

УДК 796 332
Ч 64

ЧИРВА Б.Г.

Ч 64 Футбол. Освоение техники перемещений с мячом в стиле «касания мяча каждым шагом одной и той же ноги»: методические разработки для тренеров. – М., ТВТ Дивизион, 2013. – 52 с.

Приводится краткое описание техники перемещений с мячом в стиле «касания мяча каждым шагом одной и той же ноги» при преодолении пространства и непосредственном обыгрыше.

Предлагаются упражнения для освоения техники перемещений с мячом в стиле «касания мяча каждым шагом одной и той же ноги», которые могут использоваться в работе как с футболистами детско-юношеского возраста, так и с игроками профессиональных команд.

УДК 796 332

ISBN 978-5-98724-137-2

© Б.Г. Чирва, составление, 2013
© Оформление ТВТ Дивизион, 2013

Содержание

Введение.....	4
Условные обозначения.....	6
Глава 1. Краткая характеристика техники перемещений с мячом в стиле «касания мяча каждым шагом одной и той же ноги».....	8
1. 1. Техника преодоления пространства посредством касаний мяча каждым шагом одной и той же ноги.....	8
1. 2. Техника непосредственного обыгрыша посредством касаний мяча каждым шагом одной и той же ноги.....	12
Глава 2. Упражнения для освоения техники перемещений с мячом в стиле «касания мяча каждым шагом одной и той же ноги».....	14
2. 1. Общая характеристика упражнений.....	14
2. 2. Упражнения для освоения техники перемещений с мячом по прямолинейной траектории.....	16
2. 3. Упражнения для освоения техники перемещений с мячом по дугообразной траектории.....	18
2. 4. Упражнения для освоения техники перемещений с мячом по зигзагообразной траектории.....	21
2. 5. Упражнения для освоения техники перемещений с мячом с быстрым поворотом на 90, 180 и 360°.....	24
2. 6. Упражнения для освоения техники перемещений с мячом в замкнутом пространстве.....	27
2. 7. Упражнения для освоения техники перемещений с мячом, начинающихся с приема мяча.....	31
2. 8. Упражнения для освоения техники перемещений с мячом с непосредственным обыгрышем.....	35
2. 9. Упражнения для освоения техники перемещений с мячом, заканчивающихся ударом мячом в ворота.....	42
2. 10. Игровые упражнения для освоения техники перемещений с мячом.....	47
Заключение.....	50
Список литературы.....	51