

Педагог Рочев Дмитрий Иванович, электронная почта для вопросов и связи родителей и детей - rochev77@bk.ru

План работы отделения мини-футбол с 27.04.2020 по 30.04.2020

1 занятие:

- Разминка в домашних условиях: https://www.youtube.com/watch?v=b4Df_NIODmU
- Как набивать мяч, обучение чеканки: <https://www.youtube.com/watch?v=TXcJ4Wqn9Oo>
- Теоретическая часть, правила игры мини-футбол:

ПРАВИЛО - Число игроков

Игроки

В игре принимают участие две команды, каждая из которых состоит не более чем из 5-ти игроков, включая вратаря.

Процедура замены

Замены могут быть использованы в любых матчах, проводимых по Правилам официальных соревнований на уровне ФИФА, конфедераций или национальных ассоциаций.

Максимальное число запасных - семь.

Количество замен в ходе матча не ограничено. Игрок, которого заменили, может вернуться на площадку, заменив другого игрока.

Замены, которые происходят, когда мяч находится в игре или не в игре, производятся при соблюдении следующих условий:

- Запасной игрок, покидающий площадку, должен сделать это в своей зоне замены
- Запасной игрок, выходящий на площадку, должен сделать это в своей зоне замены и только после того, как уходящий игрок полностью пересечет боковую линию
- Замена полностью контролируется судьями в соответствии с Правилами, и только они определяют, можно ли продолжать игру или нет
- Замена считается выполненной, когда запасной игрок выйдет на площадку. С этого момента он становится игроком основного состава, а игрок, покинувший площадку, перестает им быть

Вратарь может поменяться местами с любым игроком.

Нарушения/наказания

Если, в процессе замены, заменяющий игрок выйдет на площадку до того, как заменяемый игрок полностью покинет площадку:

- Игра должна быть остановлена
- Запасной игрок должен покинуть площадку
- Запасной игрок должен быть предупрежден с показом желтой карточки
- Игра возобновляется свободным ударом, выполняемым противоположной командой, с места, где находился мяч в момент остановки игры. Если мяч находился в штрафной площади, то удар выполняется с линии штрафной площади, с точки, ближайшей к месту, где находился мяч в момент остановки игры.

Если в процессе замены запасной или заменяемый игрок выйдет или покинет площадку за пределами зоны замены:

- Игра должна быть остановлена
- Игрок, нарушивший правила, должен быть предупрежден с показом желтой карточки
- Игра возобновляется свободным ударом, выполняемым противоположной командой, с места, где находился мяч в момент остановки игры. Если мяч находился в штрафной площади, то удар выполняется с линии штрафной площади, с точки, ближайшей к месту, где находился мяч в момент остановки игры.

Решения:

Решение 1

В начале матча в каждой команде должно быть не менее 5 игроков, включая вратаря.

Решение 2

Если после удаления игроков в любой команде осталось менее трёх игроков, включая вратаря, то игра должна быть прекращена.

2 занятие:

Разминка в домашних условиях:

- Беговые упражнения и прыжки на месте.

-Тренировки по футболу в домашних условиях:

<https://www.youtube.com/watch?v=-E-b5ovhKok>

- Планки: делать не менее трех раз в неделю.

Ложись на пол, животом вниз. Локтями упирайся в землю, предплечья выгибай вперед. Голову и туловище нужно держать ровно. То есть и плечи, и бедра, и лодыжки должны быть выстроены в прямую линию. Сожми ягодичицы для максимального эффекта.

Есть еще боковая стойка. Для нее ты должен лечь на бок и выставить правый (либо левый) локоть на землю. Держи тело на прямой линии. В общем, не сильно отличается от предыдущего упражнения, просто сбоку.

Животом вниз — 3 подхода по 30 секунд.

1. Удерживай позицию в течении 30 секунд;
2. Подними одну ногу вверх, поддержи её 2 секунды, потом отпусти и подними вторую ногу. Чередуй в течение 30 секунд;
3. Удерживай позицию в течение 30 секунд.

Можешь дать себе отдохнуть минуту и начать выполнение стойки на боку.

Боковая стойка – 3 подхода по 20 секунд с каждой стороны.

1. Удерживай положение в течение 20 секунд на правой стороне. Повтори с левой стороной;
2. Из исходного положения подними правую ногу и удерживай ее 20 секунд. Повтори с левой ногой;
3. Удерживай положение в течение 20 секунд на правой стороне. Повтори с левой стороной.

- Суперлига. Финал. КПРФ - Тюмень. 6-5 (ос.вр. 5-5) - матч №1 :
<https://www.youtube.com/watch?v=mf2be98eWXs>

3 занятие:

- Разминка в домашних условиях: <https://www.youtube.com/watch?v=RfcYle7sg2c>

- Футбольная тренировка дома: <https://www.youtube.com/watch?v=AH6j57ugzI4>

- Тест на знание футбола : <https://onlinetestpad.com/ru/test/16281-test-na-znanie-futbola>