

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско – юношеская спортивная школа»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ У ЮНЫХ
ФУТБОЛИСТОВ

Автор – составитель: тренер – преподаватель Ильин А. А.
методист Попова В. Ю.

Пояснительная записка

Ловкость в футболе – определяет маневренность футболиста на футбольном поле, умение вести единоборства и выходить из них победителем.

Ловкость — это навык, который прокачивают, он не приобретается просто в процессе игры

Инструментом для тренировки ловкости служат акробатические и гимнастические упражнения.

Ловкость футболиста подразделяется на специальную и обычную. Обычная ловкость требуется от игрока во время бега без мяча, изменения траектории передвижения, внезапных остановок и поворотов. Часто такая ловкость нужна для сохранения равновесия. Специальная ловкость требуется во время обводки соперника, чисто выполненного подката и пр.

Ловкость неразрывно связана с координацией. Многие исследователи считают, что у большинства способных футболистов это качество – уже врождённое. Оно зарождается на уровне развития нервной системы и связано с работой мозжечка. Однако, несмотря на врождённые качества, ловкость футболисту необходимо постоянно развивать. Общая ловкость хорошо развивается с помощью акробатики, прыжков через различные препятствия и в воду. А специальная ловкость воспитывается в упражнениях комбинированного характера:

- хорошо подходит для этого семенящий бег;
- используется слаломный бег;
- обязательны упражнения с ведением мяча;
- быстрые перепасовки в одно касание.

ВАЖНО: Длительными такие занятия делать не рекомендуется, – они быстро утомляют нервную систему футболиста. Нужно обязательно выделять интервалы для отдыха.

Ловкость футболиста следует развивать с самого детства, – это понимает любой тренер. Правда, необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы ребенок быстро не утомлялся и не терял интереса к происходящему.

Упражнения без мяча:

- кувырки вперёд и назад;
- серия кувырков с поворотом;
- опорные прыжки через козла;
- прыжки между специально выставленными фишками;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- скоростной бег между стойками;
- прыжки с одновременной ловлей теннисного мяча.

Упражнения с футбольным мячом:

- кувырки с футбольным мячом в руках;

подбрасывание мяча в положении сидя, быстрое поднимание на ноги и ловля снаряда;

такое же упражнение с кувырком;

жонглирование мяча с использованием туловища и головы;

ведение мяча с переменной скоростью;

жонглирование мячом с напарником с периодической передачей снаряда друг другу.

В детском возрасте жонглированию становится почти основным способом развития ловкости именно маленького футболиста. Работа с мячом – главный компонент футбольной тренировки. Но не стоит заставлять ребёнка сразу выполнять какие-то сложные элементы. Нужно посмотреть, что у него получается лучше всего и поощрять эти движения. А усложнять задания по жонглированию можно будет немного позже.

Есть несколько упражнений с элементами жонглирования, которые юным футболистам будут особенно полезны для развития ловкости:

жонглирование с разворотом на 360 градусов;

жонглирование с кувырком;

подбрасывание мяча, стоя на возвышенности на одной ноге;

жонглирование мячом на гимнастическом бревне, – это упражнение ещё и хорошо развивает чувство равновесия.

Считается, что с 9 до 12 лет жонглирование мячом развивает в юном футболисте специальную ловкость. А с 13 до 16 лет – это уже отработка технических элементов.

ВАЖНО! Нужно только обязательно дать понять юному футболисту, что даже очень эффектное жонглирование – это не футбол, а футбольный фристайл. Можно подбрасывать мяч сколько угодно, а хорошим футболистом так и не стать, – примеров тому достаточно.