара в ворота с этой линии. Каждый игрок производит по пять ударов. 1- точка начала упражнения; 2-точка удара

