

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
<b>Что необходимо, чтобы мышцы «разговаривали»</b>	
<b>на языке игры.....</b>	<b>14</b>
<b>Второе условие специализированности.....</b>	<b>14</b>
<b>Специализированность физиологической нагрузки.....</b>	<b>15</b>
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
<b>Метод контрастных заданий.....</b>	<b>25</b>
<b>Метод сближаемых заданий.....</b>	<b>26</b>
<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 тренировку.....	30
Почему желателен 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.....	<b>35</b>
<b>Психологическая нацеленность упражнений</b> .....	<b>36</b>
<b>Психологический настрой и качество упражнений</b> .....	<b>37</b>
<b>Психология выбора приема</b> .....	<b>38</b>
Как долго может продолжаться упражнение.....	<b>38</b>
Как часто необходимо менять упражнения.....	<b>39</b>
Чем заполнять паузы между упражнениями.....	<b>40</b>
Привычная разминка – лучше всего.....	<b>41</b>
Противодействие соперника при работе над техникой.....	<b>42</b>
Метод заданных серий.....	<b>44</b>
<b>5. О частоте «встреч» с мячом</b> .....	<b>44</b>
Три варианта набора объемов.....	<b>44</b>
Мало – всегда плохо, много – не всегда хорошо.....	<b>47</b>
Как увеличить количество повторений приема в упражнении.....	<b>49</b>
<b>Литература</b> .....	<b>51</b>