

Программа тренировочного занятия в рамках оказания услуги по организации и проведению физкультурных мероприятий, в виде групповой тренировки команды Заказчика по футболу и функциональной физической подготовке.

Дата проведения:	Время проведения:	Место проведения:	Температура воздуха:	Команда любителей	Кол-во игроков:	Тренировочное занятие №1
Тренер:						
Инвентарь: мячи, фишки, манишки, ворота						
Цель тренировки: 1.Совершенствование технике владения мячом: (прием вн. Ст.стопы и передача мяча внут. ст. стопы) 2. Применение технико-тактических элементов в игре. 3. Развитие координационных способностей и быстроты посредством координационной лестницы						

Подготовительная часть 25 мин.

Содержание	Дозировка	Организация упражнения
<p>1. Веселая игра «Три цвета, кто - последний» Цель: создание эмоционального фона и техника паса. Пространство: 20 x 20 м Описание: В определенном пространстве игроки двигаются и передают мяч А) в своей команде Б) другому цвету. В) ручной мяч один цвет отбирает, а два цвета держат мяч. Вариант: пас ногой, пас головой. Требования тренера:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Контроль мяча ➤ «Периферийный взгляд» ➤ Ориентация в пространстве ➤ Точность паса 	8 мин.	
<p>2. Стретчинг +ОРУ Цель: повышение эластичности мышц и гибкости в суставах Организация: общая группа (расположение игроков по кругу) Описание: игрок выполняет упр. на растягивание мышц: - шеи - плеч – спины- туловища – поясницы- - передней и задней поверхности бедра - икроножных мышц - голени и стопы Затем динамические упр. в движении: - захлест голени - низкое, высокое поднимание бедра - подскоки с ноги на ногу - приставной шаг (бокком, лицом, спиной) - скрестный шаг - бег спиной - отвод бедра в наружу - заведение бедра во внутрь - маховые на прямых ногах - олений прыжок - старты с различных положений</p>	7 мин.	
<p>3 Комплекс на лестнице с элементами смены ритма Цель: развитие координации, чувства ритма, и быстроты Организация: три лестницы, расстояние до обруча 10 м. Описание: Игроки разбиваются на группы и выполняют задания на лестнице: - про бегание на два шага в ячейке - то же, но правым боком - то же, но левым боком - то же, но диагональное про бегание в лестнице, - с крестное движение, дальняя нога заходит - про бегание, одна нога в ячейке + рывок 10м. после каждого задания и остановка за счёт частоты в обруче Требования тренера:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Акцент на смену ритма на лестнице, - переключение после быстроты на частоту в обруче - положение корпуса - работа рук и ног 	10 мин	

Содержание	Дозировка	Организация упражнения
<p>1: Передачи в парах (10 мин) Цель: обучение приему и передачи мяча Организация: расстояние между игроками 8-10 м. Описание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Передачи в 2 касания внутренней правой (1 мин) - Передачи в 2 касания внутренней левой(1 мин) - Передачи в касание правой(1 мин) - Передачи в касание Левой(1 мин) - Передачи в 2 касания прием внутренней правой передача левой ногой(1 мин) - Передачи в 2 касания прием внутренней левой передача правой ногой (1 мин) - Передачи в 2 касания прием внешней левой передача внутрь левой ногой (1 мин) - Передачи в 2 касания прием внешней правой передача внутрь правой ногой (1 мин) -Передачи в 3касания внутренней внешней внутренней провой(1 мин) - Передачи в 3касания внутренней внешней внутренней левой(1 мин) <p>Коррекция: -Обратить внимание на положение опорной ноги</p>	<p>10 мин.</p>	 <p style="text-align: right; font-size: small;">Created with www.SoccerTutor.com Tactics Manager</p>
<p>2 Комбинационная игра (20 мин) Цель: обучение открыванию и приему, передачам мяча внутр. ст. стопы Организация: как на рисунке Описание:</p> <p>А) №1 играет на №2, затем с №3 играет в стенку В) №1 играет на №2, который ведет мяч в направлении №3 и отдает ему проникающую передачу на удар С) №1 обыгрывается (двойной пас) с №2, затем играет на №3, который отдает пас в пространство между стойками на №2, затем следует скрытая, проникающая передача на №</p> <p>Требования тренера:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ложные движения - открывания в сторону от манекена, в пространство - положение полу боком перед приемом - прием дальней ногой - важно первое касание, прием мяча - точная, сильная передача в ноги - мягкая передача на ход - точный удар в конце комбинации 	<p>20 мин.</p>	<p>A, B</p>  <p>C</p> 
<p>3. Игра на двое ворот Цель: свободная игра на двое ворот. Пространство: 60x40 м Описание: применение технико-такт. элементов в игре</p>	<p>25 мин.</p>	

Заключительная часть 10 мин.

Содержание	Дозировка
1. Восстановительный, равномерный бег	3 мин
2. Стретчинг	3 мин.
3. Сила (пресс, спина)	2 мин.
4. Сбор инвентаря	2 мин.