

10.1. Словарь терминов и определений

Автогол — ситуация, когда игрок непреднамеренно поражает собственные ворота.

Атака — 1) действия игроков, предпринимаемые с целью оказаться с мячом ближе к воротам противника и попытаться забить гол; 2) удары в сторону ворот противника, передачи, ведение, обводка, перемещения без мяча в сторону ворот противника, прицельные удары в ворота — это атакующие или наступательные, действия футболистов; 3) действия игроков (игрока), пытающихся завладеть мячом, отбирая его у противника.

Аут (от англ. out) — выход мяча за пределы поля, за боковую линию. Когда мяч оказывается за этой линией, игра останавливается и возобновляется вбрасыванием мяча руками из-за головы в месте выхода мяча за боковую линию.

Боковая линия — линия, ограничивающая ширину игровой площадки.

Бомбардир – игрок, который забивает больше всех голов в течение сезона или в одном соревновании (турнире).

Ворота — цель для поражения игры футбол, представляет собой прямоугольное пространство, ограниченное боковыми стойками (штангами) и поперечной перекладиной с верёвочной сеткой в глубине.

Вратарь (голкипер) — игрок, главная задача которого — защита своих ворот от ударов в них мяча.

Выбор позиции — элемент тактического мастерства, заключающийся в умении заранее определить своё местоположение для активного участия в атаке или обороне.

Гол — забитый мяч в ворота при условии, что мяч полностью пересекает линию ворот.

Голевой момент — реальная возможность забить гол.

«Девятка» (забить гол в «девятку») — один из верхних углов футбольных ворот, наиболее труднодоступный для вратарей и нападающих. Попадание в «девятку» считается высшим мастерством футболиста.

Дриблинг — ведение мяча с обводкой противников.

Жёлтая карточка — предупреждение, которое судья выносит нарушившему правила игроку.

Защитник — игрок команды, специализирующийся преимущественно в действиях по обороне своих ворот.

Игровая ситуация — игровой момент с конкретным расположением участвующих в нем игроков, возникший в ходе матча в определенное время и в определенной зоне поля.

Искусственное положение «вне игры» — согласованный тактический приём игроков обороняющейся команды, оставляющих у себя за спиной игроков команды соперника без мяча в тот момент, когда ему может быть сделана передача. Приём сложный и очень ответственный, так как уловить момент наметившейся передачи бывает нелегко.

Комбинация — заранее натренированные и согласованные действия игроков при создании лучших условий одному из спортсменов для завершения результативной атаки.

Красная карточка — карточка, которую судья показывает игроку, совершившему грубое нарушение, тем самым удаляя его с поля.

Лицевая линия — линия, ограничивающая длину игровой площадки.

«Мёртвый мяч» — в футболе так называют сильные и точные удары, которые трудно отразить вратарям. Особенно трудны для вратарей мячи, летящие с большой силой в

«девятку».

Нападающий (форвард) — игрок команды, специализирующийся в атакующих действиях.

Оборона – игровые действия, направленные на защиту и отвод опасности от своих ворот. Напрямую в оборонительных действиях участвует защитная линия команды.

«Острый пас» — передача мяча игроку, оказавшемуся в выгодном положении для взятия ворот.

Пас — передача мяча от одного партнёра к другому.

Пенальти — наказание в футболе (удар с 11-метровой отметки в ворота, защищаемые только вратарём), назначаемое за нарушение правил игры игроками защищаемой команды, совершённое в своей штрафной площади.

Положение «вне игры» (офсайд) — нарушение правил игры игроками атакующей команды, когда они находятся ближе к линии ворот соперника, чем мяч и игроки обороняющейся команды.

Подводящие упражнения — упражнения, помогающие постепенно овладеть элементами сложного двигательного навыка.

Полузащитник — игрок команды, принимающий непосредственное участие как в оборонительных, так и в атакующих действиях. Является связующим звеном между защитниками и нападающими.

Прессинг — организованное движение игроков команды, в ходе которого оказывается давление на игроков команды-соперника, владеющую мячом. Игроки команды вступают в прессинг синхронно.

«Прикрыть мяч» — защитить его от противника движением туловища, отрезать противнику путь к мячу.

Прострельный удар — мяч, летящий на небольшой высоте вдоль линии ворот. Прострельными ударами чаще пользуются крайние нападающие для создания острых ситуаций у ворот противника. Набегающему партнёру достаточно подставить ногу или сыграть головой, и мяч, резко изменив направление, влетает в ворота: защитники и вратарь часто не успевают среагировать на него.

Свободный удар — наказание в футболе за простую, сравнительно небольшую ошибку игрока, заключающееся в назначении удара с места нарушения правил. Этот удар выполняется без непосредственного противодействия соперников.

Средняя линия — линия, проведённая поперёк игрового поля (площадки) и делящая его пополам.

«Стенка» — 1) заслон из рядом стоящих игроков с целью защиты своих ворот при пробитии штрафного удара; 2) тактическая комбинация двух игроков в движении, когда владеющий мячом игрок передаёт мяч партнёру, бегущему параллельно, и моментально получает от него ответный пас на выход в свободную зону или под удар в ворота соперника.

Тактические построения в футболе – определённая расстановка футболистов и их поведение во время игры с целью выполнения задач, установленных тренером. По стартовой позиции определённого игрока можно определить его главные задачи в матче. Во время матча позиции игроков могут меняться исходя из указаний тренера.

Тактика футбольной игры – искусство команды с наибольшим эффектом использовать все свои игровые возможности, строя игру в соответствии с особенностями

противника.

Тактика защиты (оборона) – организация действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Тактика нападения (атака) — организация действий команды, владеющей мячом, для взятия ворот соперника. Действия в нападении можно разделить на три большие категории: индивидуальные, групповые и командные действия.

Угловой удар — удар по мячу из углового сектора футбольного поля, назначаемый после того, как мяч пересечёт линию ворот от игрока защищающейся команды.

Удар от ворот — способом возобновления игры любым из игроков обороняющей команды. Назначается, когда мяч, последний раз коснувшись игрока атакующей команды, полностью пересёк линию ворот по земле или по воздуху. Удар осуществляется с линии площади ворот.

Удар по мячу — основной технический приём в футболе, заключающийся в толчке мяча ногой, головой, с целью послать его в ворота соперника, передать партнёру, отбить от своих ворот.

Финт (обводка) — это комплекс технических приёмов, представляющий сочетание различных способов ведения мяча и финтов, направленных на обыгрывание соперников.

Фланг — часть игрового поля, примыкающая к его боковой линии.

Фланговый проход — движение с мячом по одному из краёв поля в сторону ворот противника. Фланговые проходы обычно завершаются прострельными ударами или навесными передачами набегающим партнёрам.

Фол — нарушение правил игры.

Фэйр-плей – проявление уважения игроков друг к другу, например: 1) приветствие перед началом матча; 2) фол против игрока очевиден, и он лежит на газоне, а арбитр не останавливает игру, но игрок соперника выбивает мяч в аут и тем самым останавливает игру.

Хет-трик — три гола, забитые одним игроком в одном матче.

Штрафной удар — наказание в футболе. Удар по мячу ногой, назначаемый за нарушение правил, с места нарушения (за исключением нарушений в штрафной площади, когда назначается 11-метровый удар)

10.2. Подвижные игры и упражнения
Подвижные игры специальной направленности без мячей

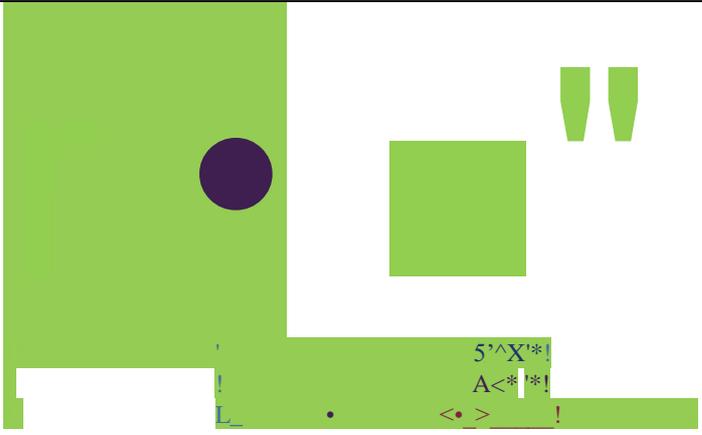
Игра «Волки-Зайцы»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>Игра на нескольких площадках, размер одного поля 8–10 на 5–6 м. С одной лицевой стороны поля располагается «заяц», задача которого перебежать через поле и пересечь противоположную лицевую линию. «Зайцы» перебегают по одному. С другой лицевой стороны поля находится «волк», который должен поймать «зайца», осалив его рукой. Осаленный «заяц» выбывает из игры. Победителем игры становится «волк», который первым поймает всех «зайцев». На каждом поле находится от 4 до 6 игроков (в зависимости от общего количества участвующих в тренировке).</p>	<p>- «Заяц»: используя обманные движения, перебегает от одной лицевой линии поля до другой; - «Волк»: ловит «зайца», не давая ему пересечь поле;</p>	10–12 минут	3–5 серий

Игра «Волк во рву»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>Размер площадки 8–15 на 18–30 м. (в зависимости от количества игроков). 1–2 водящих. В центре площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 1 метра друг от друга (это ров). На противоположных площадках отмечают линиями два «дома». Тренер назначает 1–2 водящих (волк). Остальные располагаются за линией одного из «домов (зайцы)». По сигналу зайцы стараются перебежать в другой «дом», перепрыгивая по ходу через ров. Водящие стремятся осалить игроков. Выигрывает тот, кто не был ни разу пойман. Зайцам нельзя наступать в ров. Волки не имеют права выбегать изо рва. Разрешается маневрировать вдоль рва. После каждой серии игры по команде тренера меняются водящие.</p>	<p>- Водящие: осалить как можно больше игроков; - Игроки с мячами: быстро перебежать поле, избегать водящих;</p>	10–12 минут	4–6 серий

Игра «К своим флажкам»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>Площадка 10–15 на 12–30 м. Все играющие делятся на 2–3 группы по 4–6 человек. Группы располагаются по всей площадке, в любой её части, обнявшись в круг. В центре каждой группы дежурный с флажком. Цвет флажка свой у каждой группы. По сигналу все играющие, разбегаются по площадке и встают к стенке, закрыв глаза. В это время дежурные тихо и быстро меняют свое местоположение. Дается новый сигнал. Играющие, открыв глаза, ищут свой флажок, быстро бегут к нему, опять образуя круг. Побеждает та группа, которая соберется в круг раньше других. Игроки не должны следить за сменой мест</p>	<p>- Игроки: должны быстро сориентироваться и прибежать к своему флажку;</p>	<p>10–12 минут</p>	<p>5–6 серий</p>

Игра «Колдовское царство» («Заморозки»)

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры

Игра «К своим флажкам»

<p>1–2 площадки 10–20 на 10–20 м. Тренер назначает 2–3 водящих на площадку. Водящие надевают яркие манишки. Остальные игроки располагаются на площадке свободно. По сигналу тренера водящие стремятся осалить кого-либо из игроков. Игроки тем временем стараются уйти от преследования. Когда водящим удастся осалить кого-то из игроков, то осаленный замирает на том месте, где его догнали в положении ноги врозь. Этот игрок считается «заколдованным». Он может продолжить игру, если одному из его партнеров удастся «расколдовать» его, пролезши ему между ног. Причем тот, и другой в этот момент могут быть осаленными. Игра заканчивается, когда все игроки «заколдованы» или по истечению определенного времени. В этом случае ведется подсчет «заколдованных» игроков.</p> <p style="text-align: right;">Побеждает водящий «заколдовавший» большее количества игроков.</p>	<p>- Водящий: старается как можно больше «заколдовать» игроков; - Игроки: стараются избегать «заморозки», убегая от преследования;</p>	<p>10–12 минут</p>	<p>4–5 серий</p>
--	--	--------------------	------------------

Игра «Салки цепочкой»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>Площадка 15–25 на 15–25 м. Тренер назначает одного водящего. Все игроки заходят на игровую площадку. По сигналу тренера водящий пытается осалить кого-либо из игроков. Как только это ему удалось, то игрок, которого осалили, берет за руку водящего, и они уже вдвоем продолжают игру. Осалив третьего, они берутся за руки втроем, образуя цепочку, и продолжают игру. И так до тех пор, пока не останется один не осаленный игрок. Он и объявляется победителем. Игрокам не разрешается выходить за границу игрового пространства. Нарушивший это правило, считается осаленным. Водящие в цепочке могут салить игроков, только крепко держась за руки. При разрыве цепочки, водящие должны сначала вновь взяться за руки, а потом уже продолжить игру.</p>	<p>- Водящий(е): стараются как можно быстрее осалить игроков;</p> <p>- Игроки: убегая стараются избежать быть осаленными;</p>	10–12 минут	5–6 серий

Игра «Догонялки» («Крокодилы и страусы»)

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>Площадка 10–15 на 20–30 м. Чертятся две параллельные линии в 1–1,5 метре друг от друга. По обе стороны площадки от них в 10–15 м. параллельно им чертятся линии дома. Пара игроков встает каждый на свою среднюю линию лицом друг другу. Расстояние между ними, соответственно, 1–1,5 м. Тренер встает перед игроками так, чтобы они одинаково его видели. Тренер подает зрительный сигнал, который определен заранее, например, поднимает вверх одну руку. Если поднимается левая рука, то игрок, находящийся слева убегает в свой дом, а игрок, располагающийся справа от тренера, догоняет его. Если поднимает правую руку, то все делается наоборот. В руку, для ясности, тренер может взять майки разного цвета, например красную и синюю. Также в руки судья может взять два мяча и отпускать один из них. Тогда сигналом к бегу будет падение правого или левого мяча. Выполняется несколько серий и ведется подсчет заработанных игроками очков. Побеждает игрок, набравший большее количество очков.</p> <p>Разновидность игры «Крокодилы и Страусы», где у каждого игрока за спиной заправленная манишка-хвостик. Задача вытащить хвостик.</p>	<p>- После сигнала быстро сориентироваться и выполнить необходимое действие (убежать и догнать);</p>	<p>10–12 минут</p>	<p>5–6 серий</p>

Подвижные игры (техника передвижения)

«Эстафета»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
<p>• * Y ei et</p> <p>= .</p> <p>3–4 команды. Дистанция для эстафет – 12–15 м. 1–4 конуса на дистанции каждой команды. Тренер показывает беговое или прыжковое упражнение для выполнения соревнования. Применяются различные способы перемещений в каждой эстафете, например:</p> <ul style="list-style-type: none">- бег лицом вперед и бег спиной вперед;- бег приставными шагами правым боком и левым боком;- бег скрестными шагами правым боком и левым боком;- прыжки на двух ногах, прыжки на одной ноге и т.п. <p>Можно использовать сочетание различных видов перемещений в одной эстафете.</p>	<p>- Опередить соперников и первыми закончить эстафету;</p> <p>- одержать наибольшее количество побед в эстафетах;</p>	<p>7–10 минут</p>	<p>1 повторение каждого способа передвижения</p>

Игра «Зеркало»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>Две колонны. Дистанция 15–20 м для выполнения упражнения. Тренер показывает беговое или прыжковое упражнение для выполнения. По сигналу тренера игроки начинают движение определенным способом в паре, располагаясь или лицом, или боком друг к другу. После каждого повтора игроки меняются местами. Применяются различные способы перемещений в каждой серии игры, например:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег лицом вперед боком друг к другу и бег спиной вперед боком друг к другу; - бег приставными шагами с маховыми движениями руками лицом друг к другу; - бег скрестными шагами лицом друг к другу; - подскоки вверх на каждый шаг с круговыми маховыми движениями руками боком друг к другу; - бег с быстрыми разворотами на 360 градусов по часовой стрелке и против часовой стрелки боком друг к другу; - прыжки на двух ногах вперед, прыжки с ноги на ногу, прыжки на одной ноге боком друг к другу и т.п. 	<p>- Технически правильно выполнять перемещения; - соблюдать синхронность с партнером в движениях.</p> <p>Главная задача каждой пары – точно и синхронно выполнять все движения («зеркале»);</p>	8–10 минут	4–5 серий

Игра «Минное поле»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>1–2 круга (в зависимости от количества игроков) радиусом 5–6 м. 8–12 фишек («мин») внутри каждого круга в произвольном порядке. По сигналу тренера игроки начинают движение определенным способом внутри круга. Во время перемещений нужно избегать касаний других игроков и не наступать на фишки – «мины». Победителем игры считается тот, кто допустит наименьшее количество ошибок. Применяются различные способы перемещений в каждой серии игры, например: - бег лицом вперед и бег спиной вперед; - бег приставными шагами правым боком и левым боком; - бег скрестными шагами правым боком и левым боком; - подскоки вверх на каждый шаг с круговыми маховыми движениями руками; - бег с быстрыми разворотами на 360 градусов; - прыжки на двух ногах вперед, прыжки с ноги на ногу, прыжки на одной ноге и т.п.</p>	<p>- Технически правильно выполнять перемещения; - не покидать пределы круга; - не сталкиваться с другими игроками; - не наступать на фишки – «мины»;</p>	<p>8–10 минут</p>	<p>3–4 серии</p>

Игра «Паровозик»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
<p>1 \bar{f}</p> <p>Ik- V^* -il</p> <p>I^I_ _^H</p> <p>1–2 круга (в зависимости от количества игроков) радиусом 5-6 м. Тренер в центре круга. По сигналу тренера игроки начинают движение в одном направлении и стараются соблюдать дистанцию между собой – изображают движение вагонов «паровозика». Тренер показывает различные виды беговых и прыжковых упражнений, игроки повторяют за ним. Применяются различные перемещений по часовой стрелке и против часовой стрелки, например:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег лицом вперед и бег спиной вперед; - бег приставными шагами правым боком и левым боком; - бег скрестными шагами правым боком и левым боком; - подскоки вверх на каждый шаг с круговыми маховыми движениями руками; - бег с быстрыми разворотами на 360 градусов и т.п. <p>По сигналу (свистку) тренера игроки должны остановиться (1 свисток) или изменить направление движения (2 свистка) на противоположное. Таким образом упражнение превращается в игру.</p>	<p>- Технически правильно выполнять перемещения; - соблюдать дистанцию между игроками; - быстро реагировать на команды тренера; - останавливаться или изменять направления движения;</p>	<p>8–10 минут</p>	<p>3–4 серии</p>

Игра «Домик»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
<p>К1</p> <p>1–2 круга (в зависимости от количества игроков) радиусом 5–6 м. Из них 2–3 водящих. Тот, кого рукой осалят водящие, становится «домиком» и замирает, раскинув руки в стороны. Из «домика» осаленного могут освободить другие игроки, дотронувшись рукой до его вытянутой руки. Водящие стремятся осалить и «запереть в домики» всех игроков. После каждой серии игры по команде тренера меняется пара водящих. По указанию тренера применяются различные способы перемещений у убегающих игроков в каждой серии игры, например:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег лицом вперед и бег спиной вперед; - бег приставными шагами правым боком и левым боком; - бег скрестными шагами правым боком и левым боком; - бег с быстрыми разворотами на 360 градусов; - прыжки с ноги на ногу, прыжки на одной ноге и т.п. 	<p>Водящие: осалить (коснуться) и запереть в «домики» всех убегающих игроков;</p> <p>Убегающие: перемещаться указанным тренером способом, избегая водящих;</p> <p>- выручать осаленных партнёров, стоящих «домиками»;</p>	8–10 минут	3–4 серии

Игра «Змейка»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
<p>3–4 группы располагаются в колоннах. По сигналу тренера колонны начинают ходьбу вперёд, шагая синхронно. Тренер показывает движение, которое игроки должны точно повторить всей группой без ошибок, затем продолжить движение. 1 повтор игры выполняется на дистанции от 15 м. до 25 м. Побеждает команда, допустившая наименьшее количество ошибок. Примерный перечень движений, показываемых тренером:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4–6 приставных шагов в правую и левую сторону; - бег с высоким подниманием коленей – 6–8 шагов; - бег с захлестом голени назад – 6–8 шагов; - прыжки на двух ногах – 5–6 прыжков; - прыжки на одной ноге – 5–6 прыжков. 	<p>- Выполнить всей группой упражнение без ошибок (или с минимальным их количеством) и опередить соперников из других групп.</p>	10–12 минут	4–5 серий

Игра «Цепочка»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>3-4 группы располагаются в колоннах. На расстоянии 10–15 м от каждой колонны – конус или стойка. По сигналу тренера первый игрок в колонне обегает конус, возвращается и берет за руку второго, с которым повторяет то же самое, затем добавляется третий и т.д. до последнего игрока. Побеждает группа, закончившая упражнение первой. Тренер показывает разные способы перемещений для выполнения упражнения, например:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег лицом вперед; - бег спиной вперед; - бег скрестными шагами; - бег приставными шагами; - прыжки на одной ноге, на двух ногах. 	<p>- Завершить всей группой упражнение первыми, не допустить ошибок, опередить соперников из других групп;</p>	<p>10–12 минут</p>	<p>2–4 серий</p>

Игра «Уход с финтом в сторону от соперника»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>Две группы игроков стоят в колонне по одному – одна напротив другой, между ними расположена стойка на расстоянии 5–8 м. Первые игроки из каждой команды бегут навстречу друг другу, не добегая 2 м. до стойки они показывают друг другу уход в одну сторону, а сами бегут в другую, огибая стойку с разных сторон. Тренер указывает им направление движения, когда они проходят мимо партеров. Затем оба пристраиваются в конец противоположной колонны. Уход следует отрабатывать в обе стороны. По мере освоения упражнения скорость и темп должны увеличиваться. При большом количестве игроков рекомендуется организовать ещё две группы.</p>	<p>- Уход с финтом в сторону от соперника;</p>	<p>8–10 минут</p>	<p>4–6 серий</p>

Игра «Опека и преследование»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
<p style="text-align: center;"></p> <p>Две колонны игроков в 12–15 м. друг напротив друга, работа в парах. Игрок бежит в направлении противоположной колонны, а его партнёр следует за ним «тенью» в 1–2 м. сзади. Ведущий (первый) часто меняет направление движения, партнёр стремится максимально точно повторять каждое его движение. Как только они достигли другой стороны, стартует следующая пара – в противоположном направлении. В каждой паре ведущий и ведомый меняются. Для качественного усвоения начинать упражнение следует в медленном темпе, по мере освоения постепенно темп увеличивается. При большом количестве игроков рекомендуется организовать ещё две колонны.</p>	- Опека и преследование	8–10 минут	4–6 серий

Игра «Развлечение, игровое состязание» («Укради мяч»)

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
<p>4 группы игроков. Группы становятся позади четырех обручей, расположенных на расстоянии 8–10 м. друг от друга. В центре образовавшегося квадрата помещаются 12 мячей. По игроку от каждой команды бегут к мячам, чтобы взять их в руки (по одному каждый), принести их назад и положить в обруч. Следующий игрок повторяет это действие, и упражнение продолжается до тех пор, пока в каждом обруче не окажутся по 4 мяча. В ходе игры разрешается брать мячи из других обручей, не обязательно из центра. Можно добавлять мячи.</p>	- Как можно быстрее собрать четыре мяча в обруч;	10–12 минут	4–6 серий

Игра «Коршун и наседка»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>2–3 группы (в зависимости от количества игроков). Играющие ребята встают в колонну по одному. Первые в колоннах – «наседки», остальные – «цыплята». Выбираются «коршуны», которые по сигналу тренера пытаются осалить последних в своих колоннах. «Наседки» же, вытянув руки в стороны, мешают это сделать, им помогают «Цыплята», которые держатся за пояс впереди стоящего и стараются не расцепляться. Играют определенное время (20–40 сек.), после чего меняются «коршуны». Каждый игрок должен поучаствовать в качестве «коршуна».</p>	- Опека и уход в сторону;	8–10 минут	6–10 серий

Подвижные игры специальной направленности с мячами

а «Бег с мячом по

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>2,4,6 групп (в зависимости от количества игроков). Группы игроков располагаются лицом друг другу на противоположных концах площадки на расстоянии 10–15 м. У каждой группы есть один мяч. Направляющий мягко ведет мяч ногой по прямой. При пересечении им противоположной линии головной игрок из другой группы начинает аналогичное движение в противоположном направлении. По мере освоения упражнения скорость и темп должны увеличиваться. Применяются различные способы ведения в каждой серии игры, например:</p> <ul style="list-style-type: none">- внешней стороной правой стопы;- внешней стороной левой стопы;- внутренней стороной правой стопы;- внутренней стороной левой стопы;- серединой подъема правой стопы;- серединой подъема левой стопы и т.п.	- Вести мяч «в шаге» указанным тренером способом;	10–15 минут	6–12 серий

Игра «Движение с мячом в разных направлениях» («Салки с ведением мяча»)

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
<p>1–2 поля 8–12 на 8–12 м. У каждого игрока мяч. Все ведут мяч ногой в разных направлениях. Применяются различные способы ведения (внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема). Через 1–2 минуты дается задание осалить любого из партнеров на ходу, не теряя мяч. За каждое касание начисляется очко. И игроки должны, соответственно, избегать осталивания, стремясь уйти на безопасное расстояние. Побеждает игрок, получивший меньше всех касаний в рамках фиксированного времени или игрок, осаливший больше всех других.</p>	<p>- Вести мяч «в шаге», избегая столкновений с партнёрами; - вести мяч «в шаге», избегая быть осаленным;</p>	<p>10–12 минут</p>	<p>3–4 серии</p>

Игра «Ведение мяча и обвод стоек»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
<p>3–4 команды. Дистанция для эстафет – 15–20 м. Используются 6–8 конусов/фишек. Расстояние между ними 2–3 м. Игроки ведут мяч только одной ногой в шаге между конусами, используя способы, определенные тренером. Обведя последний конус осуществляет ведение по прямой или также между конусами. Каждый игрок должен совершить определенное количество таких проходов. Побеждает команда, которая быстрее преодолет дистанцию. По мере освоения можно усложнить упражнение, задать командам определенную скорость или сблизить конусы, ужесточив маневр для слалома. Применяются различные способы ведения в каждой серии игры, например:</p> <ul style="list-style-type: none"> - внешней стороной правой стопы; - внешней стороной левой стопы; - внутренней стороной правой стопы; - внутренней стороной левой стопы; - серединой подъема правой стопы; - серединой подъема левой стопы и т.п. 	<p>- Вести мяч «в шаге» между конусами и по прямой с увеличением скорости движения;</p>	<p>10–12 минут</p>	<p>1 повторение каждого способа передвижения</p>

Игра «Догонялки»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
<p>L*J</p> <p>1–2 круга (в зависимости от количества игроков) радиусом 5–6 м. У каждого игрока мяч. По сигналу тренера все начинают ведение мяча ногой в одном направлении и стараются догнать игрока, ведущего впереди мяча. Догнавший соперника игрок меняется местами с осаленным и продолжает игру на одну позицию впереди. Применяются различные способы ведения в каждой серии игры, например:</p> <ul style="list-style-type: none"> - внешней стороной правой стопы по часовой стрелке; - внешней стороной левой стопы против часовой стрелки; - внутренней стороной правой стопы против часовой стрелки; - внутренней стороной левой стопы по часовой стрелке; - серединой подъема правой стопы против часовой стрелки; - серединой подъема левой стопы по часовой стрелке и т.п. 	<p>- Вести мяч «в шаге», догнать и коснуться рукой игрока, ведущего впереди мяч;</p>	<p>10–12 минут</p>	<p>3–4 серии</p>

Игра «Минное поле» с ведением мяча

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
<p>1–2 круга (в зависимости от количества игроков) радиусом 5–6 м. – «минные поля». У каждого игрока мяч. По сигналу тренера игроки начинают ведение мяча ногой. Во время ведения нужно избегать касаний своего мяча о мячи («мины») других игроков и не выходить за пределы круга. Применяются различные способы ведения в каждой серии игры, например:</p> <ul style="list-style-type: none"> - внешней стороной правой стопы, левой стопы; - внутренней стороной правой стопы, левой стопы; - серединой подъема правой стопы, левой стопы; - серединой подъема левой стопы по часовой стрелке и т.п. <p>Игра в форме соревнования. Победителем считается игрок, допустивший наименьшее количество ошибок.</p>	<p>- Вести мяч «в шаге» указанным тренером способом;</p> <p>- избегать выхода своего мяча за пределы круга;</p> <p>- избегать касаний своим мячом мячей других игроков;</p>	<p>10–12 минут</p>	<p>3–4 серии</p>

Игра «Замри-отомри»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
<p>1 1</p> <p>1–2 поля (в зависимости от количества игроков) 8–12 на 8–12 м. У каждого игрока мяч. Все ведут мяч ногой. Применяются различные способы ведения (внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема). Через каждые 30–40 сек. ведения по свистку тренера – команде «замри» – игроки должны остановить мяч: - подошвой правой ноги; - подошвой левой ноги;</p> <ul style="list-style-type: none"> - подошвой правой ноги, затем коснуться мяча правым коленом; - подошвой левой ноги, затем коснуться мяча левым коленом; - подошвой любой ноги, затем коснуться мяча лбом; - подошвой любой ноги, затем коснуться мяча грудью; - подошвой любой ноги, затем сесть на мяч. <p>По команде «отомри» игроки возобновляют ведение мяча.</p>	<p>- Вести мяч «в шаге», избегая столкновений с партнёрами;</p> <p>- Быстро и точно выполнять остановку мяча по сигналу тренера;</p>	<p>10–12 минут</p>	<p>3–4 серии</p>

Игра «Охотники»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>Площадка 8–15 на 18–30 м. 2–3 водящих без мячей. У остальных игроков по мячу. Все игроки ведут мяч ногой от одной лицевой линии к другой. Тот, кого рукой осалит водящие, остаются на поле и наступают подошвой на мяч. Их могут «освободить» другие игроки с мячом, коснувшись своим мячом мяча осаленного. Водящие стремятся осалить и «запереть в домики» всех игроков. После каждой серии игры по команде тренера меняется пара/тройка водящих.</p>	<p>- Водящие: осалить как можно больше игроков;</p> <p>- игроки с мячами: быстро пересекать поле с ведением мяча, избегать водящих, выручать осаленных партнёров;</p>	<p>10–12 минут</p>	<p>3–4 серии</p>

а 1x1 – «линии»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>Игра 1x1, размер одного поля 8–10 на 5–6 м. Свободная игра 1x1, гол засчитывается при пересечении лицевой линии соперника с помощью ведения или символических ворот обозначенных, из фишек/конусов шириной 1–2 м. На одном поле – от 3 до 7 игроков. Количество игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше игроков участвует в упражнении. После окончания каждой игры игроки переходят на противоположную сторону. Упражнение всегда начинается с одной стороны: нападающий против защитника.</p>	<p>- Забить гол, заведя мяч за лицевую линию соперника или символических ворот;</p>	<p>10–12 минут</p>	<p>8–10 серии</p>

Игра «Домики»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>1–2 поля. У каждого игрока мяч. 2 водящих. Все игроки ведут мяч ногой. Тот, чье мяча своим мячом коснутся (осалят) водящие, становится «домиком» и замирает, раскинув руки в стороны и наступив подошвой ноги на мяч. Из «домика» осаленного могут освободить другие игроки, дотронувшись до его мяча своим мячом. Водящие стремятся осалить и «запереть в домики» всех игроков. После каждой серии игры по команде тренера меняется пара водящих. Возможен вариант игры на двух полях одновременно при большом количестве игроков. Размер поля для игры – 8–12 на 8–12 м (в зависимости от количества игроков).</p>	<p>- Водящие: осалить (коснуться) своим мячом мяч убегающих; - Убегающие: вести мяч ногой в пределах поля и защищать свой мяч от водящего. Выручать осаленных партнёров, стоящих «домиками»;</p>	<p>10–12 минут</p>	<p>4–5 серий</p>

Игра «Догонялки» вокруг конусов

 <p>Размер площадки 7–12 на 7–12 м. За пределами поля на расстоянии 3–5 м от углов – 4 конуса. По заданию тренера игроки внутри квадрата выполняют ведение мяча различными способами. Задача игроков во время ведения – контроль мяча, не покинуть пределы квадрата и не столкнуться друг с другом. Через определённое количество времени тренер подаёт сигнал, по которому игроки должны на максимальной скорости обвести один из четырёх конусов с помощью разворота и вернуться в квадрат. Игрок, вернувшийся последним, становится проигравшим. В упражнении может быть организовано несколько серий игр с различными способами ведения с различными видами разворотов.</p>	<p>- Выполняя ведение мяча внутри квадрата, по сигналу тренера на максимальной скорости обвести один из четырёх конусов и вернуться в квадрат;</p>	<p>12–15 минут</p>	<p>5–7 серий</p>
--	--	--------------------	------------------

Игра «Догонялки» вокруг конусов

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
<p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">1</p> <p>1–2 круга (в зависимости от количества игроков) радиусом 5–7 м. У каждого игрока мяч. 8–10 конусов на одинаковом расстоянии друг от друга вдоль по линии центрального круга. Число конусов равно числу игроков. По сигналу тренера все начинают ведение мяча ногой в одном направлении, обводят каждый конус по кругу и стараются догнать игрока, ведущего впереди мяч. Догнавший соперника игрок меняется местами с осаленным и продолжает игру на одну позицию впереди. Победителем игры становится тот, кто обгонит наибольшее количество соперников. Применяются различные способы ведения и разворотов при обводке конусов в каждой серии игры, например:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разворот подошвой правой и левой ноги; - ведение внешней стороной правой стопы по часовой стрелке; - ведение внешней стороной левой стопы против часовой стрелки; - ведение внутренней стороной правой стопы против часовой стрелки; - ведение внутренней стороной левой стопы по часовой стрелке; - ведение серединой подъема правой стопы против часовой стрелки; - ведение серединой подъема левой стопы по часовой стрелке и т.п. 	<p>- Вести мяч «в шаге», обводить конусы, догнать и коснуться рукой игрока, ведущего впереди мяч;</p>	<p>10–12 минут</p>	<p>3–4 серии</p>

Игра «Дружба»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>Площадка 9–20 на 18–30 м. Участвуют 3–4 команды. У каждого игрока мяч. Игроки выполняют ведение мяча ногой в различном направлении. По сигналу тренера например: «дружат синие и красные» две команды должны оставить мячи и создать круг и обняться. По команде «все дружат» все 3 или 4 цвета делают круг. Применяются различные способы ведения в каждой серии игры, например: - ведение внешней стороной правой стопы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение внешней стороной левой стопы; - ведение внутренней стороной правой стопы; - ведение внутренней стороной левой стопы; - ведение серединой подъема правой стопы; - ведение серединой подъема левой стопы и т.п. 	<p>- Выполняя ведение мяча внутри квадрата, по сигналу тренера оставив мяч на максимальной скорости, создать круг;</p>	<p>10–12 минут</p>	<p>6–8 серий</p>

Игра «Игра по номерам»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>Площадка 9–20 на 15–30 м. У каждого игрока мяч. Игроки выполняют ведение мяча ногой в различном направлении. По сигналу тренера выкрикивает цифру например-2,3,4,5 и т.д. При этой команде игроки бросают свой мяч и за 4–5 секунд образуют группу, взявшись за руки из такого количества людей, какая названа цифра. Те, кто не организовался в группы, засчитывается штрафное очко. Побеждает тот игрок, у которого меньше всего штрафных очков. Применяются различные способы ведения в каждой серии игры, например:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение внешней стороной правой стопы; - ведение внешней стороной левой стопы; - ведение внутренней стороной правой стопы; - ведение внутренней стороной левой стопы; - ведение серединой подъема правой стопы; - ведение серединой подъема левой стопы и т.п. 	<p>- Выполняя ведение мяча внутри квадрата, по сигналу тренера оставив мяч на максимальной скорости, создать группы;</p>	<p>10–12 минут</p>	<p>6–8 серий</p>

Игра «Вышибалы»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
<p data-bbox="220 479 261 510">П</p> <p data-bbox="220 600 778 631">Li 4_44 LJ</p> <p data-bbox="167 712 1045 985">3 группы. Размер поля 9-15 на 18-30 м. Одна команда располагается в центре поля, две других – на лицевых линиях. Все мячи находятся на одной стороне. Игроки по сигналу тренера выполняют удары, стараясь попасть в игроков в центре поля. Игроки, в которых попал мяч, выбывают из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не будут «выбиты» все игроки. Удары выполняются средней частью подъёма. В разных сериях удары выполняются как правой, так и левой ногой. Команды поочередно заходят в центр поля. Упражнение может состоять из нескольких игр. Победителем становится команда, дольше всех находившаяся в центре поля.</p>	<p data-bbox="1045 376 1260 519">- как можно быстрее «выбить» всех игроков команды в центре поля;</p>	<p data-bbox="1260 376 1364 430">10–15 минут</p>	<p data-bbox="1364 376 1516 407">3–5 серий</p>

Игра 1 x 1 «Снайпер»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
<p data-bbox="167 1666 643 1697">LJ</p> <p data-bbox="167 1720 1045 2018">На одном поле – 2–4 игрока, размер поля 10–15 на 4–6 м. На лицевой линии каждого игрока – конус. Игроки располагаются за лицевыми линиями поля. Игроки поочередно выполняют удары, стараясь сбить конус. За каждое попадание в конус начисляется 1 очко (гол). Удары выполняются средней частью подъёма. В разных сериях удары выполняются как правой, так и левой ногой. Игра продолжается до определённого тренером количества очков (голов) или определённое количество времени. Упражнение может состоять из нескольких игр. Победителем становится игрок, сбивший больше всех конусов. После каждой игры можно менять игроков в парах (например, победитель – с победителем, проигравший – с проигравшим).</p>	<p data-bbox="1045 1290 1260 1370">- Сбить конус на лицевой линии поля соперника;</p>	<p data-bbox="1260 1290 1364 1344">10–15 минут</p>	<p data-bbox="1364 1290 1516 1321">3–5 серий</p>

Игра 1 x 1 «Перестрелка»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>На одном поле находятся 2–4 игрока, размер поля 15–18 на 8–10 м. В середине каждого поля – конус. Игроки располагаются за лицевыми линиями поля. Игроки поочередно выполняют удары, стараясь попасть в конус. За каждое попадание в конус начисляется 1 очко (гол). Удары выполняются средней частью подъёма. В разных сериях удары выполняются как правой, так и левой ногой. Игра продолжается до определённого тренером количества очков (голов) или определённое количество времени. Упражнение может состоять из нескольких игр. Победителем становится игрок, набравший больше всех очков. После каждой игры можно менять игроков в парах (например, победитель – с победителем, проигравший – с проигравшим).</p>	- Попасть мячом в конус в центре поля;	10–15 минут	4–6 серий

Старты с ударом в ворота

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры

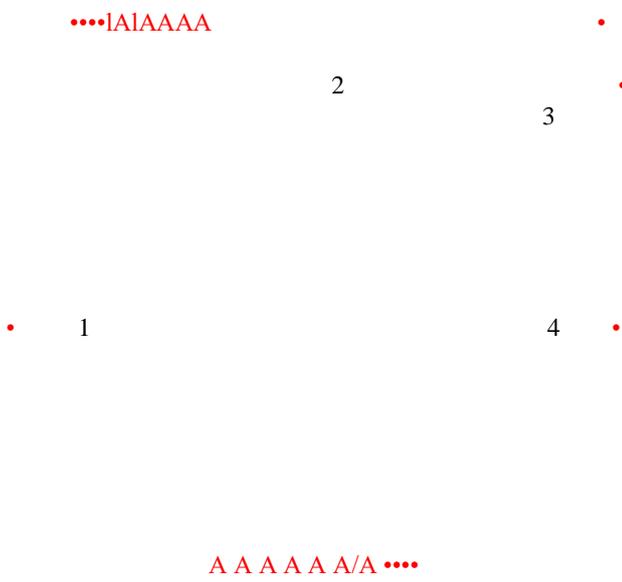
Игра 1 x 1 «Перестрелка»

<p>Пары игроков располагаются в 2 колоннах в 10–15 м от ворот. Размер ворот – 1,5x1 м.; 3x2 м. Тренер находится в середине между парами и выполняет передачи мяча вперед между игроков. Игроки на максимальной скорости догоняют мяч и бьют в ворота. После удара переходят в другую колонну. Расстояние, на которое выполняется передача, варьируется тренером от 5 м до 10 м. Количество повторов в каждой серии и количество серий определяется тренером индивидуально, в зависимости от уровня подготовленности игроков. Возможен вариант выполнения упражнения в 2 группах на 2 площадках. В малые ворота упражнение выполняется без вратарей. В ворота 3x2 на усмотрение тренера и пожеланию детей.</p>	<p>- Забить мяч ударом в ворота, опередив соперника;</p>	<p>10–15 минут</p>	<p>4–6 серий</p>
---	--	--------------------	------------------

Игра 1 х 1 «Перестрелка»
Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>3–4 группы. У каждой группы 8–10 фишек на расстоянии 30-40 см, 1 конус за фишками на расстоянии 5 м. Тренер показывает упражнение, которое игроки поочерёдно повторяют. После последней фишки выполняется рывок до конуса. Упражнения выполняются одновременно всеми группами.</p> <p>Примерный перечень способов выполнения упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - частота лицом вперёд по прямой, наступать 1 раз между конусами; - частота лицом вперёд короткими приставными шагами «змейкой»; - частота спиной вперёд короткими приставными шагами «змейкой»; - частота боком, наступать 2 раза между фишками; - частота боком, движение между фишками вперёд-назад; - другие движения. 	<p>- Выполнить упражнение без ошибок и опередить соперников из других групп;</p>	<p>10–12 минут</p>	<p>3–4 серий</p>

Круговая тренировка – упражнения на станциях
Игра ГХГ «Перестрелка»

Описание игры	Задача	Время игры	Количество повторений игры
 <p>4–5 станций, на которых располагаются от 3 до 6 игроков. На каждой станции выполняется 2–4 повтора (в зависимости от уровня подготовленности игроков). Тренер показывает упражнения и контролирует правильность их выполнения. После выполнения определённого тренером количества повторов группа переходит на следующую станцию. Примерный перечень упражнений на станциях: 1) упражнения на частоту между 6–8 фишками (расстояние между фишками 30 см) – различные способы выполнения;</p> <p>2) бег спиной вперёд между 8–10 конусами или стойками (расстояние между конусами 1.5 м);</p> <p>3) прыжки из обруча в обруч: на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, 6–8 обручей (расстояние 30 см);</p> <p>4) упражнения на частоту на координационной лестнице – различные способы выполнения;</p> <p>5) бег на максимальной скорости – спринт – между 8–10 конусами или стойками (по прямой или зигзагообразно).</p> <p>Тренер может изменять упражнения на станциях в зависимости от уровня подготовленности игроков.</p>	<p>- Выполнить упражнение без ошибок на максимальной скорости;</p>	<p>10–12 минут</p>	<p>2–3 повтора</p>