

План-конспект учебно-тренировочного занятия № 6

для обучающихся отделения «Футбол»

уровень подготовки: Б5/Б6

Место проведения: квартира (дом).

Тема занятия: «Техническая подготовка»

Задачи:

1. Изучение техники владения мячом
2. Развитие подвижности, координации, силы и ловкости.
3. Развитие внимания, воли, концентрации.

Инвентарь: футбольный мяч.

Продолжительность занятия: 30 минут.

содержание	дозировка	методические указания
Подготовительная часть - 5 мин.		
Легкий бег, мяч в руках.	2 мин	Перебросы мяча с правой руки на левую. Перед грудью, вокруг пояса, между ног.
Исходное положение – ноги врозь, наклоны вперед с мячом.	1 мин	Колени не сгибать
Исходное положение – ноги врозь, мяч на вытянутых руках, повороты туловища вправо/влево поочередно.	1 мин	Ноги и руки прямые
Исходное положение – ноги вместе, мяч в руках над головой, наклоны туловища в сторону	1 мин	Не наклоняться вперед. С максимальной амплитудой.
Основная часть - 20 мин.		
Ведение мяча «восьмеркой» между двумя стульями (расстояние 1 метр) внутренней и внешней стороной подъема правой ноги	3 мин	Максимальное касание мяча. Опорная нога находится рядом с мячом. Голову вниз не опускать.
Ведение мяча «восьмеркой» между двумя стульями (расстояние 1 метр) внутренней и внешней стороной подъема левой ноги	3 мин	Максимальное касание мяча. Опорная нога находится рядом с мячом. Голову вниз не опускать.
Перекаты мяча подошвой от себя справа-налево и обратно правой/левой ногой	3 мин	Одновременно небольшой разворот туловища, мяч перекачивается по прямой на расстояние 0,5 метра.
Ведение мяча «восьмеркой» между двумя стульями (расстояние 1 метр) попеременно правой/левой ногой только внутренней стороной подъема.	3 мин	Максимальное касание мяча. Опорная нога находится рядом с мячом. Голову вниз не опускать.
Ведение мяча «восьмеркой» между двумя стульями (расстояние 1 метр) попеременно правой/левой ногой только внешней стороной подъема.	3 мин	Максимальное касание мяча. Опорная нога находится рядом с мячом. Голову вниз не опускать.

Перекаты мяча подошвой на себя правой/левой ногой	3 мин	Одновременно небольшой разворот туловища, мяч перекачивается по прямой на расстояние 0,5 метра.
Жонглирование подъемом правой ноги, не опуская ногу на землю.	1 мин	Мяч не выше колена, руки помогают удерживать равновесие.
Жонглирование подъемом левой ноги, не опуская ногу на землю.	1 мин	
Заключительная часть- 5 мин.		
Исходное положение – основная стойка, мяч зажат между ногами, прыжком подбрасывать мяч вверх вперед, ловить руками.	2 мин	Резкое маховое движение ног и быстрый разворот туловища
Исходное положение – лежа на спине, мяч зажат между ногами под углом к полу, поочередный перевод ног вправо/влево через стороны.	2 мин	Не касаться пола мячом. Упор сзади на руки.
Исходное положение – лежа, руки вытянуты над головой, мяч зажат между ступнями. Перекачиваясь во спину на живот и обратно. Не давая мячу упасть.	1 мин	Не касаться пола ни мячом, ни руками.