

КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Тренер Розвадовский Д.В.

Дата 20.11.2021

Время 16.00-17.30

Конспект Открытого тренировочного занятия

Команда (группа) ТЭ до 2-х лет (2010 г.р.)

Инвентарь: мячи, жилетки, конусы, фишки, футбольные ворота.

Основная задача занятия: «Тренировка ранее разученных технических финтов: «Ложный замах на удар», «Уход с мячом в сторону от соперника», «Вертушка», «Улитка» и других в игровых упражнениях.

Подготовительная часть. Разминка

Общеразвивающие упражнения:

Медленный бег, попеременные махи прямыми руками - правой, левой;

Медленный бег, махи двумя руками (скрестно к груди) в стороны;

Наклоны из исходного положения «стоя, руки и верх». Три наклона, коснуться пальцев ног, выпрямиться;

Круговые вращения тазобедренным суставом (по 5 кругов в каждую сторону);

Сидя, ноги в стороны. Наклоны, коснуться двумя руками стопы левой ноги, потом пространства между стоп, и потом стопы правой ноги;

Лежа на спине, руки в стороны, ноги на ширине плеч, правой ногой коснуться левой ладони, левой ногой - правой ладони;

Сидя, колени согнуты - выпрямить ноги, потом согнуть их и вернуться в исходное положение;

Бег трусцой;

Восемь занимающихся становятся с мячами в центре круга, восемь без мячей за линией круга. Ведение мяча ранее изученными способами к свободному игроку. Не доходя до него, послать мяч ударом серединой стопы, партнер в одно касание таким же способом возвращает мяч. Игрок принимает мяч с разворотом серединой подъема, затем ведение, пас свободному игроку и т.д.

Игрок за линией круга с мячом в руках, партнеры перемещаются под свободного игрока. Мяч набрасывается на бедро партнера, обратный пас - ударом бедра;

То же самое, но обратный пас - ударом по мячу головой в прыжке;

То же самое, но обратный пас - ударом по мячу внутренней частью середины стопы;

У каждого мяч — хаотичное ведение мяча по заданию тренера, в центре круга, не мешая партнерам;

Основная часть

Тренировка, совершенствование финтов.

Игрок ведет мяч на ориентир (стойка, конус), стоящий впереди. Не доходя до него на 2-3 метра, показывает, что будет наносить удар вправо (влево), а сам быстро продолжает движение влево (вправо).

То же другой «финт».

Пауза - жонглирование (пока все игроки не выполнят финт).

Повторное выполнение упражнения;

Два партнера: один выполняет финт, другой имитирует отбор;

Два партнера: то же задание, но действуют футболисты более активно;

В парах: сохранить мяч во время ведения; применяя финт, уйти от игрока, закрыв мяч от соперника корпусом;

Передачи мяча в парах ранее изученными ударами;

Квадрат 5x3 на площадке размером 20x20 метров. Два тайма по 2-3 минуты. Потом установить двое (четверо) маленьких ворот, игра 4x4, с использованием в ней ранее освоенных финтов.

Заключительная часть. Медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление. Задание на дом.

Двигательные способности	Методы	Средства	Формы
Сила	<p>Метод максимальной нагрузки: 85-100% от максимальной возможности игрока; КП: 1-5 в серии, ВО: 2-3 мин между сериями, постоянное движение</p> <p>Метод «до изнеможения»: 70-85% от максимальной возможности игрока; КП: 5-10 в серии, ВО: 2-4 мин. между сериями с соответствующим движением</p> <p>Метод динамической нагрузки: 25-50% от максимальной возможности игрока; КП: 6-</p>	<p>Упражнения со снарядами: тяжелыми гантелями (приседания, подпрыгивания, прыжки), легкими гантелями, набивными мячами, скамейками, эспандерами, скакалками, свинцовыми жилетками. Упражнения на снарядах; силовая гимнастика (индивидуальная и в парах).</p> <p>Преодоление веса собственного тела (повороты, наклоны, приседания, прыжки).</p> <p>Бег по снегу и по песку; бег вверх по лест-</p>	<p>Круговая: расположившись в определенных точках по кругу, футболисты выполняют упражнения установленного объема с требуемой</p>

Двигательные способности	Методы	Средства	Формы
	10 в серии, ВО: 2-5 мин. между сериями, быстрое движение Метод сниженной нагрузки: 10-25% от максимальной возможности игрока; КП: 12-20 в серии, ВО: 2-5 мин. между сериями, быстрое движение	нице; преодоление веса партнера (выжимание, ношение, отталкивание). Силовые игры (перетягивание, борьба, регби с набивным мячом). Упражнения на отбивание мяча, необходимые для футбола (игра головой в прыжке, противоборство в воздухе).	интенсивностью Игровая: игры и соревнования
Подвижность	Метод активных занятий: ритмичное напряжение и расслабление мышц; создание предпосылок для повышения работоспособности Метод пассивных занятий: спортсмен не сопротивляется воздействию внешней силы	Общеукрепляющая гимнастика (упражнения на потягивание, на расслабление мышц, со скакалкой); упражнения со снарядами (скакалкой, палкой, набивным мячом)	На местах, круговая
Быстрота	Метод повторения движения с максимальным усилием: повторение простых и сложных движений; ВО: необходимое для восстановления организма Метод реагирования на неожиданный импульс: развитие простой и сложной реакций, развитие быстроты реакции движения Метод повторения движений в облегченных условиях: развитие стабильной спринтерской скорости	Подготовительные упражнения на быстроту (семенящий бег, бег с высоким подниманием коленей, с подпрыгиванием, прыжки); старты из разных положений (5-10 м; КП: 4-6, ВО: 20-40 с); рывки на 10-20 м (КП: 4-6, ВО: 60-90 с); эстафеты; подвижные игры; бега препятствиями; бег в гору; бега горы; максимально быстрое выполнение игровых действий; подготовительные игры (3-1, 3-2, 4-2 в одно касание)	Поточная, мятниковая, параллельная
Выносливость	Метод непрерывной нагрузки: длительная нагрузка средней интенсивности (8-30 мин), аэробное освобождение энергии - 90%, анаэробное - 10%. Метод непрерывно меняющейся нагрузки: смена интенсивности нагрузки на разных участках, преодоление больших расстояний (1-2 км) Метод меняющейся нагрузки: чередование максимальной и более низкой нагрузок; ВО: разной продолжительности Метод интервальной нагрузки: кратковременная: Н: 15 с - 2 мин, ВН: 80-90%; аэробное освобождение энергии - 10%, анаэробное - 90%; - средняя по времени: Н: 2-8 мин, ВН: 75-80%; аэробное освобождение энергии - 23%, анаэробное - 77%; - долговременная: Н: 8-15 мин, ВН: 70-75%; аэробное освобождение энергии - 90%, анаэробное - 10%	Длительные процессы: бег на лыжах, кросс бег по лесу (по пересеченной местности) бег быстро-медленно бег с препятствиями (на местности, в поле, в зале) бег на разные расстояния вспомогательные игры общеукрепляющие упражнения определение подготовительных и игровых упражнений, подготовительных игр методом интервальной нагрузки повторение цепочки игровых действий и комбинаций контролируемая игра с поставленными задачами (определенным числом касаний, игра на определенном месте)	Круговая, на определенных местах, параллельная
Ловкость	Метод повторения движений, сложных по координации: расширение навыков движений; использование навыков определенного движения в условиях меняющихся игровых ситуаций	Бег с заданиями (с изменением направления, с прыжками, приседаниями, кувырками, скачками, падениями) и с препятствиями (перепрыгивание, подлезание, «слалом»); комплексы акробатических упражнений: индивидуальных, в парах, в группах (кувырки, перевороты, прыжки с переворотом через партнера, падения); прыжки в воду или батуте; упражнения на ловкость обращения с мячом; освоение сложной техники (борьба за мяч в воздухе, тренировка вратаря)	Поточная, на местах, круговая

Условные обозначения:

КП- количество повторений, ВО – время отдыха, Н – нагрузка, ВН – величина нагрузки.

Тренер

Розвадовский Д.В.

