

Педагог Алёхин Алексей Александрович, электронная почта для вопросов и связи родителей и детей - [alehinmfk@mail.ru](mailto:alehinmfk@mail.ru)

План работы отделения мини-футбол с 10.03.2025 по 17.03.2025

### **1 занятие:**

#### **Разминка в домашних условиях:**

- Беговые упражнения на месте. Выполняем сгибание-разгибание рук из упора лежа, упражнения на пресс 3 подхода по 20 раз.

#### **Дриблинг с мячом вокруг препятствий:**

Цель: Улучшение контроля мяча и маневренности.

Как выполнять дома:

- Используйте бутылки или пластиковые стаканы в качестве конусов и расставьте их по прямой линии.
- Ведите мяч между препятствиями, чередуя внутреннюю и внешнюю части стопы.
- Работайте обеими ногами для лучшего результата..
- Совет: Сохраняйте низкую посадку и следите за мячом, не теряя

#### **Жонглирование мячом**

Цель: Развитие техники владения мячом, координации и баланса.

Как выполнять дома:

- Начните с простого подбрасывания мяча и удара внутренней частью стопы.
- Постепенно увеличивайте количество касаний: сначала одной ногой, потом двумя поочередно.
- Чтобы избежать шума, используйте мягкий мяч или выполните жонглирование на ковре.

Совет: Начинайте медленно, фокусируясь на контроле. Старайтесь держать мяч на одной высоте.

### **2 занятие:**

#### **Разминка в домашних условиях:**

- Беговые упражнения и прыжки на месте.

- 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 ягодицы 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.

### **Баланс и координация с мячом**

Цель: Улучшение устойчивости и координации движений, важных для дриблинга и ударов.

Как выполнять дома:

- Встаньте на одну ногу, держа мяч перед собой. Удерживайте равновесие 30 секунд.
- Для усложнения: делайте приседания на одной ноге или обводите мяч вокруг стопы.

Совет: Включите таймер и следите за прогрессом. Начинайте с простых версий и постепенно переходите к более сложным.

### **3 занятие:**

#### **Футбольная тренировка дома:**

- Упражнения на ноги, выпады.

Делаем их два раза в неделю.

1. Первый выпад делаем прямой. Плечи выгибай назад, а подбородок подними повыше. Когда делаешь шаг вперед ты должен держать руки на бедрах. Убедись, что твое переднее колено не выходит за шнурки, а заднее не касается земли. Возвращайся в исходное положение;
2. Делаем шаг в сторону, держи грудь и глаза прямо. Возвращаемся в исходное положение;
3. Следом идет шаг назад, обратный выпад. Держим спину в прямом положении, а потом возвращаемся в исходное;
4. После выполнения всех 3 шагов с одной ноги повторяем все сначала с другой.

Начни с двух подходов по шесть повторений на каждую ногу.

### **Удары по мишеням:**

Цель: Точность и сила ударов.

Как выполнять дома:

- Поставьте мишени из мягких предметов (например, подушек) у стены.
- Бейте по ним мячом, используя разные части стопы: внутреннюю, подъем и внешнюю.
- Следите за техникой удара: спина прямая, опорная нога рядом с мячом.

Совет: Усложните упражнение: ставьте цель — попасть в конкретную мишень 10 раз подряд.

### **4 занятие:**

#### **Футбольная тренировка дома:**

- бег на месте, прыжки со скакалкой, подъем коленей к груди.

#### **Работаем с мячом стоя на месте**

##### **Стоя на месте, сделайте самые простые перекаты:**

- Катайте мяч от носка к пятке, от пятки к носку.
- Подошвой толкайте мяч от себя и останавливайте его внутренней стороной стопы.
- Катайте мяч влево-вправо с подошвы то на внутреннюю, то на внешнюю сторону стопы.

- Подошвой тяните мяч за спину и возвращайте его вперед подъемом стопы.
- Подошвой катайте мяч вперед-назад по диагонали.
- Толкайте мяч влево-вправо подошвами обеих ног по очереди.
- Внутренней стороной подъема отведите мяч в сторону и остановите его подошвой той же ноги.
- Отведите мяч подошвой за спину, повернитесь и остановите его подошвой другой ноги.
- Отведите мяч подошвой за спину и остановите его подошвой другой ноги, но уже без поворота.

Полезьа упражнений: перекатывание подошвой научит хорошо чувствовать мяч, поможет освоить финты, делать повороты и менять направление.

Совет: смотрите на поле, а не на мяч. Ищите глазами воображаемого партнера, как в живой игре!

## **5 занятие:**

### **Разминка в домашних условиях:**

- Беговые упражнения и прыжки на месте.
- Планки: делать не менее трех раз в неделю.

Ложись на пол, животом вниз. Локтями упираться 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 течение 30 секунд;
2. Подними одну ногу вверх, поддержи её 2 секунды, потом отпусти и подними вторую ногу. Чередуь 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.

### **Чеканка мяча:**

Единственное, что нужно для отработки этого навыка — мяч и достаточное терпение. Выберите в доме комнату с минимальным количеством легко бьющихся предметов и просто начните чеканить. Если вы новичок, то старайтесь держать мяч как можно ниже — так при потере контроля над спортивным снарядом вы не нанесете большого ущерба обстановке. Чеканка — отличный универсальный навык для любого футболиста, он улучшает чувство мяча, чтобы «приклеивать» его к ногам во время матча и увереннее идти в дриблинг.

### **6 занятие:**

#### **Разминка в домашних условиях:**

- Беговые упражнения на месте. Выполняем сгибание-разгибание рук из упора лежа, упражнения на пресс 3 подхода по 20 раз.

#### **Тренировка ног:**

- Приседания

Это упражнение используют во многих видах спорта. Его можно считать универсальным. Футболисты его выполняют как с дополнительным отягощением, так и без него. В качестве дополнительного веса используются штанга или гантели. Ещё футболисты практикуют приседания в ограниченной амплитуде с большим количеством повторений, то есть, не полностью распрямляют ноги.

- Подъёмы на носки в ограниченной амплитуде

Икроножные мышцы у футболистов находятся в работе на протяжении всей игры. Для их развития используют подъёмы на носки, но амплитуда не полная. То есть, спортсмен поднимается на носки не в полную амплитуду, и опускается, не касаясь пяткой пола.

- Имитация бега

Помимо тренировки квадрицепса и икроножных мышц, в этом упражнении хорошо укрепляется пресс. Колени необходимо поднимать как можно выше. Это упражнение можно выполнять и с отягощениями, закрепляя их на ногах.

