

Методическая рекомендация «Улучшение футбольной координации»

В подготовительную часть занятий рекомендуется включать упражнения на футбольную координацию (контроль мяча).

Упражнения на футбольную координацию

- Ведение мяча (3-4 касания, различными способами в различных направлениях) – остановка подошвой. Правой и левой ногой.
- Ведение мяча – остановка, прижав мяч к земле коленом. Поочередно правой и левой ногой.
- Ведение мяча – остановка, присев на мяч. Ведение поочередно правой и левой ногой.
- Перемещения мяча касаниями внутренней стороной стопы: правой ногой – влево, левой ногой – вправо; 1 касание влево + 1 касание вправо; 2 касания влево + 2 касания вправо и т.д.
- Повтор предыдущего упражнения, но перемещения мяча осуществляются подошвой.
- Ведение мяча внутренней стороной стопы поочередно правой и левой ногой: по прямой, по дуге, по окружности, с обводкой фишек или конусов и т.п.
- Мяч перед игроком, покатить мяч подошвой правой ноги к себе, убрать вправо внешней стороной правой стопы; затем то же самое повторить левой ногой.
- Мяч перед игроком, покатить мяч подошвой правой ноги, быстро развернуться, остановить мяч подошвой; затем то же самое повторить левой ногой.

- Мяч перед игроком, покатить мяч подошвой правой ноги по кругу, разворачиваясь на опорной ноге, сделать круг и вернуться в исходное положение; затем то же самое повторить левой ногой.
- Носок ноги на мяче, вес тела на опорной ноге; стоя на месте, перекатывать мяч вокруг себя носком ноги по часовой стрелке и против часовой стрелки; выполнять поочерёдно правой и левой ногой.
- Носок ноги на мяче, вес тела на опорной ноге; стоя на месте, перекатывать мяч вокруг себя, чередуя различные части стопы: подошву, внутреннюю сторону, внешнюю сторону, носок.
- Мяч перед игроком, покатить мяч подошвой правой ноги к себе, убрать влево внутренней стороной правой стопы; затем то же самое повторить левой ногой.

Методист Голованов Н.В.