Муниципальное бюджетное учреждение городского округа Самара
«Спортивная школа олимпийского резерва №11
им. В.В.Ольховского»

Методическая разработка тренера по футболу Житецкого И.П.

«Комплекс самостоятельных тренировок в восстановительный период по футболу » (для групп ЭНП И ТЭ)

Содержание недельного цикла

- Применяем«маятниковую» систему организации занятия, предусматривающую чередование упражнений (специфических и неспецифических упражнений и промежуточного дневного отдыха):
- - День первый. 80% футбольных и 20% неспецифических занятий;
- - День второй. 80% неспецифических и 20% занятий футбольного направления;
- - День третий. Отдых.
- - День четвёртый. 90% - специфика и 10% общеразвивающих;
- - День пятый. 10% - специфика и 90% общеразвивающих;
- - День Шестой .Отдых.

День первый

Содержание тренировки

Тема: «Контроль мяча центральной частью подъёма»

1.Стартовые ускорение без мяча

1.1По прямой(10метров)

1.2.Зигзагам (бег с изменением направления 4 отрезка по 5 метров)

2.Жонглирование мяча центральной ч.п.(с отскоком от земли) .

2.1. Одной ногой (сильной и слабой на максимальное количество повторений)

2.2.Попеременно двумя ногами(на максимальное количество повторений)

3.Ведение мяча ц.ч.п:

3.1.По прямой (10метров)

3.2.Зигзагам (4 отрезка по 5 метров)

Методика выполнения

1.Стартовые ускорения

1.1, 1.2. 5 повторений на максимальной скорости

Отдых после каждого повторения 1 мин.

2. Жонглирование мяча центральной частью подъёма

2.1 Правой ногой 4 серии по 1 мин. ,

Левой ногой 4 серии по 1мин.

Отдых 30сек. между сериями

2.2 4 серии по 1 мин.

Не более двух кампаний одной ногой

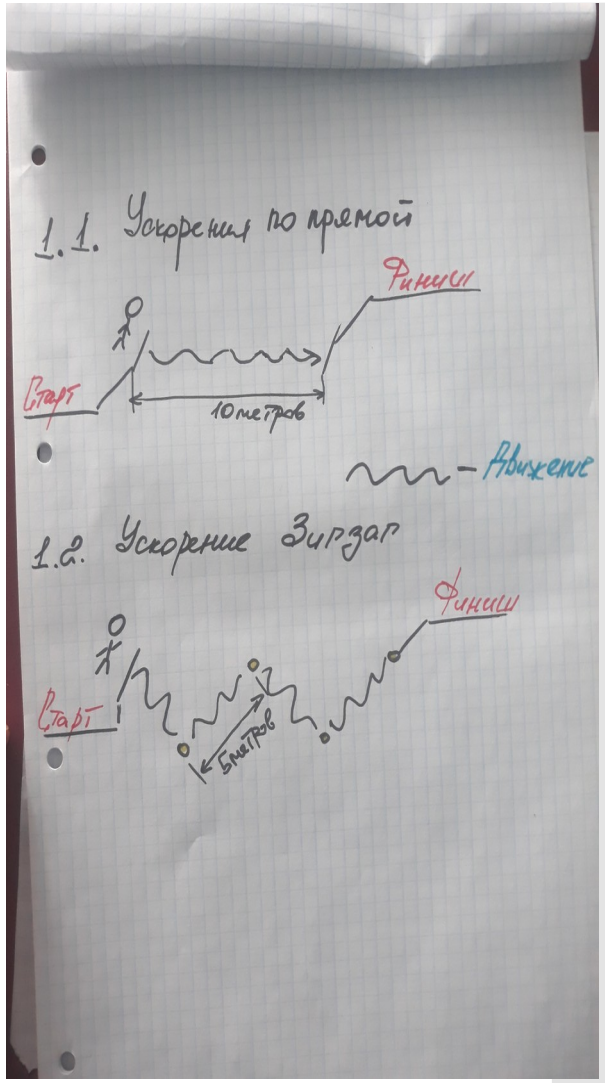
Отдых 30сек. Между сериями

3. Ведение мяча центральной частью подъёма

3.1. 4 серии по 1мин. Правой и Левой ногой

3.2. Ведение мяча в Комфортной Для спортсменов скорости

Отдых 30сек.



День второй

Содержание тренировки

Тема: «Развитие ОФП. Прыжок, бег.»

1. ОРУ
2. Упражнения для развития прыгучести
2.1 Прыжки на одной ноге
2.2 Прыжки на двух ногах.
2.3 Прыжки в высоту
3. Бег (в умеренном и переменно темпе)
3.1 Бег по кругу

Методика выполнения

1. ОРУ – обще развивающие упражнения 10мин.

активные свободные движения с постоянно увеличивающейся амплитудой

Повторные пружинистые наклоны в сторону

Выполнение в свободной форме

2.1., 2.2., 4 серии по 8 прыжков с 1 минутной отдыха между сериями с продвижением вперед

2.3 4 серии по 5 прыжков на месте с 1 мин. Отдыха

Каждый прыжок выполняется с максимальным усилием отталкивания от земли

3. 1Бег по круг в умеренном темпе 4 минуты

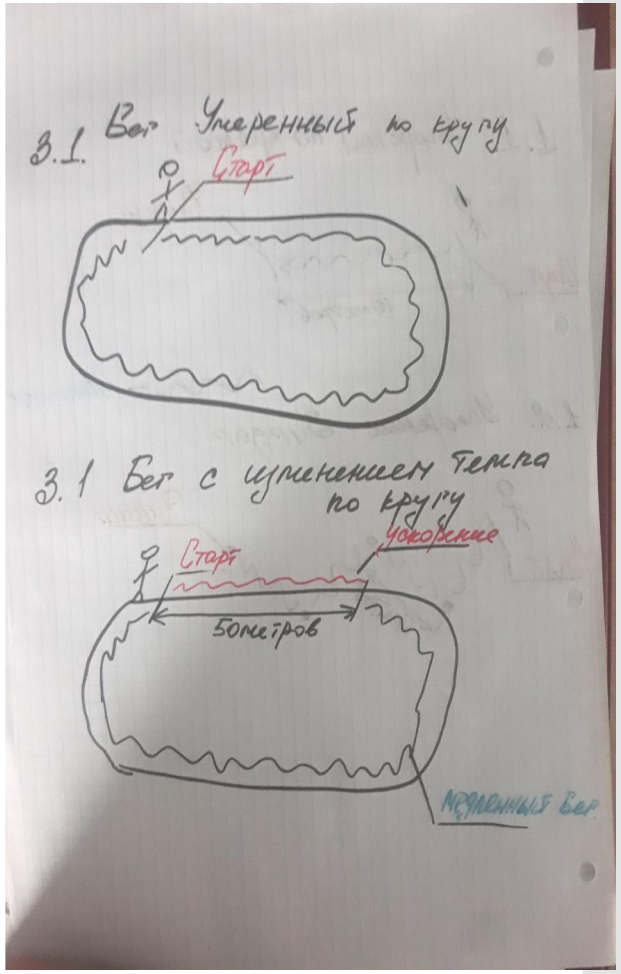
1 мин. Отдыха

Бег по кругу в переменном темпе

50 метров ускорение, медленный бег до завершения круга

4 серии по 2 мин.

1мин. Отдых между сериями



День четвертый

Содержание тренировки

Тема « Развитее силы и точности удара центральной частью подъёма»

1.ОРУ

2. Жонглирование мяча ц.ч.п (с отскоком от земли)

2.1 Одной ногой (максимальное количество касаний)

2.2 Попеременно двумя ногами

3. Удар ц.ч.п

3.1 с места

3.2 с разбега

3.3 в движении по прямой

Методика выполнения

1. ОРУ

Активные свободные движения нижней части тела

Махи ногой стоя на месте вперед и назад

Круговые вращения голеностопа

2. Жонглирование мяча центральной частью подъёма

2.1 Правой ногой 4 серии по 1 мин. , Левой ногой 4 серии по 1мин.

Отдых 30сек. между сериями

2.2 4 серии по 1 мин.

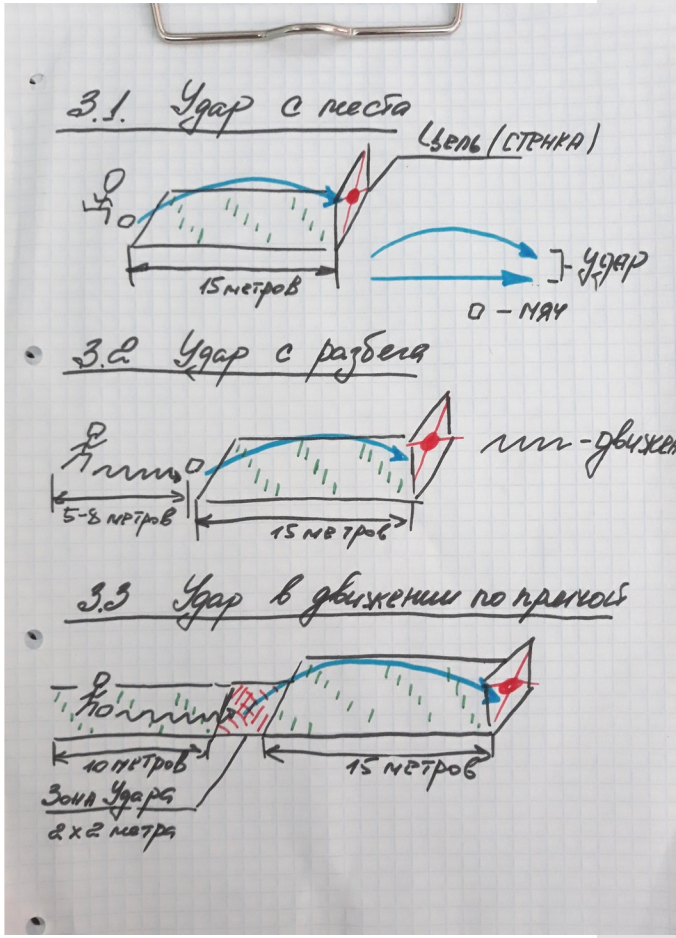
Не более двух кампаний одной ногой

Отдых 30сек. Между сериями

3.Удар выполняется с места, разбега, в движении по прямой, на точность по цели

Расстояние от места удара до цели 15 метров

4 серии по 20 ударов сильной ногой и слабой



День пятый

Содержание тренировки

Тема: “Развитие и укрепление костно-мышечного аппарата. Воспитание сил мышц стопы.“

1.Жонглирование мяча внутренней ч.с.(с отскоком от земли) .

1.1. Одной ногой (сильной и слабой на максимальное количество повторений)

1.2.Попеременно двумя ногами(на максимальное количество повторений)

2. Упражнения , способствующие воспитанию силы мышц стопы

2.1 Подскоки на месте

2.2 Спрыгивание с высоты (40-60см)

2.3 Прыжки через мяч

2.4 Прыжки через препятсвия

Методические указания

1. Жонглирование мяча центральной частью подъёма

1.1 Правой ногой 4 серии по 1 мин. ,

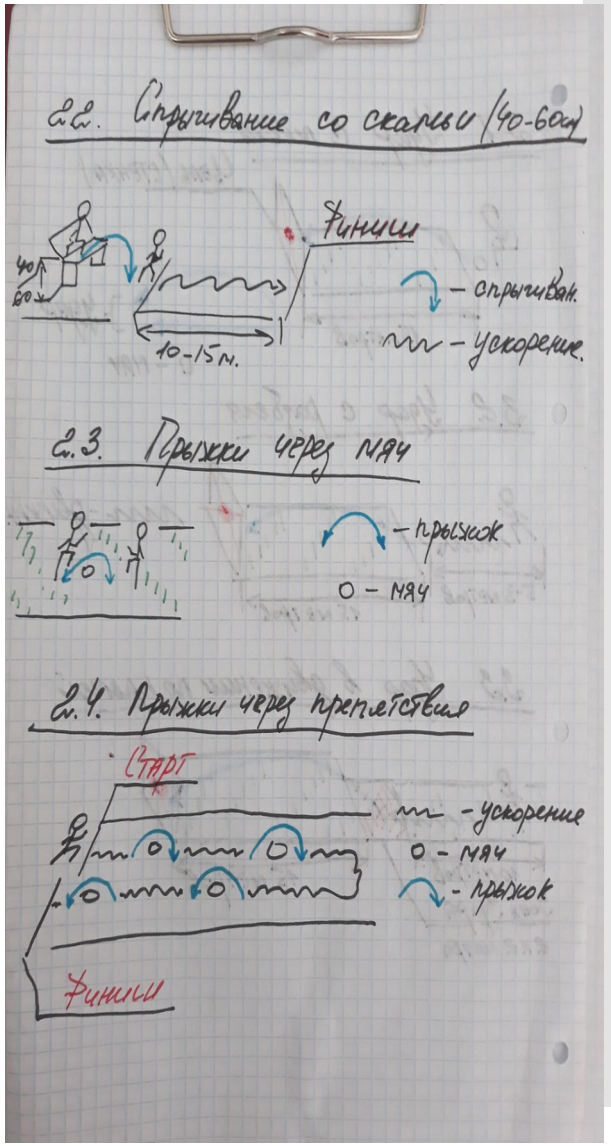
Левой ногой 4 серии по 1мин.Отдых 30сек. между сериями

1.2 4 серии по 1 мин.

Не более двух кампаний одной ногой Отдых 30сек. Между сериями

2.1 Подскоки на месте попеременно на каждой ноге с переносом тяжести тела 4 серии по 8 повторений с 1 мин. отдыха

2.2 Спрыгивание со скамьи либо стула на обе ноги с последующими рывками на 10 – 15 метров 4 серии по 5 повторений с 1 мин. Отдыха

2.3 Прыжки через мяч на одной ноге 4 серии по 5 повторений на каждую ногу

2.4 Прыжки через препятствия выполняются в формате эстафеты либо на лучшее личное время 4 повторения с 1мин. Отдыха