**Занятие 11**

**Специально-физическая подготовка футболистов**

##### **Упражнения для развития силы**

* Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп с весом от 40 до 70 % от веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.
* Подскоки и прыжки из приседа без отягощения и с отягощением.
* Приседания на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.
* Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).
* Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.
* Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.
* Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.
* Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

**Упражнения на развитие силы для вратарей**

* из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах
* то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами
* в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте)
* в упоре лежа хлопки ладонями
* упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором
* сжимание теннисного (резинового) мяча
* многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами)
* броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность
* ловля и броски набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон
* серии прыжков (по 4-8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением

##### **Упражнения для развития быстроты**

* повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада)
* медленный бег, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях
* бег с изменением направления (до 180 градусов)
* бег прыжками
* эстафетный бег
* бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. п.
* «челночный бег» - отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т. д.
* бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки
* бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами
* бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед)
* ускорения и рывки с мячом (до 30 м)
* обводка препятствий на скорость
* рывки к мячу с последующим ударом по воротам
* выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

**Упражнения на развитие быстроты для вратарей**

* из «стойки вратаря» рывки (на 5-5 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча на прострел мяча с фланга
* из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча
* ловля мячей, пробитых по воротам
* ловля теннисного мяча
* игра в баскетбол по упрощенным правилам

##### **Упражнения для развития ловкости**

* прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой
* то же с поворотом в прыжке на 90-180 градусов
* прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами
* прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте
* кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля)
* удержание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой
* ведение мяча головой
* парные и групповые упражнения, подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом» и другие

**Упражнения на развитие ловкости для вратарей**

* прыжки с короткого разбега с касанием высоко подвешенного мяча руками (кулаком)
* то же с поворотом до 180 градусов
* различные прыжки с короткой скакалкой
* прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина
* переворот в сторону с места и с разбега
* стойка на руках
* из стойки на руках кувырок вперед
* кувырок назад через стойку на руках
* переворот вперед с разбега
* упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись

##### **Упражнения для развития специальной выносливости**

* Переменный и повторный бег с ведением мяча.
* Двусторонние игры (для старшей группы).
* Двусторонние игры с уменьшенным по численности составами команд.
* Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности.
* Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 минут. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

**Упражнения на развитие специальной выносливости для вратарей**

* повторная, непрерывная в течение 5-12 минут ловля мяча
* отбивание мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками

##### **Упражнения для формирования у юных футболистов правильных движений без мяча**

* Бег: обычный, спиной вперед; скрестными и приставными шагами (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения.
* Ацикличный бег (с повторными скачками на одной ноге)
* Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

**Упражнения для формирования правильных движений без мяча для вратарей**

* прыжки в сторону с падением перекатом
* повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге)

остановка во время бега - выпадом, прыжком и переступанием