

**УДК 796 332**  
**Г 61**

**ГОЛОМАЗОВ С., ЧИРВА Б.**

**Г 61** Футбол. Основы и организация тренировки точности технических приемов: методические разработки для слушателей Высшей Школы Тренеров. – М., ТВТ Дивизион, 2013. – 51 с.

**УДК 796 332**

**ISBN 978-5-98724-135-8**

© С. Голомазов, Б.Чирва, составление, 2013  
© Оформление ТВТ Дивизион, 2013

# Содержание

<b>Раздел I. Или тренировка, или развлечения с мячом.....</b>	<b>6</b>
---	----------

<b>Раздел II. Основы тренировки точности.....</b>	<b>10</b>
---	-----------

<b>Введение.....</b>	<b>10</b>
<b>1. Цель – футбольная работоспособность.....</b>	<b>11</b>
<b>2. Отработка «игровых» движений с мячом.....</b>	<b>13</b>
В тренировке как в игре.....	14
Что необходимо, чтобы мышцы «разговаривали» на языке игры.....	14
Второе условие специализированности.....	14
Специализированность физиологической нагрузки.....	15
От количества к качеству.....	17
<b>3. Развитие двигательных качеств.....</b>	<b>17</b>
Достижение уровня необходимого и достаточного.....	18
Согласованность работы над двигательными качествами и техникой.....	19
<b>Осторожно – перевозффе́кт.....</b>	<b>20</b>
<b>Осторожно – развивающие режимы.....</b>	<b>22</b>
<b>4. Развитие чувствительных систем.....</b>	<b>23</b>
Постановка задачи труднее основной.....	24
Метод контрастных заданий.....	25
Метод сближаемых заданий.....	26
<b>Заключение.....</b>	<b>27</b>

<b>Раздел III. Организация работы.....</b>	<b>29</b>
--	-----------

<b>1. О традициях в тренировке.....</b>	<b>29</b>
<b>2. Самая ценная тренировка – это игра.....</b>	<b>30</b>
<b>3. От игры к расписанию занятий.....</b>	<b>30</b>
В какое время дня начинать тренировки.....	30
Почему желательно моделировать календарь игр.....	31
Проводить ли тренировки в дни игр.....	32
Готовиться ли специально к игре в дополнительное время.....	34

<b>4. Резервы качества.....</b>	<b>35</b>
Психология упражнений.....	35
Психологическая нацеленность упражнений.....	36
Психологический настрой и качество упражнений.....	37
Психология выбора приема.....	38
Как долго может продолжаться упражнение.....	38
Как часто необходимо менять упражнения.....	39
Чем заполнять паузы между упражнениями.....	40
Привычная разминка – лучше всего.....	41
Противодействие соперника при работе над техникой.....	42
Метод заданных серий.....	44
<b>5. О частоте «встреч» с мячом.....</b>	<b>44</b>
Три варианта набора объемов.....	44
Мало – всегда плохо, много – не всегда хорошо.....	47
Как увеличить количество повторений приема в упражнении.....	49
<b>Литература.....</b>	<b>51</b>