

УДК 796 332
Г 61

ГОЛОМАЗОВ С., ЧИРВА Б.

Г 61 Футбол. Перенос тренированности в точности выполнения технических приемов: методическое пособие. – М., ТВТ Дивизион, 2013. – 56 с.

УДК 796 332

ISBN 978-5-98724-144-0

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

Содержание

Введение.....	5
1. Понятие переноса тренированности.....	7
2. Основные положения переноса тренированности в точности выполнения технических приемов.....	8
3. Перенос точности при тренировке ударов по воротам.....	12
4. Перенос точности при тренировке передач.....	24
5. Перенос скорости и точности при тренировке ведения мяча.....	29
6. Перенос точности при использовании упражнений разной функциональной направленности.....	32
7. Перенос точности при использовании упражнений, оказывающих локальное воздействие на мышцы ног.....	35
8. Отрицательный перенос скорости и точности при использовании упражнений анаэробно- гликолитической направленности.....	38
9. Перенос точности при использовании упражнений, в которых изменяются требования к проявлению двигательной чувствительности.....	42
10. Перенос точности при использовании упражнений, в которых изменяются требования к зрительному восприятию.....	47
Заключение.....	52
Литература.....	55