**Занятие 11**

**Развитие скоростной выносливости у футболистов**

Скоростная выносливость – это способность сохранять максимальную скорость передвижения как можно большее время.

Для развития скоростной выносливости упражнения выполняются с маленькими промежутками между подходами, дабы организм получал нагрузку на фоне усталости. Как правило, фундамент выносливости закладывается от 14 до 16 лет. Профессиональные футболисты для приведения себя в тонус проходят сборы. Выдержка закладывается, как правило, на первом подготовительном сборе, приблизительно за 1,5-1 месяц до начала сезона. Т.е. игроки набегают так называемый километраж. А как же подготовиться самостоятельно? Нижеприведенные упражнения подходят только для подготовленных игроков.

## 1. Челнок

Все элементарно: делается 2 отметки, и игрок ускоряется от одной к другой и назад. Количество таких «возвратов» зависит от выдержки игрока. Данное упражнение вообще-то развивает скоростные качества игрока, однако при выполнении подходов с маленькими перерывами дает очень хороший толчок к развитию скоростной выносливости. Для усложнения перерывы можно уменьшать. К примеру вы будете бегать 10-метровый челнок 5 серий по 4 отрезка. Так вот для лучшего результата можно сокращать интервал времени между сериями. Т.е. после первых 4 отрезков вы отдыхаете 30 секунд, после второго – 25, после третьего – 20 и т.д.

## 2. 7 по 50 м.

В принципе это разновидность предыдущего упражнения. Это один из самых распространенных тестов для футболистов. Принцип выполнения: пробежать 50-метровый отрезок 7 раз подряд. Хорошим результатом считается 1 минута.

## 3. Йо-йо – тест

Данный тест впервые появился в программе испытаний от Академии Найк на глобальном отборе. Его суть: слушая указания аудиозаписи, пробежать как можно больше 20-метровых отрезков. Время между сигналами в аудиозаписи постепенно сокращается.

## 4. Рывки с возвратом

Как вы заметили все упражнения имеют один принцип, а отличаются лишь варианты исполнения. Так вот и здесь. Отмечаете 30-метровую дистанцию. Далее делаете рывок к отметке и возвращаетесь назад. Это нужно успеть сделать за 15 секунд. Затем 15 секунд отдыха и снова рывок. Выполнять от 7 до 15 рывков. Для усложнения сокращается время отдыха или сокращаете лимит времени, за которое надо пробежать дистанцию.

## 5. Интервальный бег

Он представляет собой кросс со сменой ритма. Пробегите, допустим, 20 минут, меняя скорость по принципу 2 минуты средний темп, 1 минута – высокий. Или же вариации: 30 секунд трусца, 30 секунд – рывок. Заметьте, во втором варианте речь не просто о высоком темпе, а именно о рывке. Для усложнения используются специальные утяжелители или выбирается пересеченная местность.

## 6. Рывки по полю

Данное упражнение также содержит смену ритма. Старт находится у угла штрафной (или углового флага). Далее игрок совершает рывок по диагонали к углу противоположной штрафной площадки, затем бежит трусцой к соседнему углу этой штрафной и снова совершает рывок по диагонали, образуя 2 треугольника (ну или «восьмерку» если хотите).

Необходимо заметить, что после тренировок такого типа очень важным является восстановление. Повторение таких тренировок (при условии качественного их выполнения) для игроков до 18 лет рекомендуемо не более 3 раз в неделю (а вообще, как правило, 2 раза).

См. ссылку <https://youtu.be/kPPbMiMCEIw>