

К. Гриндлер, Х. Пальке, Х. Хеммо

К. Гриндлер
Х. Пальке
Х. Хеммо

ФИЗИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА
ФУТБОЛИСТОВ



**Karlheinz Grindler
Herbert Pahlke
Harry Hemmo**

FUSSBALL-PRAXIS KONDITIONSTRaining

**Württembergischer
Fußballverband e.V.
Stuttgart 1973**

К. Гриндлер
Х. Пальке
Х. Хеммо

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ

(Перевод с немецкого)

Москва
к Физкультура и спорт
1976

7A8.5
Г85

Перевод с немецкого Ю. М. Мадоры

Гриндлер К. и др.
Г85 Физическая подготовка футболистов. Пер. с нем.
Ю. М. Мадоры. М., «Физкультура и спорт», 1976.

231 с. с ил.

Перед загл. авт.: К. Гриндлер, Х. Пальке, Х. Хеммо.

Книга представляет собой вторую часть труда «Практика футбола. Справочник для преподавателей физкультуры и тренеров» и посвящена совершенствованию физической подготовки футбол и ста. А вторы вооружают тренера набором упражнений, направленных на развитие специальных качеств, и дают соответствующие рекомендации по применению этих упражнений.

Упражнения разработаны и расположены в строгой методической последовательности.

Книга снабжена многочисленными рисунками,

60902-143

Г 009(01)-76 103-76

7A8.5

1. ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

Успехи футбольной команды в основном определяются тремя факторами: техникой игроков, их пониманием тактики игры и состоянием каждого игрока—физическим, духовным и психологическим. Только в том случае, когда эти факторы гармонично дополняют друг друга, можно говорить о монолитной команде. Такая команда, как правило, на должном уровне проводит встречи.

Хороший тренер стремится достичь гармоничного сочетания перечисленных факторов в ходе тренировок, куда включено и обучение тактике. Ни в коем случае нельзя недооценивать или, наоборот, переоценивать какой-нибудь из этих факторов.

Высокотехнический игрок никогда не сможет в полной мере продемонстрировать свое мастерство, если из-за плохой спортивной формы он редко овладевает мячом. Игрок находящийся в прекрасной форме, может мешать игре, задерживая у себя мяч или неправильно передавая его. На конец, игрок, обладающий и техникой и формой, но тактически слабый, также может тормозить игру.

Оба понятия — «техника» и «тактика» подробно рассмотрены в книге «Техническая и тактическая подготовка футболиста». Здесь речь идет о спортивной форме, причем демонстрируются различные виды занятий по физической подготовке. Авторы прекрасно понимают, что невозможно рассмотреть все существующие упражнения. Поэтому они 'ограничили' свою задачу тем, что предоставили тренеру! определенный материал для упражнений, который каждый будет обогащать собственными мыслями и находками.

Часто понятие «спортивная форма» трактуется слишком односторонне. Под ней понимают обычно только чисто физическое¹ состояние футболиста, включая скорость, маневренность, выносливость, упорство. Мы считаем, что сюда неосходимо также отнести и психологические факторы. Их нельзя приобрести в результате только тренировок, однако они тесно связаны с физической подготовкой. Например, если

ягрока перед игрой были сильные душевные переживания, от которых во время игры он не может освободиться, то нельзя считать его в хорошей форме. Даже если физическое состояние будет превосходным, в этот день ему не удастся играть в полную силу, ибо он не сумеет целиком и полностью отдаться игре, не сможет получать от игры радости, что весьма существенно для достижения успеха.

Физическое состояние и психологический настрой составляют единое целое, определяющее успех.

Спортивная форма зависит и от отношения к личной жизни и режиму. Самая великолепная тренировка не даст желаемых результатов, если спортсмен ведет неспортивный образ жизни, если он, например, употребляет много жидкости, много курит, недосыпает. Для приобретения хорошей спортивной формы надо, чтобы тренировка и образ жизни гармонизировались друг с другом. Успехи, с трудом достигнутые в результате тренировки, будут значительно ослаблены или сведены на нет при образе жизни, вредном для сохранения спортивной формы.

Если спортивная форма футболиста позволяет ему хорошо провести весь матч, то растет его уверенность в своих силах. У него появляется ощущение силы, что, в свою очередь, вызывает ощущение радости и подъема во время игры. Наоборот, плохая спортивная форма рождает чувство неуверенности, футболист начинает сомневаться в себе и своих способностях. Боязнь не выдержать всей игры заставляет его искать передышки, или держаться в стороне, что также парализует ход матча.

Современная наука различает общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка футболиста направлена на выполнение требований, которые диктуют условия игры. Общая физическая подготовка должна способствовать развитию таких важных в современном футболе качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть, выносливость и стойкость. Немаловажное значение, несомненно, имеют природные задатки каждого футболиста.

Некоторые тренеры считают, что общая физическая подготовка футболистов должна включать только упражнения с мячом, другие полагают, что часть работы проводится без мяча. Авторы данной книги поддерживают эту Последнюю точку зрения, исходя из того, что многие игроки при занятиях общей физической подготовкой, особенно при выполнении упражнений на развитие быстроты и маневренности;

основное внимание концентрируют на мяче и потому не могут полностью раскрыть свои возможности.

Физическая подготовка футболиста включает в себя не только такие упражнения, которые используются во время игры с мячом, но и такие, которые необходимы для взаимодействия игроков. Всесторонняя тренировка исключает одностороннее обучение, отрицательное по своей сути. Всесторонне подготовленный спортсмен во время игры сумеет использовать все свои физические способности.

Специальная физическая подготовка, основанная на хорошем общем развитии, ставит перед собой цель технически развить игрока при помощи игровых упражнений с мячом, сделать его игру быстрой, маневренной, подвижной. Здесь тренер использует упражнения с мячом, но при этом необходимо помнить о специфических задачах: развить, улучшить координацию движений, скорость и т. п.

Из огромного арсенала упражнений на технику можно выбрать самые необходимые. Особенно следует отметить различные тактические формы игры — 2 : 1, 2 : 2, 3 : 3, 1 : 2, 2:3 и т. д. Если подчинить их специальной задаче, они послужат прекрасным средством физической тренировки. Например: в продолжение определенного времени (2—4 мин.) игрокам не разрешается ни ходить, ни останавливаться, они должны только бегать. Или: после каждой удачной передачи мяча игра продолжается рывком на свободное место. Или: каждый игрок закрепляется за определенным игроком команды-соперницы, и в любой ситуации он должен держаться рядом, как на привязи.

Простой пример из обучения игре с мячом пояснит специфику физической подготовки: игрок, получив мяч, задерживает его и передает или играет сам. Это чисто техническое упражнение превратится в разновидность физической подготовки, если мяч игроку подавать вблизи, издали, справа, слева и т. д., причем делать это так, чтобы перед каждой остановкой и задержкой мяча у игрока было то больше, то меньше времени для включения в игру. Эффективность этого упражнения еще больше возрастет, если, получив мяч, игрок какое-то время поведет его вперед, чтобы перед передачей полностью мобилизовать свои силы.

Опытный тренер, поразмыслив, сам сумеет найти среди упражнений по обучению игре с мячом множество таких, при выполнении которых наряду с техникой движений улучшается и спортивная форма.

Невозможно перечислить все виды упражнений для общей и специальной физической подготовки.

Нельзя еще раз не отметить значение игры для физической тренировки во всем многообразии ее форм. Футболисты по своей натуре прежде всего игроки, поэтому в каждой тренировке должна присутствовать игра. Известно огромное количество игр — от простейших, связанных с бегом через игры с мячом, эстафеты, до «больших игр» — гандбола, баскетбола, волейбола и т. д. Они не только обогащают тренировки, но весьма успешно влияют на спортивную форму и помогают улучшить взаимодействие футболиста с мячом.

Физическими упражнениями все игроки обычно занимаются вместе. Тренеру нелегко согласовать программу тренировки с потребностями каждого члена команды. Бессмысленно занимать только силовыми упражнениями физически сильного игрока с хорошо развитой мускулатурой, а физически слабого, но быстрого игрока заставлять развивать скорость. Физически сильные и часто немобильные игроки должны прежде всего выполнять упражнения, связанные с бегом, скоростью, подвижностью, а физически слабые — заниматься упражнениями на развитие силы.

Общую физическую подготовку рекомендуется проводить со всей командой, а специальную часть — по группам, подобранным по силам. Например, группа физически крепких игроков с развитой мускулатурой. Для них предпочтительны рывки, бег, упражнения на быстроту. Группа физически слабых. Для них — гимнастические упражнения, упражнения с набивным мячом, на снарядах, упражнения в сопротивлении. Для группы игроков, не обладающих стойкостью и выносливостью, следует применять разные формы тактической игры, бег на длинные дистанции, в лесу.

Конечно, нельзя провести четкую границу между этими группами, но, поверьте, следует задуматься и сделать так, чтобы по возможности тренировка была целевой.

II. ГИМНАСТИКА В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ФУТБОЛИСТОВ

Гимнастика — важная составная часть физической подготовки, хотя футболисты не очень ее любят. В любое занятие необходимо включать гимнастические упражнения, специально предназначенные футболистам. Соответствующ-

шне упражнения на координацию, силу, растягивание делают человека более подвижным, ловким. Это тем более необходимо, что футболисты в среднем довольно неуклюжи и малоподвижны.

Футбол требует огромной подвижности в суставах и эластичности мышц. Только обладая этими качествами, игроки в любой игровой ситуации, и прежде всего в поединке с противником, смогут одержать победу.

Регулярные и целенаправленные занятия гимнастикой помимо чисто физического воздействия вызывают и развивают у спортсменов понимание и чувство движения. Игра футболиста, обладающего чувством движения, элегантна. Игрок, у которого это чувство отсутствует, в игре неповоротлив и неуклюж.

Многие игроки по роду своей профессии ведут сидячий образ жизни или заняты односторонней физической работой. Следствием этого бывают мышечные судороги и функциональные нарушения, которые снижают работоспособность мышечных групп. Гимнастические упражнения с широким набором движений — лучший способ борьбы с подобными явлениями. Они устраняют напряжение и поддерживают полную функциональную жизнедеятельность мускулатуры.

Важность гимнастической подготовки подчеркивает тот факт, что у подвижного игрока с эластичной мускулатурой значительно реже случаются травмы, чем у игрока, не обладающего этими качествами.

Гимнастические упражнения, включаемые в каждое занятие, должны заставлять работать все тело, особенно туловище, плечевой пояс. Упражнения на расслабление, включенные в отдельные виды занятий, предупреждают мышечные судороги и подготавливают мышцы к новым нагрузкам.

Гимнастические упражнения должны выполняться не только легко, но и увлеченно, с полной отдачей. Тренер должен сопровождать их замечаниями, особенно в тех случаях, когда упражнение часто повторяется.

Для усиления эффективности не следует **перенасыщать** гоенировку большим числом гимнастических **упражнений**. Лучше ограничиться немногими, но тщательно **подобранными**. Достаточно использовать 10—12 упражнений, если при этом тренер умеет подчеркнуть особенности движения словами «выше», «ниже», «больше размах», «с напряжением» и т. п., то гимнастика становится для футболистов излюбленной частью физической подготовки.

...

Гимнастические упражнения без снарядов в зависимости от их основного воздействия подразделяются на следующие группы:

- прыжки,
- упражнения на растягивание,
- силовые упражнения,
- упражнения на расслабление.

Разумеется, говоря об их воздействии на определенные группы мышц, связок, сухожилий, нельзя провести четкую грань между этими группами. Силовые упражнения для одной группы мышц могут для другой быть упражнениями на растягивание, а для третьей — на расслабление.

Деление упражнений на 4 группы необходимо для того, чтобы как-то упорядочить их.

Во время тренировок надо чередовать упражнения из разных групп, например: прыжки, упражнения на расслабление, силовые, на растягивание, иа расслабление, силовые и т. д.

Для получения хороших результатов тренеру рекомендуется выбирать такие упражнения, при которых тело включается в работу последовательно, снизу вверх: ступни, голень, бедро, спина, грудь, плечевой пояс, шея. Разумеется, можно и в обратном направлении: сверху вниз.

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

1. Прыжки

1. Узкая стойка нрги врозь (на-ширину ладони): подскоки на месте вперед-назад. Ноги не сгибать. Подскоки влево-вправо (1) *.

2. Подскоки на месте с поворотами на 90, 180, 360°.

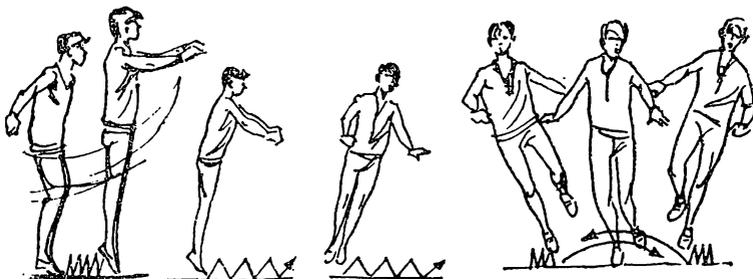
3. Подскоки на месте попеременно на левой и правой ноге с переносом тяжести тела на соответствующую ногу (2).

4. Широкие прыжки в сторону толчком одной ноги: оттолкнуться левой ногой, приземлиться на правую, спружинить; оттолкнуться правой ногой, приземлиться на левую,

* Цифра в скобках указывает на номер рисунка, поясняющего упражнение.

спружинить. Увеличивать ширину прыжка. Усиленно работать руками (3).

5. Во время бега вперед высокие прыжки на одной ноге; оттолкнуться левой ногой, приземлиться на правую; оттолкнуться правой ногой, приземлиться на левую и т. д. Увеличивать высоту прыжка. Усиленно работать руками (4).



1

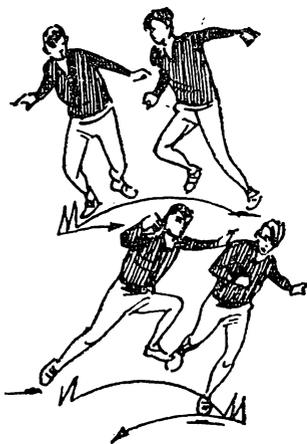
2

6. Подскоки на обеих ногах: прыжок, приземлиться в присед, спружинить, подпрыгнуть на обеих ногах в приседе, прыжок вверх выпрямившись, приземлиться в присед и т. д. Движения руками вверх (5).

7. Прыжок в приседе на руки, прыжок вверх, приземления в присед, прыжок на руки, прыжок вверх и т. д.

8. Широкие прыжки вперед из приседа толчком обеими ногами, выпрямляясь и снова возвращаясь в положение приседа. Взмах руками вперед-вверх (6).

9. Прыжки вверх на месте толчком обеими ногами: ноги врозь; ноги врозь, правая (левая) вперед; поджав колени, прыжок согнувшись (ноги врозь или вместе, пальцы касаются подъема ноги); прыжок прогнувшись (ноги назад, руки взмахом вверх-назад); прыжок полукольцом (7).

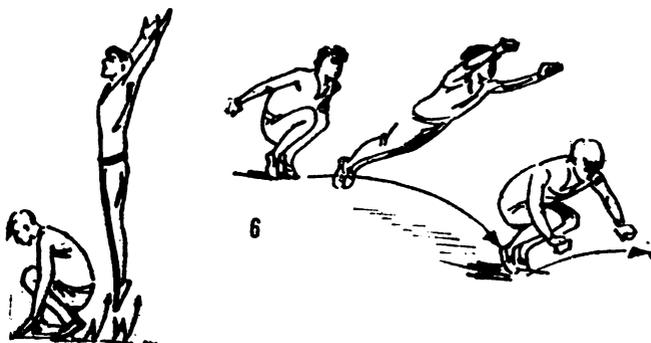


3

Во время прыжков делать движения головой, как бы ударяя по мячу, вперед, в стороны.



4



6

6

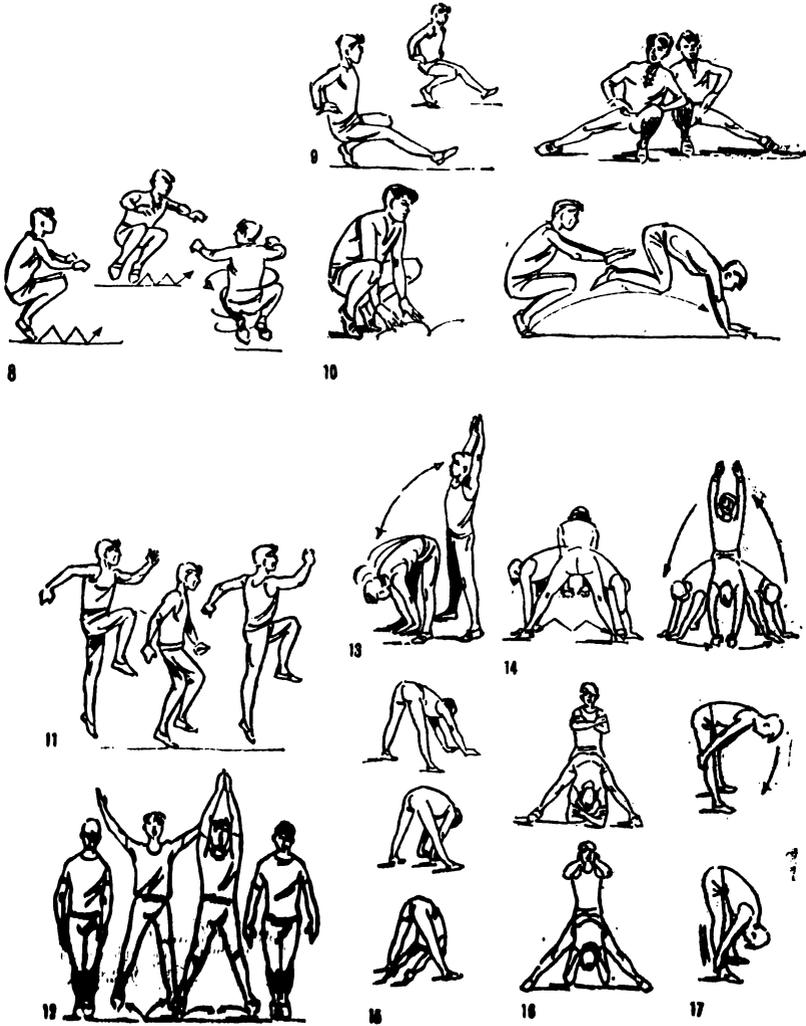


7

Все указанные в этом пункте прыжки можно выполнять с промежуточным подскоком, т. е. прыжок, спружинить, прыжок и т. д. Те же упражнения, но без промежуточного подскока.

10. Те же прыжки выполнять из приседа и спружинить 3 раза, 2 раза, 1 раз.

11. Все виды прыжков, указанные в пункте 9, проделать



комбинированно с промежуточным подскоком, т. е. прыжок с поджатыми коленями, спружинить; прыжок ноги врозь, спружинить; прыжок прогнувшись, спружинить и т. д. Прodelать ту же комбинацию без промежуточного подскока.

12. Те же упражнения из приседа.

13. Пружинящие подскоки в приседе с поворотами налево, направо; с продвижением вперед, назад (8).

14. «Русская пляска». Присев на корточки, поочередно выбрасывать вперед то левую, то правую ногу (ногу ставить :тупней вперед). То же, ногу в сторону (ставя ступню на внутреннее ребро). Руки на пояс (9).

15. «Лягушачий прыжок». В приседе колени развести, руки между ног опираются о землю. Пружинящие прыжки вперед (10).

16. «Заячий прыжок». Присед, руки опираются о землю. Пружинящие прыжки вперед. Приземляясь, сначала коснуться земли руками.

17. Скачки на месте. Особое внимание обратить на высоту прыжка, движение толчковой ноги и работу рук (11).

18. «Попрыгунчик». Прыжок ноги врозь, хлопок руками о бедра; прыжок ноги вместе, хлопок руками над головой и т. д. (12).

2. Упражнения на растягивание

Стоя

1. Прыжком ноги врозь; пружинящие наклоны туловища вперед с касанием руками пола между ногами. После каждого наклона возвращаться в исходное положение (13).

2. То же упражнение, но руками касаться пола слева, посредине, справа (у ног) и в обратном направлении.

3. То же упражнение с выпрямлением туловища (14).

4. Стойка ноги врозь: пружинящие наклоны туловища вперед, руками коснуться пола как можно дальше впереди ног, затем между йог и как можно дальше позади ног. Упражнение выполнять с выпрямлением и без выпрямления (15).

5. Стойка ноги врозь, руки скрестить перед грудью: пружинящие наклоны туловища вперед, локтями коснуться пола.

6. То же упражнение, но руки за головой: коснуться локтями пола (16).

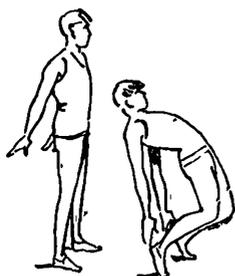
7. Выполнять упражнения, указанные в пунктах 1—6, но постепенно уменьшать расстояние между ступнями.

8. Ноги врозь, руками обхватить икры, пружинящие наклоны туловища вперед, руки скользят до пяток, лоб прижимается к коленям, ноги не сгибать (17).

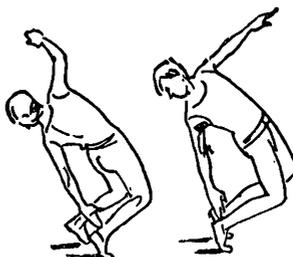
9. То же упражнение выполняется с сомкнутыми и прямыми ногами.

10. Узкая стойка ноги врозь: прогнуться назад, руками коснуться пяток, голову прижать к подбородку. Бедра, колени отвести далеко вперед (18).

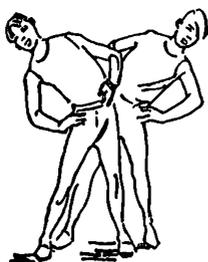
11. То же упражнение проделать с поворотом туловища.: левой рукой коснуться правой ступни, правой рукой коснуться левой ступни (19).



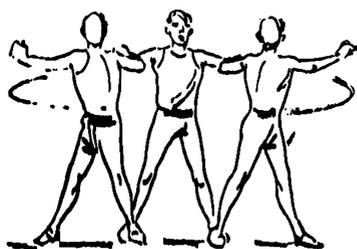
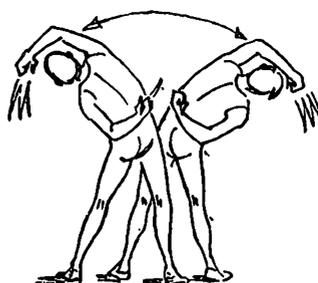
18



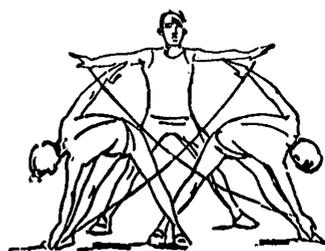
19



20



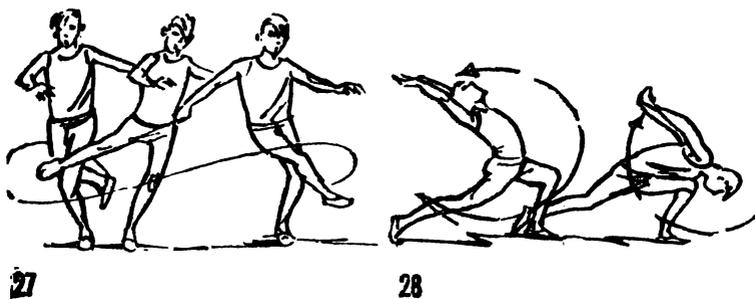
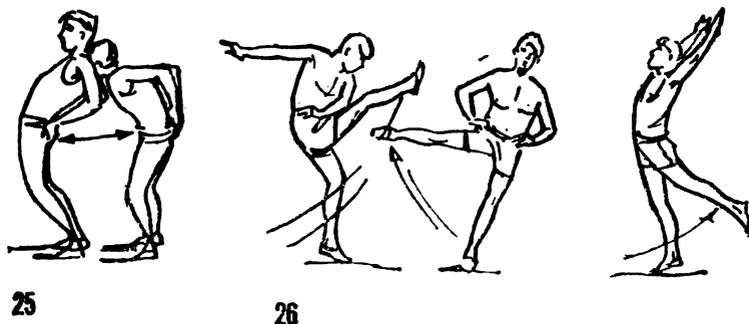
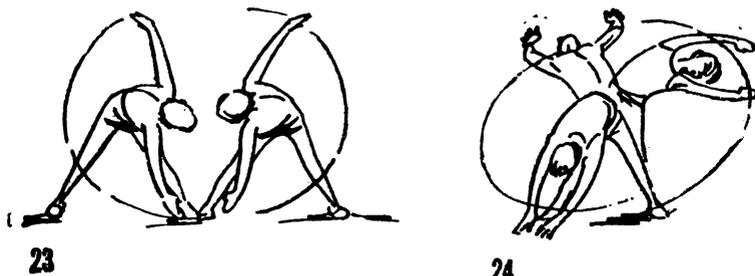
21



22

12. Стойка ноги врозь, руки на Пояс: наклоны туловища о стороны. При наклоне туловища, влево правую руку согнуть над головой, а левую опустить за спину. Сильные движения руками помогают наклону туловища в сторону. Чередовать простые наклоны с пружинящими (20).

13. Стойка ноги врозь, руки на пояс (в стороны, за голову): повороты туловища направо и налево. Чередовать простые повороты с пружинящими (21).



14. Стойка ноги врозь, руки в стороны (за голову, вверх): наклоны туловища с поворотом — наклон вперед с поворотом направо, левой рукой коснуться ступни правой ноги, выпрямиться. То же с поворотом налево. Чередовать простые наклоны с пружинящими (22).

15. Стойка ноги врозь, туловище наклонено вперед почти горизонтально полу, руки в стороны: повороты туловища выполнять махом. Темп менять (23).

16. Стойка ноги врозь, руки за голову (на пояс, вверх): круговое вращение туловища. После каждого круга менять направление (24).

17. Вращение туловища по «восьмерке» (туловище выполняет широкие круговые движения, описывая восьмерку). Руки на пояс (за голову, вверх).

18. Стойка ноги врозь, руки на бедра: наклоны туловища вперед-назад. При наклонах туловища назад руки с силой толкают бедра вперед (25).

19. Высокий мах ногой вперед, назад, в сторону. Движение руками в противоположную сторону. Во время маха ногой в сторону руки на пояс (26).

20. Стойка на левой ноге, правой ногой в воздухе описывать «восьмерку». Руки на пояс, в стороны (27).

21. Пружинистые покачивания в выпаде, прыжком сменить положение ног.

22. В выпаде наклоны туловища вперед, назад. Руки назад, вверх (28).

23. Широкая стойка ноги врозь: пружинящие приседания на правой, то же на левой.

Сидя

1. Сед ноги врозь: наклоны туловища вперед, руками коснуться носков.

2. То же, обеими руками коснуться носка левой ноги, потом носка правой ноги.

3. Сед ноги врозь, наклон туловища влево, правой рукой коснуться носка левой ноги, выпрямиться, то же вправо (29).

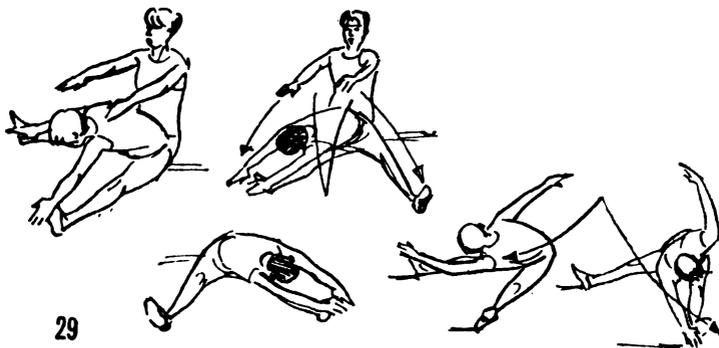
4. Сед ноги врозь, руки за головой: наклоны туловища вперед, локтями коснуться пола между ног (30).

5. Сед ноги врозь, руки за головой: пружинящие повороты туловища направо и налево, руки в стороны (31).

6. Сед ноги вместе, руки вперед: наклоны туловища вперед, захватив ступни ног (32).

7. Сед на бедре, одна нога вытянута вперед, другая, полусогнутая, отведена назад, руки вверх: пружинящие наклоны туловища вперед, руками коснуться ступни вытянутой ноги (33).

8. То же, руки за головой: наклоны туловища с поворотом в сторону отведенной назад ноги (34).



29



30



31



32



33



34

Стоя на коленях

1. Спина прямая, руки вперед: прогнуться назад, спружинить и с прямой спиной выпрямиться (35).

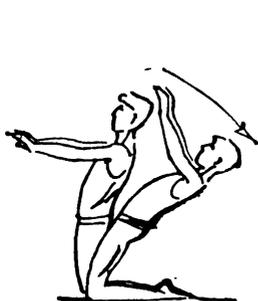
2. Опереться руками перед коленями о пол, пальцы внутрь: сгибая руки, грудью коснуться пола.

3 «Кошечка». Исходное положение то же, что в 2. Сесть на пятки, затем продвинуть туловище низко над полом вперед, выпрямляя руки, прогнуться. Вернуться в исходное положение (36).

Лежа на животе

1. Руки согнуты: медленно выпрямлять руки, сгибаясь (37).

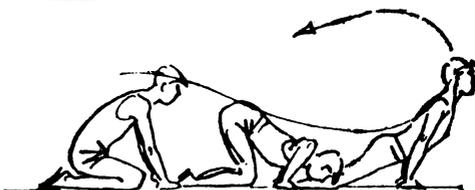
2. Руки вверх: напряженное прогибание туловища (38).
3. «Качели». Руки вверх: поочередно поднимать вверх плечи и ноги (39).
4. «Ласточкино гнездо». Руками обхватить поднятые вверх ноги у голени, поднимая плечи и ноги, прогнуться (40).
5. «Ролик». Перекатываться влево и вправо. Ногами и руками не касаться пола (41).



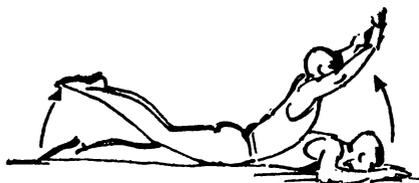
35



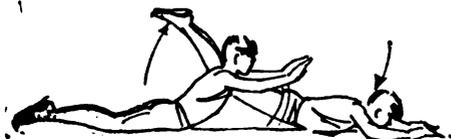
36



37



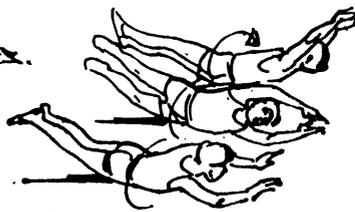
38



39



40



41

3. Силовые упражнения

Сидя

1. «Велосипед». Руками опереться о пол, руки в стороны (42).

2. То же, не прерывая движения ногами, медленно лечь а спину, сделать стойку на лопатках, затем постепенно вернуться в исходное положение (43).

3. Ноги вместе, слегка приподняты над полом, руки в стороны: сгибать и выпрямлять ноги не опуская на пол (44).

4. Исходное положение то же. Отводить ноги вправо и лево. Плечи и руки двигаются в обратном направлении (45).

5. Исходное положение то же. Круговые движения ногами (46).

6. То же. Круговые движения ногами в разных направлениях. Усложнение: не прекращая движения, медленно лечь на спину и снова выпрямиться (47).

7. То же. Прямые ноги скрещивать и разводить в стороны. Основной упор делается на разведение ног в стороны (48).

8. То же упражнение, но одновременно руки скрещиваются и разводятся в стороны.

9. Руками опереться сзади и выбрасывать с силой то правую, то левую ногу, каждый раз прогибаясь (49).

10. Согнув ноги в коленях, перекатиться на спину, рывком поднять ноги в стойку на лопатках, согнуться, перекаиться вперед до седа. Повторить несколько раз подряд (50).

II. Ноги вместе, руки в стороны: поднять ноги в «угол», держать несколько секунд, опустить. Спина прогнута.

Лежа на спине

1. Руки за голову: поднять туловище, наклониться вперед, локтями коснуться пола, лоб прижать к коленям (51).

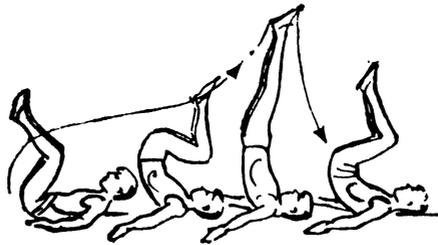
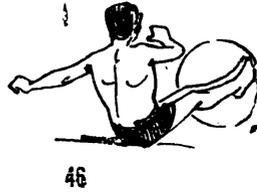
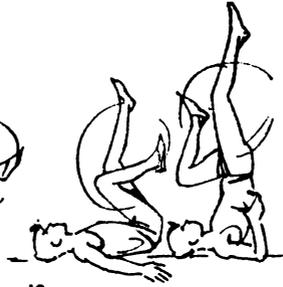
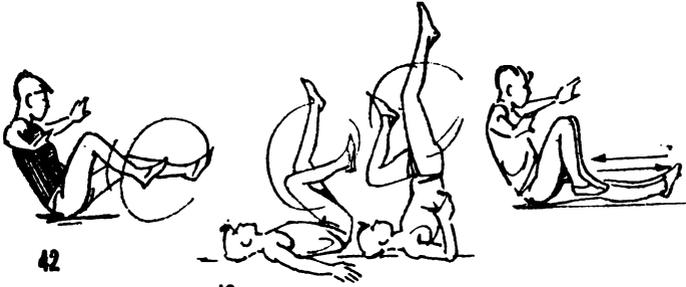
2. Руки в стороны ладонями вниз, ноги вместе, прямые: поднять ноги перпендикулярно полу, опустить на пол вправо, затем влево (52).

3. Руки в стороны: поднять ноги и коснуться пола за головой (53).

4. «Складной ножик». Одновременно рывком поднять туловище и ноги, руками коснуться ног (54).

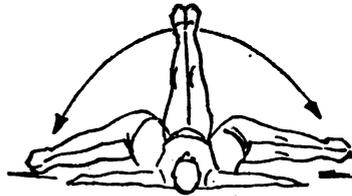
5. Широкие круги ногами, ноги идут за головой (55).

6. Круговые движения ногами в противоположных направлениях (56).

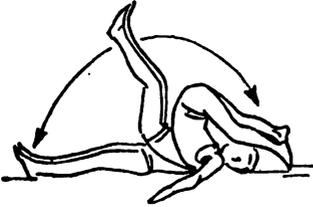




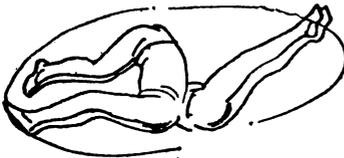
51



52



53



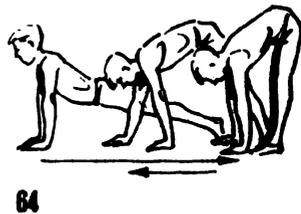
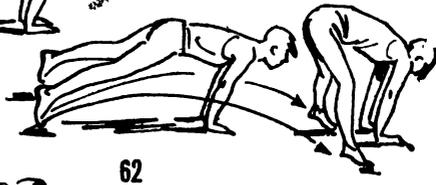
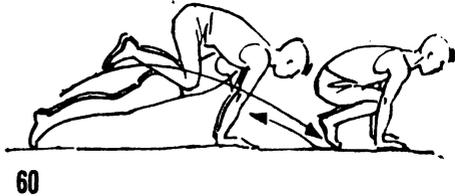
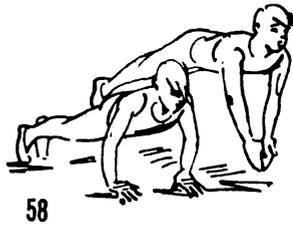
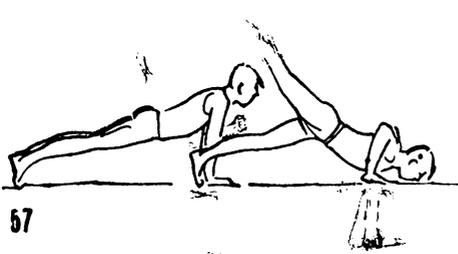
55



56

В упоре лежа

1. Сгибать и выпрямлять руки.
2. Сгибая руки, поднять одну ногу как можно выше. Выпрямляя руки, опустить ногу на пол (57).
3. Согнуть руки — с силой выпрямить, оттолкнувшись от пола, хлопнуть в ладоши.
4. То же, одновременно оттолкнуться и ногами (58).
5. Попеременное сгибание рук с переносом тяжести тела на согнутую руку. Затем повести тело низко над полом вправо, согнуть правую руку, выпрямив левую. Потом приподнять тело и снова повести его влево и т. д. (59).
6. Подскоки попеременно на правой, на левой ноге.
7. Толчком ног упор присев, толчком упор лежа (60).
8. Прыжком ноги врозь, вместе, пружинящим движением приподнимая и опуская тело (61).



9. Ноги врозь: толчком поставить их на одну линию с руками, вернуться в упор лежа (62).

10. Толчком обеими ногами упор присев, толчком упор лежа сзади и обратно (63).

11. Переставляя руки к ногам, согнуть туловище — тем же способом вернуться в упор лежа и т. д. (64).

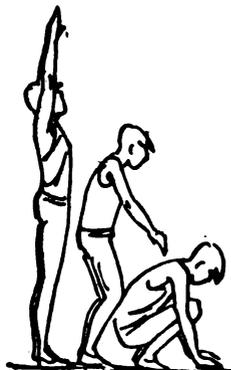
12. Поднимая правую руку, поворот туловища направо, то же левой рукой.

4. Упражнения на расслабление

Стоя

1. Руки вверх: свободно, расслабленно опуститься в присед, несколько раз спружинить — выдох (65).

2. Руки в стороны; расслабленно опустить их вниз, одновременно наклони я туловище вперед, в наклоне несколько раз взмахнуть руками. Колени слегка согнуты (66).



65



66



67

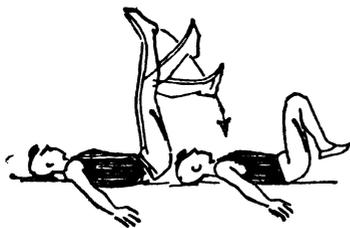
3. Свободные взмахи руками вперед-назад (67).

4. Свободные круги руками в боковой плоскости: при движении рук вперед согнуться, при отведении рук назад — прогнуться.

5. В наклоне вперед мах руками перед туловищем, колени пружинят.

6. Круговые движения туловища — свободно, расслабленно. Тело как бы «падает» вниз (68).

7. В наклоне вперед сгибать поочередно руки (локти отведены вверх), затем руку с поворотом туловища расслабленно опустить — выполнять свободно, расслабленно (69).



73

Лежа на спине

1. Ноги вместе, перпендикулярно полу: расслабленно сгибать ноги (73).
2. «Велосипед» — движение ног расслабленное.
3. Из стойки на лопатках расслабленно опустить ноги.
4. Ноги согнуты: свободное «потряхивание» ног (74).

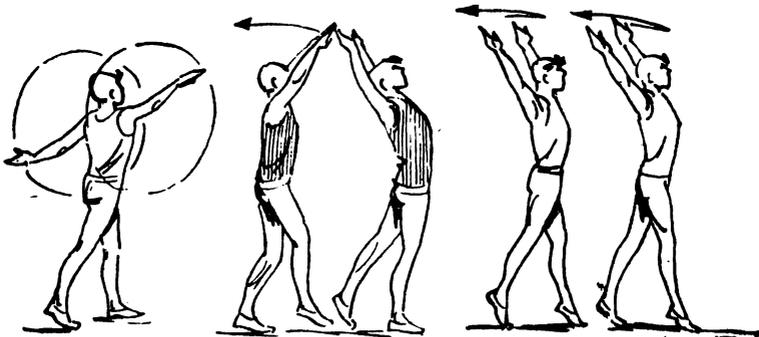


74

5. Упражнения в движении

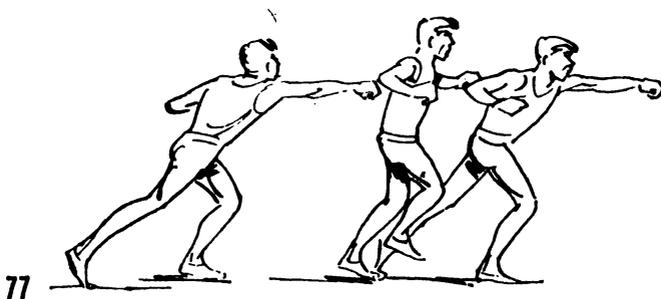
В ходьбе

1. Поочередные круги руками вперед на каждый шаг (75).
2. Ходьба на носках с полуприседаниями, руки вверх.
3. Приставные шаги вперед с пружинистыми отведениями рук назад. Руки отводятся назад в тот момент, когда делается шаг. Прогнуться (76).
4. Имитация бокса (77).
5. На каждый шаг наклоны вперед с выпрямлением. Руками коснуться ноги (78).
6. То же с поворотом туловища (79).
7. «Журавлиный шаг». Пружинистая ходьба в приседе на носках (80).
8. «Утиный шаг». Ходьба в приседе, покачиваясь из стороны в сторону (81).
9. «Слоновый шаг». В наклоне вперед, опираясь руками о пол, продвигаться вперед не сгибая коленей, выдвигая одновременно левую руку и левую ногу, правую руку и правую ногу (82).
10. Серия подскоков в приседе, затем выпрямиться, продолжая подскоки, снова в приседе и т. д. (83).
11. Скрестный шаг — с широкой амплитудой, с поворотом бедер (84).
12. Прыжки в стороны с изменением направления по команде тренера (85).

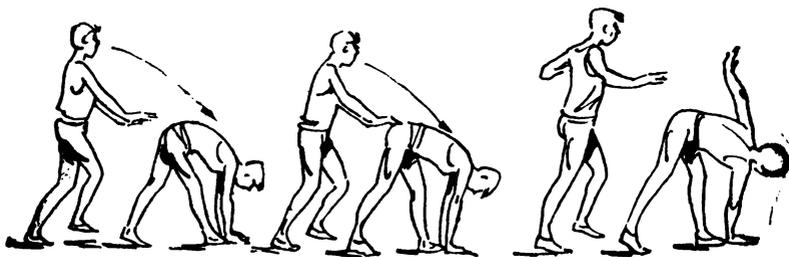


75

76



77

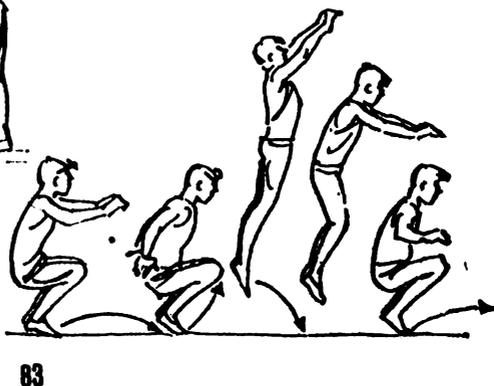
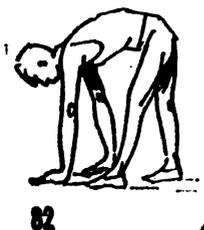


78

79

13. Скачки. Ширина скачков увеличивается, энергично работать руками.

14. Ходьба выпадами с круговым движением рук в обратном направлении.



При легком беге
 1. Круги руками вперед и назад. Следить за координацией движений (86).

2. Четыре раза поднять согнутую ногу — колено к груди, четыре — касаясь ягодиц (87).

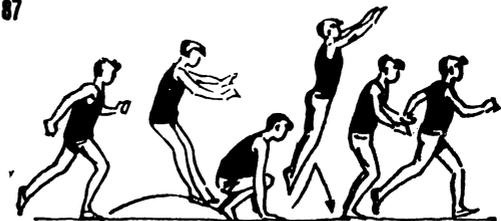
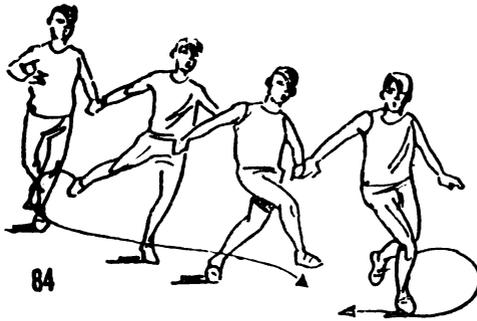
3. Небольшой прыжок в присед, прыжок выпрямившись (88).

4. Бег зигзагом. В конце каждого зигзага выполнить прыжок в присед, прыжок выпрямившись (89).

5. Во время бега выполнять различные виды прыжков (толчком двумя ногами): в присед, сгибая ноги, ноги врозь, прогнувшись, одновременно имитируя удары головой по мичу (90).

6. Бег на короткий отрезок, на каждом конце его прыжок с поворотом кругом в присед (91).

7. Бег зигзагом. В конце каждого зигзага высокий подбивной прыжок (92).

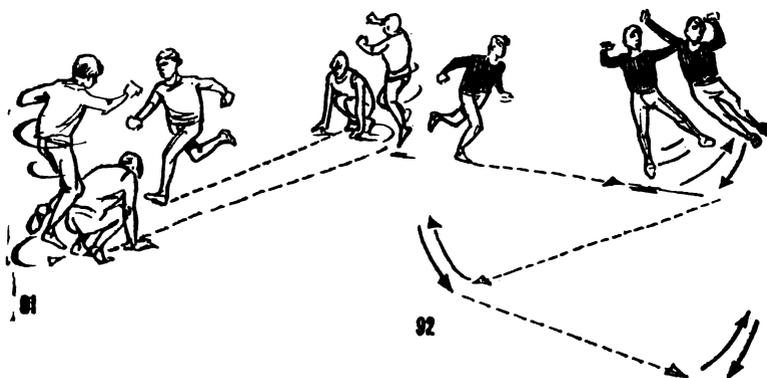




89



90

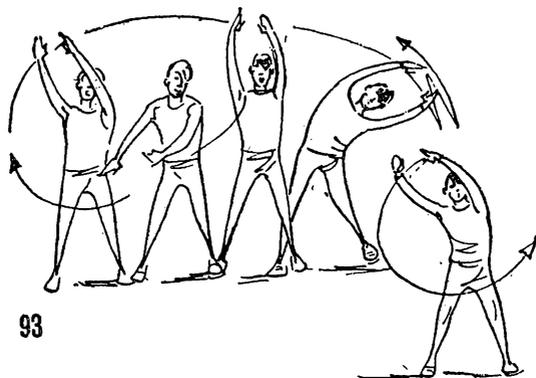


91

92

6. Комбинации из гимнастических упражнений

Из большого числа гимнастических упражнений можно составить различные комбинации, т. е. два или более упражнений выполнять подряд, без перерыва. За последним упражнением можно снова выполнять всю комбинацию сначала. Такие комбинации требуют известного «чувства движения» и учат спортсмена понимать движение.



Некоторые примеры.

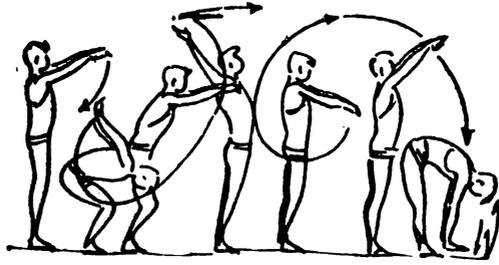
1. Стойка ноги врозь, руки вверх: круг-руками влево, наклон влево, то же вправо (93).

2. Узкая стойка ноги врозь, руки вперед: пружинистый присед, руки отвести назад («старт пловца»), выпрямиться, руки вверх, круг руками вперед (прогибаясь), пружинящие поклоны вперед, выпрямиться в исходное положение. Повторить несколько раз без перерыва (94).

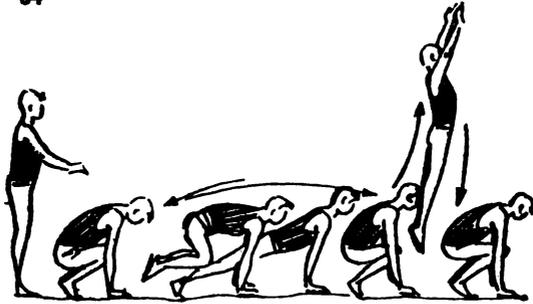
3. Из упора присев прыжком упор лежа, согнуть руки, выпрямить; прыжком упор присев, прыжок вверх выпрямившись, приземлиться в упор присев, и все сначала (95).

4. Наклониться вперед, поставить руки на пол — передвигая руки вперед, упор лежа, дважды согнуть руки — передвигая руки обратно, выпрямиться — руки вверх — круг руками вперед (прогибаясь), и все сначала.

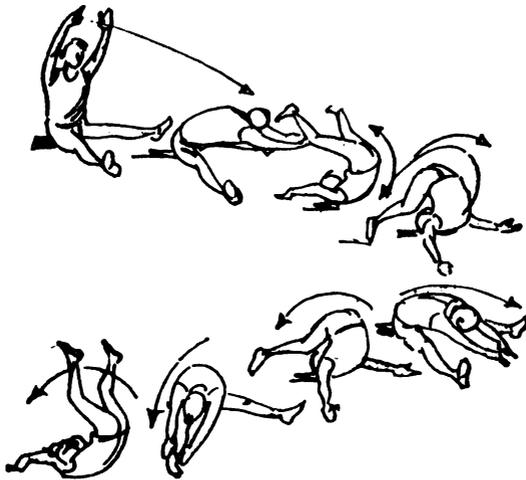
5. Сед ноги врозь, руки вверх — наклон к левой ноге, перекат назад (сохраняя положение ноги врозь), коснуться ногами пола за головой — перекат вперед в положение седа ноги врозь, наклон вперед между ног, перекат назад, косиу-



94



95



96

Тяся ногами пола за головой — перекаат вперед и все; повторить, начиная с наклона к правой ноге (96).

6. Комбинации, состоящие из различных прыжков, следующих друг за другом без перерыва.

УПРАЖНЕНИЯ С ПАРТНЕРОМ

1. В парах

Стоя

1. «Качели». Стойка ноги врозь, лицом друг к другу, руки на плечи партнера: пружинящие наклоны туловища вперед. Руками помогать движению партнера вниз. То же, ноги вместе (97).

2. «Мельница». Исходное положение то же. Повороты туловища, ноги не сгибать (98).

3. Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, ступни партнеров рядом: сохраняя равновесие, присесть, встать (<99).

4. Стоя вплотную друг к другу, ноги врозь, правая (левая) впереди, опереться ладонями и поочередно с силой сгибать и разгибать руки, преодолевая сопротивление партнера (100).

5. Исходное положение то же, что в пункте 1. Одни раз сделать «качели», затем, отпуская руки, расслабленно бросить их между ног, в том же ритме снова «качели» и т. д. (101).

6. Борьба ладонями. Стать друг против друга ноги врозь, руки согнуты, ладонями вперед. Быстрыми сильными ударами по ладоням партнера попытаться заставить его сделать шаг назад (102).

7. Партнеры берутся правыми руками, и каждый старается ударить другого по ягодицам или уклониться от удара противника (103).

8. Перетягивание и отталкивание с преодолением сопротивления партнера (104):

а) стать лицом друг к другу, взяться за руки: каждый пытается перетянуть к себе партнера;

б) стать боком друг к другу ноги врозь (упереться в ногу партнера): взяться ближними руками. Стараться перетянуть партнера на свою сторону;

в) обхватить партнера рукой за шею и, преодолевая его сопротивление, стараться притянуть к себе;

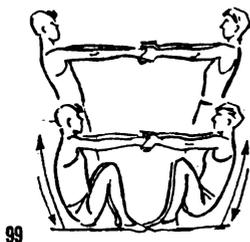
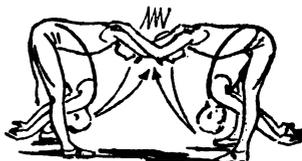
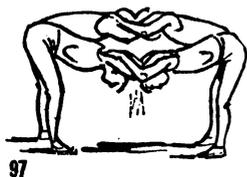
г) стать лицом друг к другу, положить руки на плечи партнера и стараться оттолкнуть его;

д) стать друг за другом; задний обхватывает руками переднего. Передний старается продвинуться вперед, а партнер удерживает его, пытаясь оттащить назад;

е) стать друг за другом; задний упирается руками в спину партнера и старается, преодолевая его сопротивление, протолкнуть его вперед.

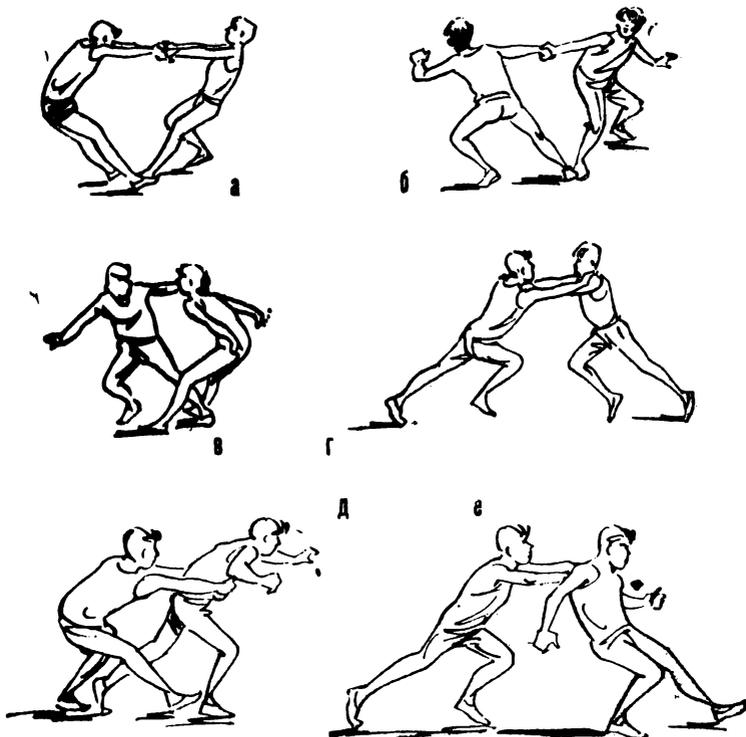
9. Стать лицом друг к другу, взяться за руки: повороты кругом, не отпуская рук, вправо и влево. Постепенно увеличивать расстояние между партнерами (105).

10. Стать лицом друг к другу, взяться руками за поднятую ногу партнера; стараться повалить его на пат (106).



100

103



104

11. *A* вскакивает спереди на бедра *B* (обхватив его ногами), *B* поддерживает руками *A*. Последний медленно отклоняется назад, пока головой не коснется пола, и рывком возвращается в исходное положение (107).

12. *A* в упоре лежа, обхватив ногами бедра *B*. *B* поддерживает *A* под живот. *B* резко откидывается назад и поднимает вверх туловище *A*, который отталкивается руками от пола и старается как можно выше поднять свое туловище вверх, поднимая руки вверх. *B*, слегка наклоняясь вперед, помогает *A* поставить руки, на пол Γ затем снова подняться и т. д. (108).

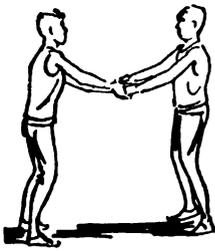
13. *A* вспрыгивает спереди на *B* и пытается на него вскарабкаться (109).

14. «Чехарда» (110):

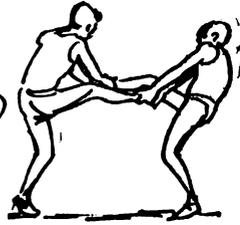
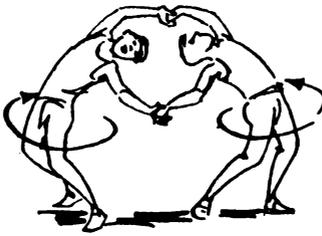
а) *A* перепрыгивает через *B* и становится впереди, *B* перепрыгивает через *A* и т. д.

б) *A* перепрыгивает через *B*, оба поворачиваются на 180°; *A* снова перепрыгивает через *B* и т. д.

в) *A* перепрыгивает через *B*, проползает назад между ног *B*, оба поворачиваются кругом, *B* перепрыгивает через *A*, проползает назад между его ног и т. д.



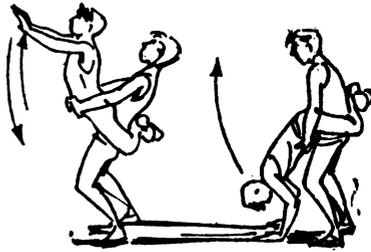
105



106



107.



108

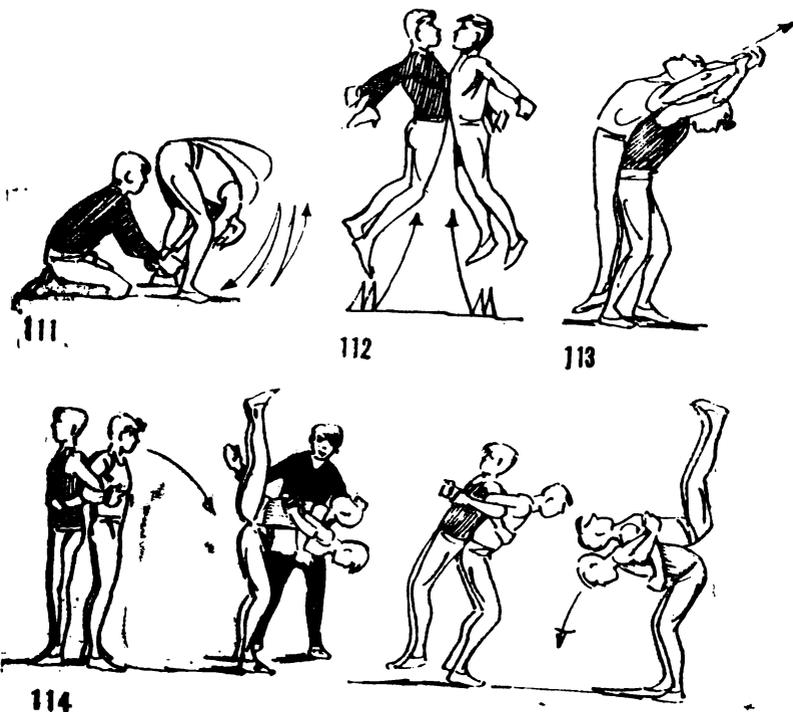


109



110





15. «Колокольный звон». *А* стоит в наклоне вперед ноги врозь, руки вниз. *Б* сидит на коленях позади *А*. Взявшись за руки, *Б* притягивает верхнюю часть туловища *А* книзу пружинящим движением. *А* держит руки прямыми (111).

16. «Петушинный бой». Оба партнера делают три подскока, затем подпрыгивают вверх и ударяются друг о друга грудью и т. д. (112).

17. Встать вплотную спиной друг к другу, руки вверх. *А* обхватывает руки *Б* и медленно тянет его вперед и вверх к себе на спину и слегка наклоняется вперед, ноги *Б* повисают свободно (113).

18. «Весы». То же взявшись под руки. Наклоны вперед до горизонтального положения. Верхний партнер поднимает ноги вверх почти вертикально. Страховать! (114).

19. То же с кувырком через партнера. Рук не отпускать, пока партнер не встанет на ноги. Страховать! (115).

20. Стоя спиной друг к другу на расстоянии шага, взявшись под руки, глубокие пружинистые приседания. Спины плотно прижаты, ноги на всей ступне (116).

21. Носить партнера на плечах, за спиной, через плечо, держа перед собой обеими руками, подпрыгивать, держа партнера на плечах (117).



115



116

117



118

22. «Русский танец» вдвоем, выбрасывая вперед и в сторону одноименную ногу (118).

Сидя

1. Сед ноги врозь, опереться ступнями друг в друга, взявшись за руки: наклоны вперед-назад, заставляя партнера наклоняться как можно ниже (119).

2. То же, что в 1. Туловище описывает широкие круги — при наклоне туловища вперед коснуться пола лбом, а при прогибе назад — затылком (120).

3. Сед согнув колени, касаясь друг друга носками ног, взявшись за руки: встать, сесть (руки прямые), постепенно убыстряя темп выполнения (121).

4. Сед лицом друг к другу, ноги прямые, слегка приподняты над полом, руки в стороны: круговые движения ногами вокруг ног партнера (122).

5. То же, что в 4. Ноги врозь, круговые движения вокруг каждой ноги партнера.

6. Сед, взявшись за руки, опереться друг в друга ступнями — «велосипед».

7. Сед, ноги прямые: *A* прижимает свои ноги к щиколоткам *B* по обе стороны от его ног. *B* старается преодолеть сопротивление *A* и раздвинуть свои ноги. Если *B* удастся раздвинуть ноги, *A* старается преодолеть его сопротивление и снова сжать ноги партнера (123).

8. Сед спиной друг к другу, руки вверх, взявшись за руки: наклоны вперед с подниманием на себя партнера. Руки должны коснуться пальцев ног (124).

9. Сед спиной друг к другу, взявшись под руки, ноги врозь: борьба — заставить партнера коснуться пола плечом (125).

10. Сед ноги врозь, спиной друг к другу, взявшись за руки, руки в стороны: повороты туловища (126).

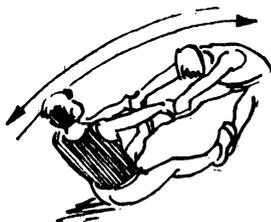
Лежа на спине

1. *A* —руки в стороны, ноги перпендикулярно полу. *B* крепко прижимает руки *A* к полу. *A* опускает ноги на пол вправо, влево (127).

2. То же. *A* выполняет широкие круги ногами с подниманием туловища, стараясь коснуться ногами *B* (128).

3. То же. *A* поднимает тело до стойки на лопатках и медленно возвращается в исходное положение (129).

4. *A* держится руками за ноги *B*, который стоит у головы *A*. *A* рывком поднимает туловище, касаясь носками груди партнера (130).



119



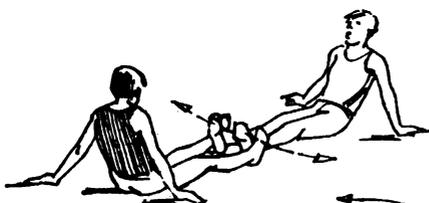
120



121



122



123



124



125



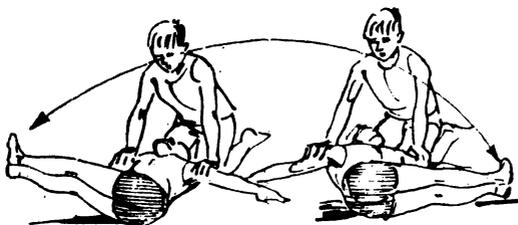
126



5. То же. *Б* с силой отталкивает ноги *А* к полу, *А* должен задержать движение ног (131).

6. *А* сидит, руки за голову, *Б* прижимает ноги *А* к полу: пружинящие наклоны в сторону, касаясь локтями пола (132).

7. То же; Повороты туловища вправо, влево, увеличивая амплитуду, пока при повороте влево правый локоть не коснется пола, а при повороте вправо — левый (133).



127

128



8. То же. Круговые движения туловища. Руки вверх за голову.

9. *А* лежит на спине, руки вперед, *Б* в упоре лежа с опорой на руки *А*: одновременное сгибание и выпрямление рук (134).

10. *А* лежит на спине, руки в стороны, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди, *Б* в упоре лежа с опорой на ступни *Л*: сгибание и выпрямление ног (135).

11. *А* лежит на спине, *Б* обхватывает его руками за затылок или за плечи и поднимает неподвижную фигуру, опускает на пол и т. д.

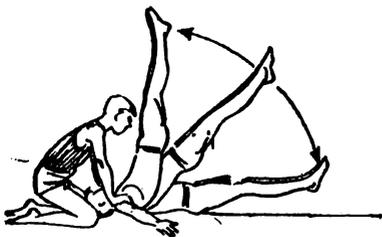
Лежа на животе

1. *Л* — руки вперед, *Б* прижимает ноги *А* к полу. Рывком прогнуться.

2. То же. *А* — руки за голову: повороты туловища вправо, влево (136).

3. *А* — руки ладонями вниз под подбородком. *Б* садится на спину *Л*, берет его за локти и пружинящим движением прогибает. *Л* держится расслабленно (137).

4. То же, руки вверх.



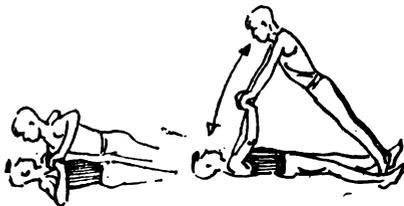
129



133



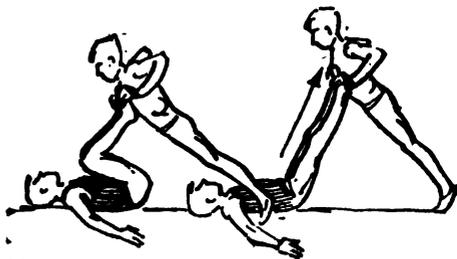
130



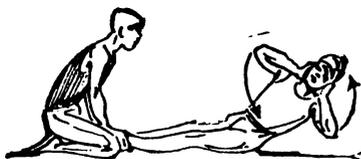
134



131



135

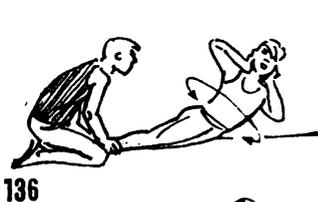


132

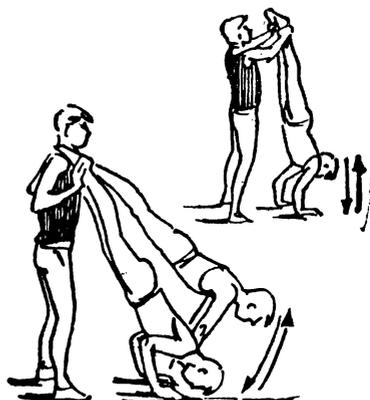
5. *А* в стойке на руках, *Б* держит его за ноги: сгибание и разгибание рук (138).

6. *А* в упоре на коленях. *Б* перепрыгивает через него, проползает под ним и т. д. Когда *Б* проползает под *А*, последний выпрямляет ноги (139).

7. То же. *Б*, не касаясь пола, взбирается на *А* (140).



136



138



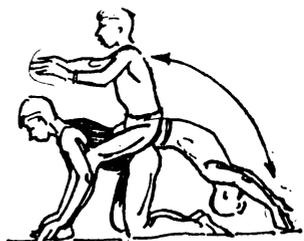
137



139



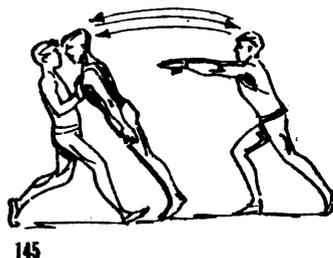
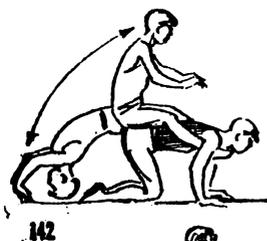
140



141

8. Л в упоре на коленях, Б садится к нему на спину, лицом вперед, Л прижимает ноги Б к полу, наклоны туловища назад (141).

9. То же. Б садится лицом вперед на спину Л и опирается ногами под мышки Л: наклоны туловища назад, до касания пола головой (142).

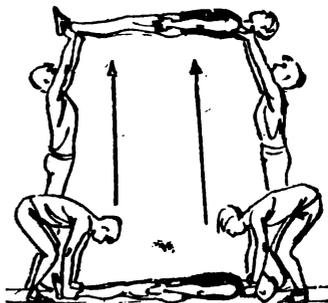


10. «Тачка», *A* в упоре на руках, обхватив ногами бедра *B*, который держит его за ноги: продвижение вперед (143).

1). В упоре лежа, лицом друг к другу: каждый старается оттащить или оттолкнуть руки другого, чтобы тот упал.

12. То же, партнеры упираются друг в друга плечом (144).

145

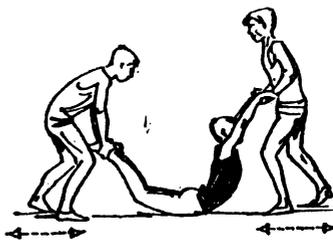


146

2. Втроем

1. «Маятник». *A* и *B* стоят друг против друга, *B* находится между ними и падает на *A*, *A* мягко принимает его и толкает к *B*, *B* ловит его и толкает к *A* (145).

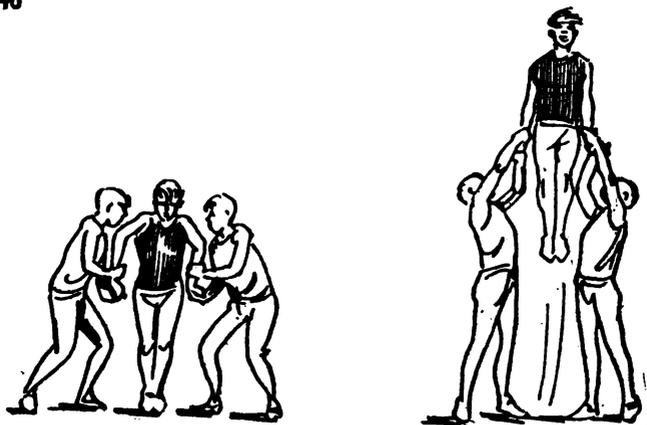
2. *A* и *B* стоят лицом друг к другу, *B* лежит между ними на спине: *A* и *B* берут его за шею и ноги и приподнимают



147



148



149

вверх на вытянутых руках. Затем снова опускают на пол (146).

3. То же. *В* лежит на животе. *А* и *Б* берут его за руки и ноги и, сближаясь, осторожно прогибают, снова расходятся (147).

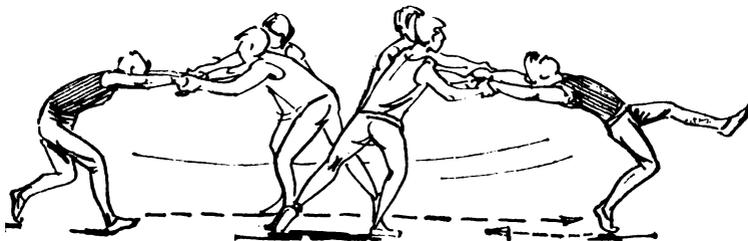
4. *Л*, *Б* и *Б* стоят друг против друга взявшись за руки: присев, *В* перепрыгивает через руки *Л* и *Б* вперед, назад. *Л* и *Б* помогают (148).

5. *Л* и *Б* стоят рядом, *В* находится между ними: *Л* и *Б* берут за руки *В* (одной рукой за кисть, второй — у локтя). Присев, *В* подпрыгивает вверх, *Л* и *Б* стараются приподнять его как можно выше. Это упражнение можно выполнять во время легкого бега (149).

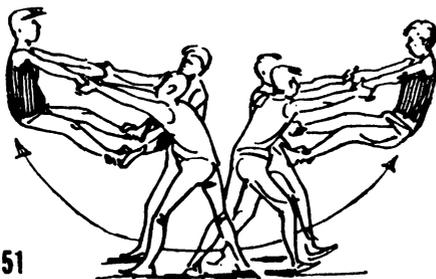
6. То же. *В* бежит вперед, пока не изогнется дугой, затем бежит назад (150).

7. *Л* и *Б* стоят лицом друг к другу, *В* лежит между ними на спине: *Л* и *Б* берут его за руку и ногу и раскачивают в стороны (151).

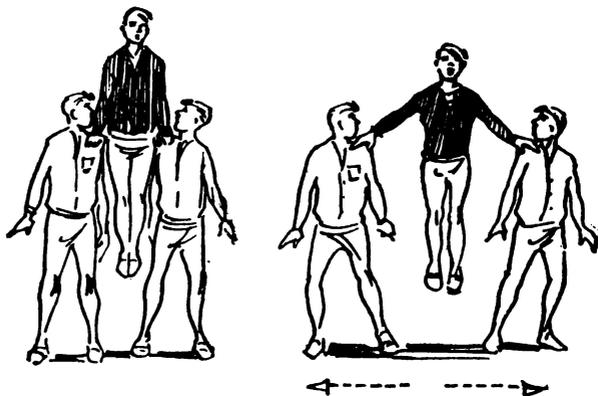
8. *Л* и *Б* стоят рядом, *В* между ними: упираясь руками о плечи *Л* и *Б*, *В* подпрыгивает в упор. *Л* и *Б* медленно



150



151



152



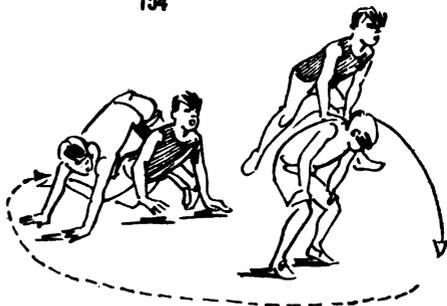
153



154



155



156

расходятся до тех пор, пока *В* может сохранять упор, затем снова сходятся (152).

9. *А* и *Б* в упоре присев друг против друга, *В* опирается руками на плечи *А*, ногами на плечи *Б*: *А* и *Б* медленно поднимаются, осторожно сходятся, расходятся. *В* сгибается, прогибается.

10. *А* и *Б* стоят рядом, взявшись «внутренними» руками, *В* садится на руки и обхватывает партнеров за плечи: переноска партнера (153).

11. *Б* стоит согнувшись позади *А*, обхватив его за бедра. *В* садится к нему на спину, и *Б* несет его вперед. Каждый по очереди становится «наездником» (154).

12. *А* и *Б* стоят рядом, *В* сидит между ними: *А* и *Б* берут за руки *В* и бегут вперед. *В* быстро бежит вместе с ними в висячем положении (155).

13. *А* и *Б* рядом, *В* между ними в упоре на плечах: *В* старается сохранить упор.

14. *А* в упоре лежа, *Б* стоит в 2 м впереди от него согнувшись. *В* проползает под *А*, перепрыгивает через *Б*, бежит назад, все повторяет еще несколько раз (156).

15. «Смена защиты». *А*, *Б*, *В* лежат рядом, *А* перелезает через *Б*, лежащего посредине, который в тот же миг перекачивается на его место. Затем *В* перелезает через *А*, который перекачивается на его место, и т. д. (157).

16. «Смена защиты» с кувырком вперед: *А* и *Б* стоят на расстоянии 3 м друг против друга, *В* стоит между ними лицом к *А*. *В* делает кувырок по направлению к *Л*, и тот



перепрыгивает через него. Затем *Л* делает кувырок по направлению к *Б*, который перепрыгивает через него и делает, в свою очередь, кувырок по направлению к *В*.

3. Вчетвером

1. Стоя вплотную лицом друг к другу: *Л* и *В* обхватывают друг друга руками за шею, *В* и *Г* делают то же, но поверх рук *Л* и *В*. *Л* и *В* быстро вращаются, заставляя *Б* и *Г* тоже описывать круги (158).

2. Сидя лицом друг к другу, взявшись за руки: двое сидящих напротив наклоняются назад, двое других — вперед. Ноги в коленях не сгибать (159).

3. «Борьба наездников». Пара против пары, сидя на спине, плечах (160).

4. «Двойная упряжка». *Л* и *б* берутся за руки, *В* и *Г* держат их за свободные руки и тянут вперед, преодолевая сопротивление. *Л* и *В* проходят вперед между *В* и *Г*, и теперь они тянут своих партнеров вперед и т. д.

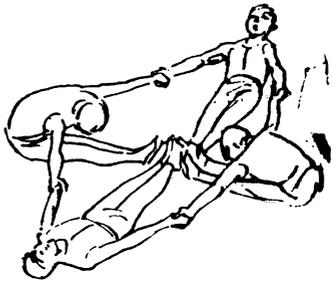
5. Перетягивание. *Л* и *В* стоят напротив друг друга, взявшись за руки. *В* и *Г* обхватывают сзади своего партнера, и каждая-пара пытается перетащить вторую пару за черту (161).

4. На быстроту реакции

Стоя в кругу спиной друг к другу. Тренер объясняет задание, и по его свистку надо быстро выполнить это задание. Чтобы сигнал явился неожиданным, между объясне-



158



159



160



161



162



163

нием упражнения и свистком паузы различные по протяженности.

1. Второй вскакивает на спину первого, соскакивает. Оба поворачиваются кругом, вскакивает первый и т. д. (162).

2. Первый стоит ноги врозь. Второй проползает между ног первого и встает ноги врозь, первый вскакивает к нему на спину и т. д. (163).



164

3. Сидящий на спине соскакивает, проползает вперед между ногами стоящего, обегает вокруг него, снова вскакивает на спину. Повторять, пока не будет смены задания.

4. Все вторые бегут по кругу, проползают между ногами первых, которые быстро вскакивают к ним на спину

5. Второй обегает первого, встает ноги врозь, первый проползает между его ногами, и второй моментально вскакивает на спину первого.

6. То же. В. парях (верхом) пробежать один круг. Кто быстрее встанет на прежнее место?

7. Вскочить на спину, сидеть неподвижно. По свистку соскочить, сразу снова вскочить, застыть и т. д.

8. Первые бегают в кругу. По свистку вторые бегут к своим первым и вскакивают к ним на спину (164).

9. То же. Первые водят мяч, нельзя касаться другого игрока, мяча.

10. Первые и вторые на разных площадках играют в салки.

По свистку обе группы бегут навстречу, второй ищет своего первого и вскакивает ему на спину.

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ

1. С набивным мячом

Гимнастические упражнения с набивным мячом — это прежде всего упражнения на силу и частично упражнения на растягивание.

Движения с набивным мячом в первую очередь укрепляют туловище. Поскольку футболисту главным образом нужны развитые ноги и тренировка ног, естественно, занимает доминирующее положение, то упражнения с набивным мячом, предназначенные для других частей тела, дополняют другие виды упражнений. Упражнения с набивным мячом следует рекомендовать тем игрокам, у которых слабые мышцы и которые поэтому особенно нуждаются в целенаправленном воздействии на них. В связи с этим можно говорить об известной силовой тренировке, которая, будучи правильно применена, способствует физическому развитию игроков.

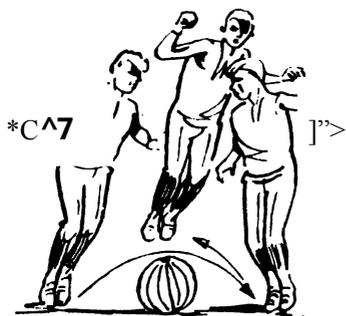
Однако тренировкой с набивным мячом не следует пренебрегать и физически крепким игрокам. Правильное выполнение многих упражнений с набивным мячом требует известной ловкости и привычки к этому снаряду, что воспитывает и развивает качества, важные для футболиста. Вес мяча является дополнительной нагрузкой, увеличивает амплитуду движения и тем самым повышает способность соответствующей мускулатуры к растяжению.

Приведенные ниже упражнения в случае отсутствия набивного мяча могут выполняться с футбольным мячом. Правда, эффективность этих упражнений значительно понижается.

Стоя

1. Перепрыгивать через мяч, лежащий на полу, вперед, назад, в сторону (165).

2. Стойка ноги врозь, мяч лежит между ногами: прыжок вверх, над мячом соединить ноги, опуститься на пол ноги врозь и т. д. (166).



165

лон вправо, круг влево — наклон влево).

7. Стойка ноги врозь, мяч внизу: широкие махи вправо и влево, перемещающая тяжесть тела в сторону маха (170).

3. вверху: наклоны вперед, 'мах руками (с мячом) между ног, выпрямиться (167).

4. То же. При выпрямлении подбросить мяч вверх, поймать (168).

5. Стойка ноги врозь, мяч вверху: пружинящие наклоны в сторону (169).

6. То же, но перед наклоном в сторону сделать круг руками (круг вправо—наклон влево).



166

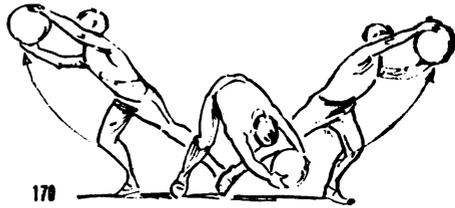
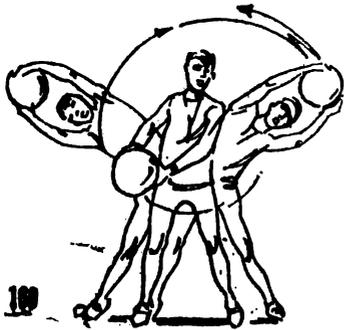


167



168





8. То же, но в конце маха мяч подбросить, поймать (171).
 9. То же, но перед махом круг руками.
 10. Стойка ноги врозь: броски мяча через голову, поймать одной рукой (172).
 11. Стойка ноги врозь, мяч на ладони согнутой правой руки у правого плеча: толкнуть мяч вверх, поймать левой рукой и т. д. (173).
 12. Узкая стойка ноги врозь, мяч перед грудью: спружинить в коленях, выпрямившись, толкнуть мяч вверх, поймать (174).

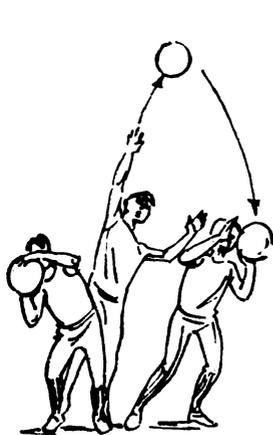


171



172

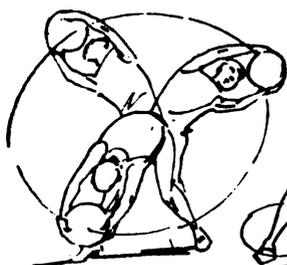
13. То же из приседа. Выпрямляясь, подпрыгнуть.
 14. Стойка ноги врозь, мяч вверх: круговые движения туловищем (175).
 15. Широкая стойка ноги врозь: мяч вести по полу вокруг ног «восьмеркой» (176).
 16. То же, «восьмерка» вокруг ног, не касаясь мячом пола.



173



174



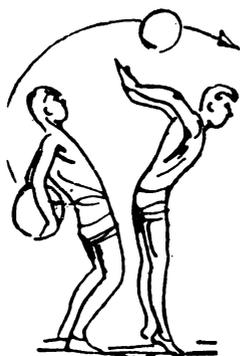
175



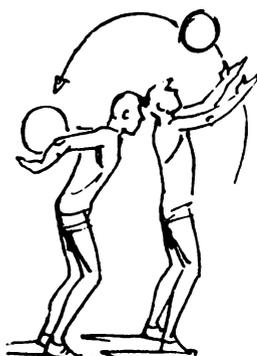
176



177



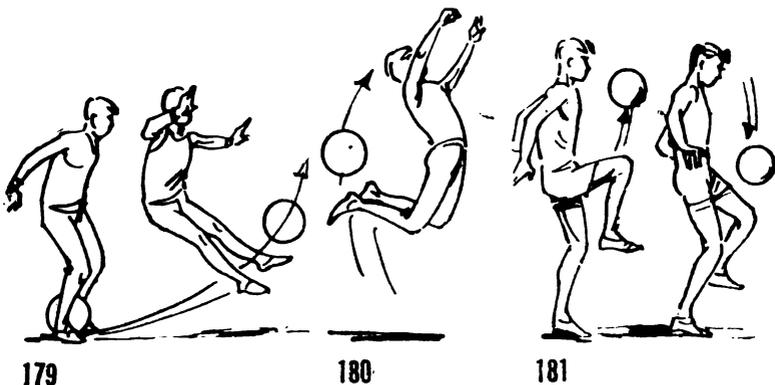
178



17. Узкая стойка ноги врозь: обвести мяч вокруг бедер не касаясь тела. Бедра подвижны (177).

18. Бросить мяч через голову назад, поймать его за спиной, бросить его череа голову вперед, поймать (178).

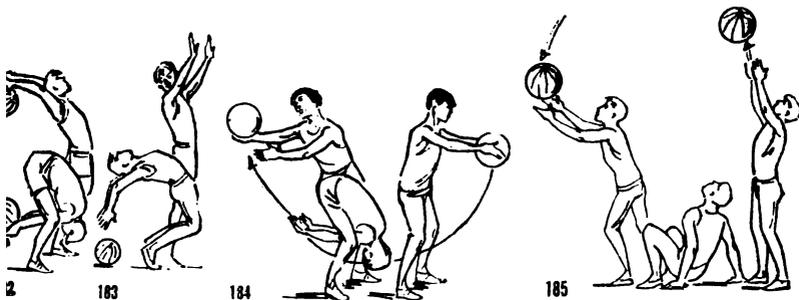
19. Зажать мяч между ног, прыжком подбросить мяч вперед-вверх, поймать руками (179).



20. То же, но мяч подбросить назад-вверх: повернувшись, поймать руками (180).

21. Мяч подбросить вверх, задержать грудью стоя, в прыжке.

22. Подбрасывать мяч поочередно правым и левым коленом (181).



23. Стойка ноги врозь, мячверху: прогнувшись, отпустить мяч вниз за спиной, быстро наклониться вперед и поймать мяч после удара о пол (182).

24. Мяч сзади на полу: прогнуться, схватить мяч руками и поднять его вверх (183).

25. Стойка ноги врозь, мяч перед собой: наклониться вперед, подбросить мяч между ног вверх, выпрямиться с поворотом, поймать (184).

26. Подбросить мяч вверх, коснуться одной рукой пола, выпрямиться, поймать мяч.

27. Подбросить мяч, коснуться коленями пола, выпрямиться, поймать мяч.

28. Подбросить мяч вверх, быстро сесть на пол, встать, поймать мяч (185).

Сидя, лежа,

1. Руки у стороны, мяч на полу у бедер: переносить ноги над мячом, не касаясь пола, вправо, влево.

2. Мяч положить на ноги, руки в стороны, спина прямая: поднять ноги, мяч перекатывается к туловищу, опустить ноги, но не касаться пола, мяч снова откатится к носкам (186).

3. Мяч у бедра: обвести мяч по полу вокруг ног. Ноги не сгибать! (187).

4. Мяч на полу справа: поднять ноги, перекатить мяч влево. То же вправо.

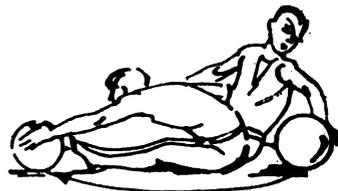
5. Обводить мяч вокруг поднятых ног.

6. То же вокруг одной ноги, поочередно поднимая ноги (188).

7. То же. «Восьмерки» вокруг ног (одновременно поднимая ноги врозь).



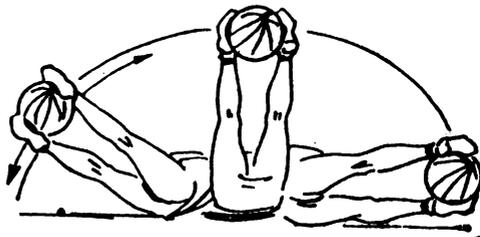
186



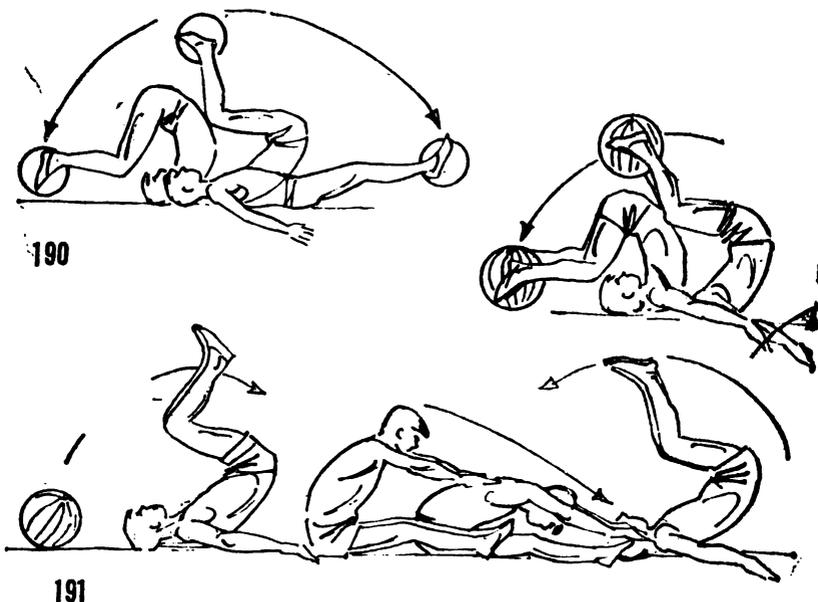
187



188



189



8. Лежа на спине, мяч зажат между ног перпендикулярно полу: опускание ног вправо, влево (189).

9. То же. Круговые движения ногами.

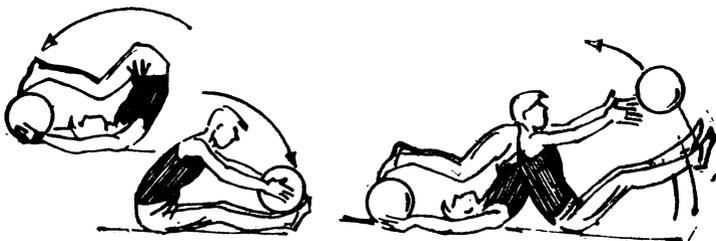
10. То же. Широкие круговые движения с касанием мячом пола за головой.

11. Сидя, мяч зажат между ног. Перекат назад до касания мячом пола за головой, вернуться в исходное положение и т. д. (190).

12. То же. После переката назад мяч оставить на полу за головой, перекат вперед, пружинящие наклоны туловища вперед, руками коснуться пальцев ног, перекат назад, захватить мяч ногами, вернуться в исходное положение, пружинящие наклоны туловища вперед и т. д. (191).

13. Сидя, мяч лежит на ногах. Ногами подбросить мяч вверх, поймать, руки вверх, перекат назад, поднять ног и коснуться мяча, перекат вперед, положить мяч на ноги и т. д. (192).

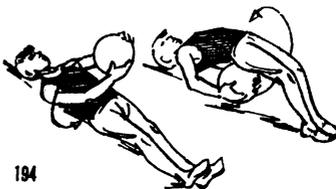
14. «Складной ножик». Лежа на спине, мяч в руках: одновременно поднять ноги и туловище (сложиться), касаясь мяча ногами, лечь и т. д.



192



193



194

15. То же. При «складывании» мяч передать в; ноги, зажать его и лечь на спину. При следующем «складывании» мяч передать в руки и т. д. (193).

16. Лежа на спине: приподняв бедра, обводить мяч вокруг тела (194).

2. С набивным мячом в парах

1. Стоя спиной друг к другу: передача мяча сбоку. Мяч идет по кругу (195).

2. То же. Передача мяча по «восьмерке» (196). Те же упражнения выполнить сидя.

3. Стоя спиной друг к другу, ноги врозь: передача мяча над головой и между ногами (по кругу) (197).

4. То же. Передача мяча в сторону-вверх с промежуточными наклонами туловища вперед (198).

5. Стоя лицом друг к другу, мяч впереди в руках у обоих партнеров: сильный толчок мяча от груди. Руки от мяча не отрывать (199).

6. Стоя лицом друг к другу, ноги врозь, мяч в руках у обоих партнеров: наклоны туловища вперед, с махом рук между ногами (мяч у одного из партнеров), выпрямляясь, мяч передать другому и т. д. (200).

7. Борьба за мяч — каждый старается отобрать или выбить у партнера мяч, который тот крепко держит в руках.



196



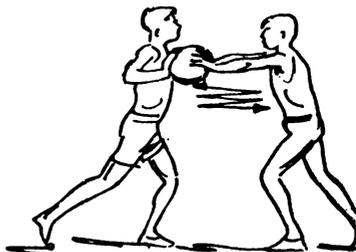
195



197



198



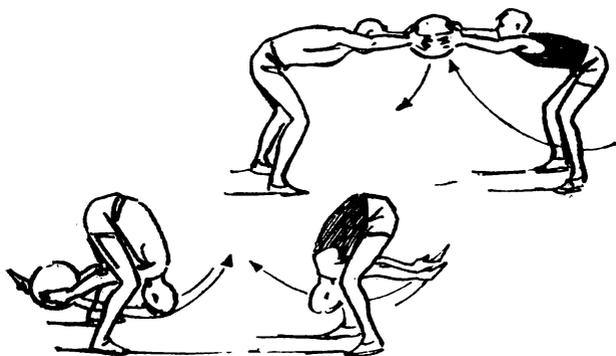
199

8. Сидя лицом друг к другу, руки вверх, у одного в руках мяч: лечь на спину, держа мяч на вытянутых руках вверх, выпрямиться, передать мяч партнеру и т. д. (201),

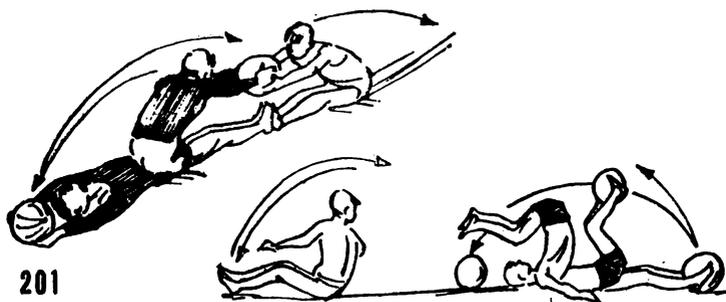
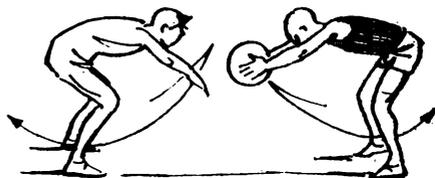
9. То же. Перекат назад до касаний ногами пола за головой, перекат вперед, передача мяча и т. д. (202).

10. Сидя спиной друг к другу, мяч зажат между ступнями *A*: перекат назад, *A* кладет мяч на пол за головой, *B* захватывает мяч ногами, перекат вперед и т. д.

Мяч можно передавать в воздухе из ног в ноги.



200



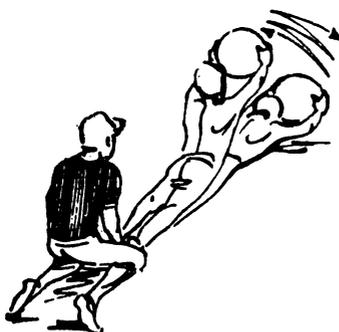
201

202





203



204



205

11. Сидя лицом друг к другу, ноги врозь: *А* кладет свои ноги на ноги *Б*, который держит в руках мяч. *Б* поднимает мяч вверх, ложится на пол, выпрямляется, кладет мяч на пол между ног, наклоняется вперед, пока лбом не коснется мяча, и т. д. (203).

12. Сидя лицом друг к другу: *А*, зажав мяч ногами, делает перекат назад, пока мяч не коснется пола за головой — перекал вперед, *Б* в воздухе ногами забирает мяч, делает перекал назад и т. д.

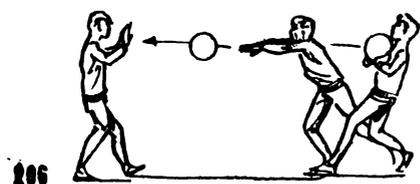
13. *А*, лежа на животе, держит мяч перед собой, *Б* удерживает ноги *А* на полу. *А* поднимает мяч вверх и прогибается (204).

14. Стоя лицом друг к другу: *А* поднимает мяч вперед-вверх, *Б* в подскоке ударяет головой по мячу. Мяч постепенно поднимать выше (205).

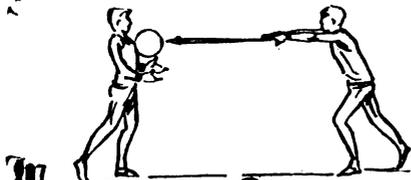
3. Передачи набивного мяча

Стоя

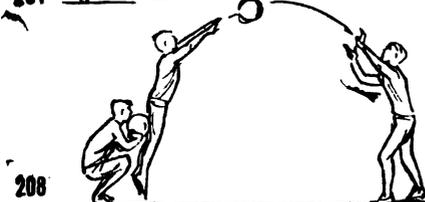
1. Узкая стойка ноги врозь, лицом друг к другу: толчок мяча от груди, локти приподняты (206).



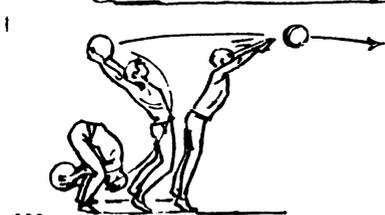
206



207



208



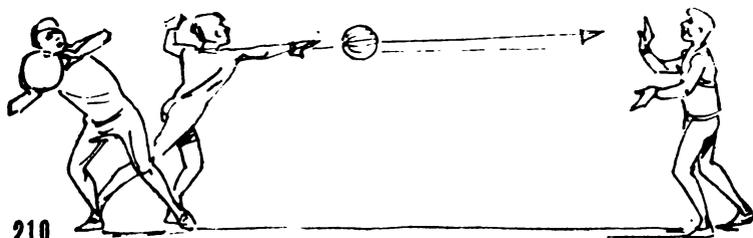
209

наклона вперед, мяч между ногами (212).

10. Стойка ноги врозь, спиной друг к другу: броски мяча через голову после наклона вперед.

Постепенно увеличивать расстояние между партнерами.

11. То же. Броски мяча обеими руками назад (213).



210

2. То же. Летящий мяч остановить грудью, обхватить руками и оттолкнуть обратно (207).

3. То же. Толчок мяча вперед-вверх с наибольшим прыжком.

4. То же из приседа, выпрямляясь и слегка подпрыгивая (208).

5. То же. Перед броском прогнуться, отвести мяч за голову.

6. То же. После ловли мяча наклонить туловище вперед, с махом между ногами выпрямиться, прогнуться, бросить мяч партнеру (209).

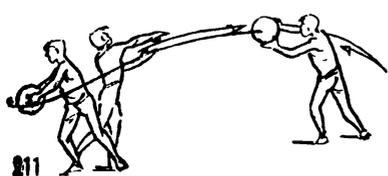
7. Стойка ноги врозь боком: толчок мяча от груди одной рукой (210).

8. Стойка ноги врозь, правым боком друг к другу: броски мяча в сторону двумя (одной) руками (211).

9. Стойка ноги врозь: броски мяча снизу из

12. То же. Броски мяча между ногами. Партнер ловит мяч, не меняя положения ног (214).

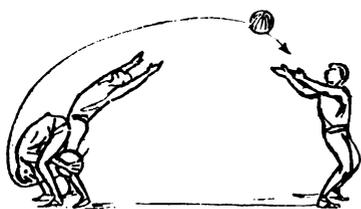
13. Мяч зажат между ступнями: броски мяча ногами (подпрыгнув и выбросив ноги высоко вперед), стараться, чтобы мяч летел как можно выше (215).



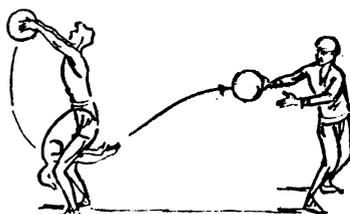
211



212



213



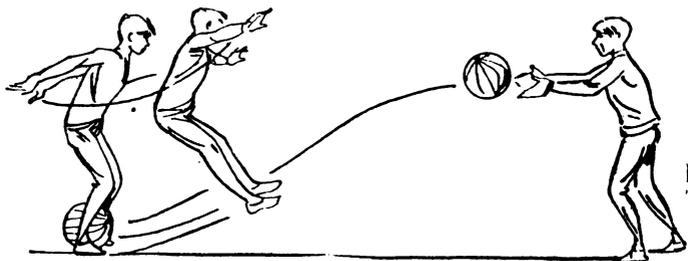
214

14. *A* с силой отталкивает мяч от груди и ложится на пол, тут же встает, чтобы поймать мяч, посланный партнером. Менять темп (216).

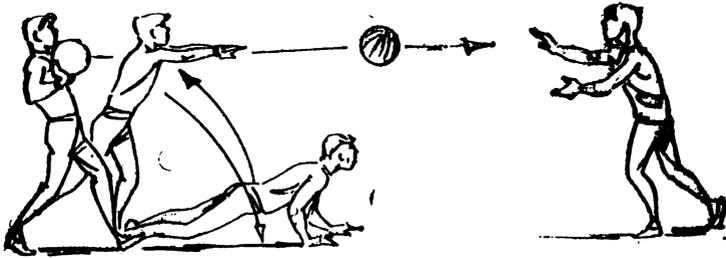
15. *A* сидит, *B* стоит: толчок мяча от груди (217).

16. *A* лежит на спине, *B* стоит: *B* бросает мяч, *A* отталкивает летящий мяч ступнями (218).

17. *A* лежит на спине, зажав мяч между ступнями: подбрасывает мяч вверх и ступней посылает его к *B*, который ловит мяч и подает его *A* (219).'



215



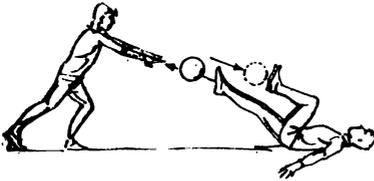
216



217



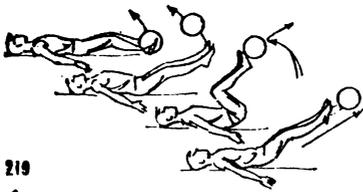
221



218



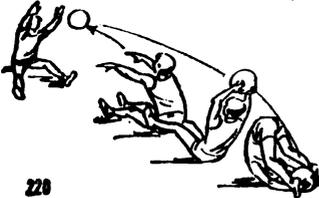
222



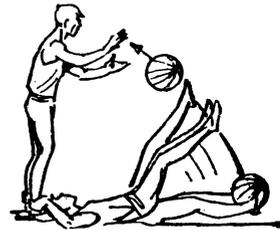
219



223



220



224

Сидя

1. Сидя лицом друг к другу на расстоянии 4—5 м, ноги врозь, подбрасывать мяч и бросать его партнеру.

2. То же. Поймав мяч, лечь на спину, садясь, бросить мяч.

3. То же. Поймав мяч, перекат назад, коснувшись ногами пола за головой, возвратиться в исходное положение, бросить мяч партнеру и т. д. (220).

4. Сидя лицом друг к другу, ноги врозь: толчок мяча от груди, убыстряя темп.

5. То же одной рукой (вторая рука поддерживает мяч) с поворотом туловища (221).

6. Сидя лицом друг к другу, ноги вместе: *А*, держа мяч над головой, ложится на спину, выпрямляется и, наклоняясь вперед, передает мяч *Б* и т. д.

7. Сидя спиной друг к другу, мяч лежит между ногами: наклон туловища вперед, поднять руками мяч и передать его через голову партнеру, который наклоняется вперед до касания мячом пола и т. д. (222).

8. То же. Передача мяча с поворотом (мяч идет по кругу).

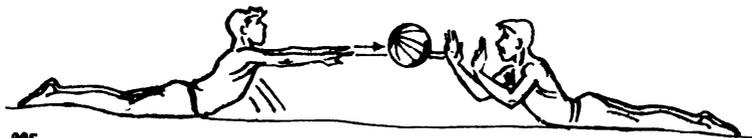
9. То же. Передача мяча по «восьмерке» (223).

10. Л, лежа на спине, держится за ноги б, который стоит у его изголовья: *А* поднимает ноги, зажимает ими мяч, который ему подает б, опускает ноги, почти касаясь ими пола, и подбрасывает мяч вверх (224).

11. Мяч зажат между спинами: присесть, встать.

Лежа на животе

1. Лицом друг к другу, перекатывать мяч.



225



226

2. То же. Мяч бросать от груди. Перед броском рывком прогнуться (225).

3. То же. Мяч бросать из-за головы.

4. Мяч бросать махом с наклоном в сторону (226).

5. *А* лежа на животе, *Б* с мячом стоит перед ним: *А* пытается руками выбить мяч, находящийся над ним. Мяч постепенно поднимать выше.

6. *А* лежа на животе, *Б* с мячом стоит перед ним приблизительно в 2 м: *Б* бросает мяч, *А* его ловит и тотчас бросает обратно.

Оба партнера имеют мяч

1. Стоя лицом друг к другу на расстоянии 5 м: перекачивание мячей, убыстряя темп. Оба катят мяч по правой (левой) стороне.



2. *А* катит мяч, *Б* кидает. Смена задания.

3. *А* кидает мяч снизу (из наклона вперед), *Б* отталкивает мяч от груди. Смена задания.

4. Бросать или отталкивать мячи одновременно (они не должны сталкиваться в воздухе).

5. Бросать или толкать мячи одновременно по разным траекториям. Ускорять темп (227).

С набивным мячом в движении

1. Партнеры бегут рядом (расстояние 3—4 м) и бросают мяч друг другу (228).

2. *А* обегает вокруг *Б* по дуге (расстояние 3—5 м). *Б* толкает на бегу от груди мяч по направлению к *А*. *А* отталкивает мяч обратно.



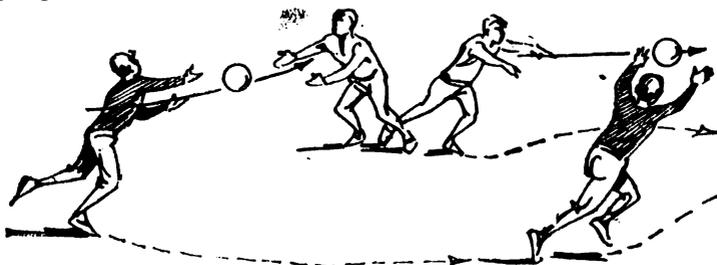
3. *А* подбрасывает мяч вверх, *Б* ловит его. *Б* подбрасывает мяч вверх, *А* ловит и т. д. Выполнять упражнение двумя мячами одновременно (229).

4. Упражнения на ограниченной площадке:

а) *А* бросает мяч на 1,5—2 м впереди *Б*, который рывком подбегает, ловит мяч и бросает его *А* и т. д. (230):

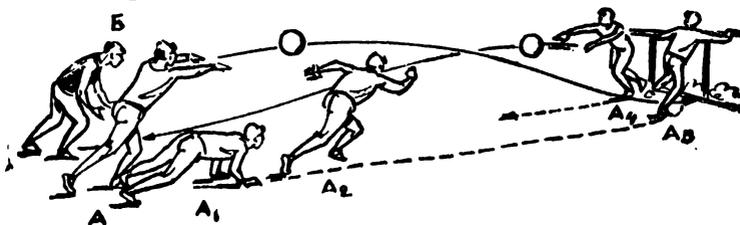
б) то же. Толчок от груди, катить по полу;

в) то же. После толчка, броска или откатывания принять упор лежа;



230

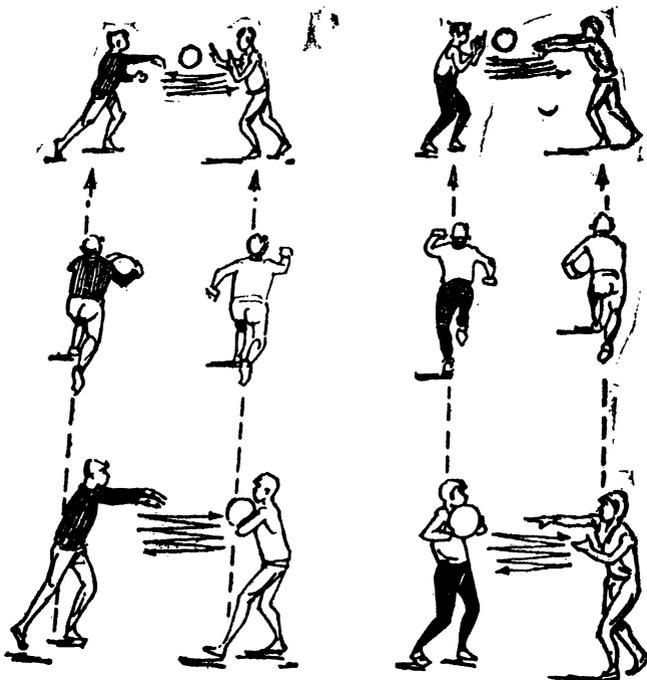
г) соревнование между парами (231). *А* бросает мяч в забор или стену (с расстояния 15 м), принимает упор лежа, встает, бежит к забору, касается рукой забора, поднимает мяч, бросает его *Б*, возвращается обратно. *Б*, получив мяч, выполняет то же. Какая пара после 6-кратного повторения кончит первой?



131

д) другие формы соревнования между парами (232). Пары быстро перебрасывают мяч (стоя, сидя, лежа), по свистку бегут с мячом к противоположной стороне площадки, там продолжают перебрасывать мяч, пока не последует новый сигнал, и т. д. Какая пара первой начнет перебрасывать мяч после смены места? Какая пара после 10-кратного выполнения упражнения одержит больше побед?

е) то же. Каждая пара производит определенное количество передач мяча (6—10), затем бег к другой стороне площадки (зала), там снова определенное количество передач и т. д.



232

Какая пара кончит первой после 4-кратного пробега?

5. Трое или больше игроков образуют треугольник, четырехугольник или круг, один игрок стоит в середине. Внешние игроки бросают, толкают, катят мяч друг другу. Игрок, стоящий в центре, старается дотронуться до мяча. Если ему это удастся, он меняется местом с тем игроком, от которого получил мяч.

6. Тактическая форма игры с мячом 2 : 1 . Только кидать, только катить, кидать и катить.

7. Борьба за мяч 2 : 2 без ворот.

4. Со скакалкой

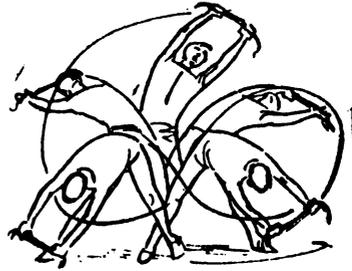
Общеразвивающие упражнения со скакалкой

Стоя

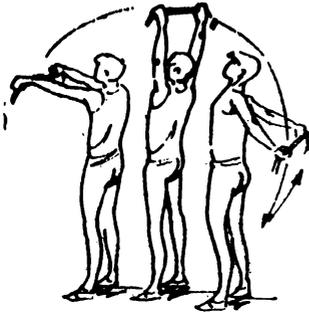
1. Скакалка, сложенная вдвое, вверху: с силой отводить руки назад-вперед (233). Соединить с наклоном вперед.



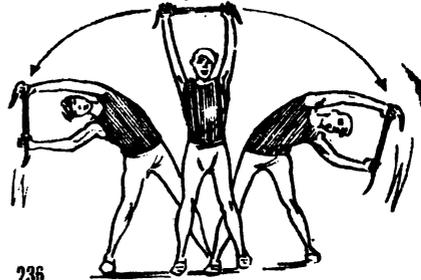
233



235



234



236

2. То же. «Выкрут» рук назад-вперед. Руки не сгибать (234).

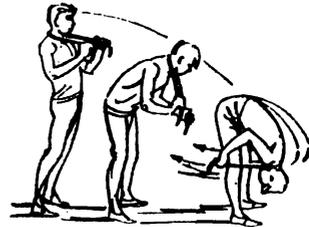
3. Скакалка, сложенная вдвое, вверху. Движение туловища по «восьмерке» (235).

4. Пружинящие наклоны в сторону (236).

5. Перелезание. Просунуть ногу с внешней стороны вокруг одноименной руки через скакалку, поставить на пол, другая рука ведет скакалку через голову вдоль спины до положения скакалки между ног. Рука, в которой закрепле-



237



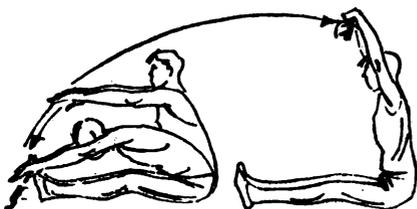
238

на скакалку, идет вперед, другая рука удерживает скакалку сзади. Ногу перенести через скакалку назад. Начать упражнение с другой ноги (237).

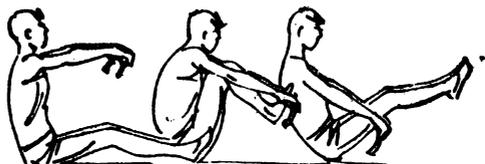
6. Стойка ноги врозь, вдвое сложенная скакалка за головой: пружинящие наклоны вперед, притягивая скакалкой голову к коленям (238).

Сидя

1. Скакалку, сложенную вчетверо, положить перед ногами на пол, выпрямиться, снова наклониться, взять скакалку и т. д. Ноги не сгибать (239).



239



240



241



243



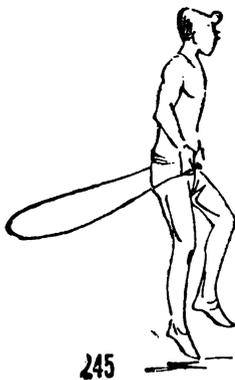
242



2. Пронести ноги через скакалку, сложенную вчетверо, таким же образом вернуться в исходное положение. Повторить несколько раз подряд, не касаясь пола ногами (240),



244



245



246



247



248

3. Вдвое сложенной скакалкой обхватить подошвы ног-* сильным рывком рук поднять ноги вверх (241).

Выполнить упражнение одной ногой.

4. Ноги согнуты. Скакалку, сложенную вчетверо, пропустить под ягодицами назад-вперед, слегка подпрыгивая (242).

5. Ноги врозь. Скакалка, сложенная вчетверо, за головой: пружинящим движением притягивать туловище к полу (касаясь лбом пола), выпрямляясь, лечь на спину (243).

Бег и прыжки со скакалкой

Как правильно выбрать себе скакалку? Надо наступить ногами на середину скакалки, руками держать концы скакалки так, чтобы руки были согнуты в локтях под прямым углом (244). Скакалку надо держать между большим и указательным пальцами (не наматывая на руку).

1. Раскачивание скакалки, легкие подскоки через скакалку.

2. То же. Пять раз подпрыгнуть на одной ноге, пять раз на другой (245).

5. То же по два раза.

4. Бег на месте через скакалку с изменением темпа.

5. Прыжки через скакалку. Три подскока простых, четвертый с двойным вращением (246).

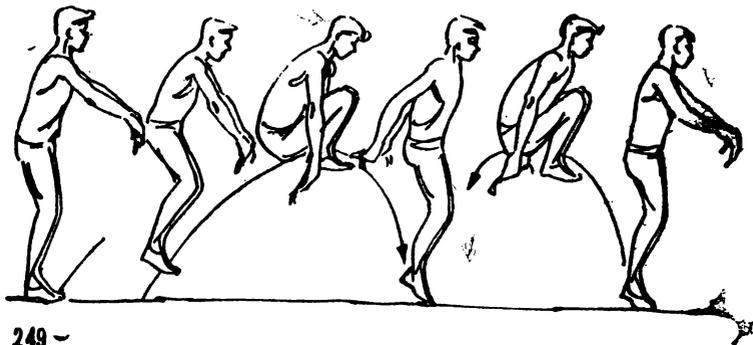
6. При перепрыгивании через скакалку разводить и сводить ноги. Перепрыгивать — ноги вместе, мах скакалкой над головой — ноги врозь. То же, разводя ноги вперед (247).

7. «Петля». Прыжки через скакалку, скрещивая руки перед телом. Чередовать простые прыжки с «петлей» (248).

8. То же. Выполнять во время бега.

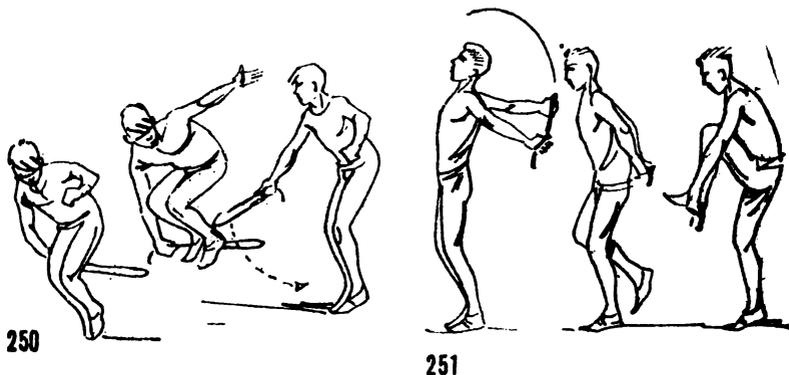
9. Прыжки через скакалку, сложенную вдвое (вчетверо).

С промежуточным подскоком, без него (249).



10. Прыжки через скакалку, сложенную вдвое, вращая ее в горизонтальной плоскости под ногами (250).

11. Перешагнуть поочередно ногами через сложенную вчетверо скакалку, пронести ее через голову вперед («выкрут») и т. д.,(251).



12. То же в обратном направлении, т. е. сначала скакалку пронести через голову назад, затем перешагнуть. Упражнение повторить многократно.

13. Перешагивание через скакалку во время бега. Менять: бег спиной вперед, обычный бег (252).

14. Перепрыгивание через скакалку в приседе. Кто сумеет, после каждого третьего прыжка в приседе сделать подскок с двойным вращением (253).

15. Положение седа, описывать скакалкой круги под туловищем.

ш. подвижные ИГРЫ

В этом разделе помещен ряд игр, отобранных для физической подготовки спортсменов. Они весьма обогащают тренировку, являясь дополнением и регулятором нагрузок.

Игры оказывают на спортсменов не только физическое воздействие, главное* они воспитывают быстроту, подвижность, маневренность, ловкость. И не только как физические качества. Игры, даже самые простые, требуют быстрой реакции на непрерывно меняющиеся игровые ситуации, правильного отношения к действиям своих товарищей по команде и противников.

Игры вносят разнообразие в тренировку, обычно строго направленную на повышение мастерства; игра доставляет удовольствие, развивает стремление к целенаправленному движению.

Удовольствие от игры тем выше, чем лучше она подготовлена, чем конкретнее поставлена задача и чем строже она проводится. Разные хитрости отдельных спортсменов лишают других игроков радости сравнить свои возможности и должны решительно пресекаться тренером.

Здоровое честолюбие, заставляющее игрока своим мастерством помочь команде добиться победы, побуждает спортсмена играть с полной отдачей, и тот игрок, который в малой игре умеет подчиниться требованиям, во время футбольного матча покажет тот же положительный настрой.

1. Игры с бегом и борьбой

1. Салки на ограниченном пространстве (центральный круг или штрафная площадка). Тот, кого преследуют, увертывается — отступая, бросаясь в сторону, меняя направление. Кого ударит водящий (один-три раза), тот начинает водить.

2. Салки втроем в ограниченном пространстве. Первый преследует второго. Когда он его достигнет, второй преследует третьего. «Осаленный» третий преследует первого.

3. Салки группой в ограниченном пространстве. Тот, кого «осалят», водит. В а р и а н т ы : спасаясь от удара, можно присесть, принять упор лежа, сделать кувырок и т. д. (1).

Преследуемого можно спасти, если пробежать между ним и преследователем, но тогда преследователь должен переключиться на «спасателя».

4. Салки по-английски. Тот, кого осалили, прикрывает одной рукой место, на которое пришелся удар, а другой старается ударить противника.

5. Ловля цепочкой. Игру начинает водящий. Если он осалит кого-нибудь, оба берутся за руки и бегут вместе.



Третий осаленный присоединяется к ним и т. д. Салить могут только фланговые. Если игроков много, можно составить несколько пятерок (2).

6. «Куры и ястреб». Игроки стоят плотно друг за другом, обхватив впереди стоящего руками за живот. «Ястреб» находится перед колонной и старается ударить последнего. Передний игрок расставляет руки в стороны и защищает своих «кур», которые увертываются от ястреба. Если цепочка распадется или ястребу удастся ударить последнего игрока, он встает в конец шеренги, а первый игрок становится ястребом (3).

7. Та же игра, но передний игрок цепочки старается ударить последнего.

8. «Черный человек». Игроки стоят вдоль задней линии, ограничивающей пространство (линия штрафной площадки — средняя линия). Водящий стоит посреди поля перед ними. На вопрос: «Кто боится черного человека?» — игроки отвечают: «Никто» — и бегут к противоположной стороне. Водящий старается поймать (осалить) одного или нескольких игроков. Пойманные становятся его помощниками и тоже могут ловить бегущих (4).

9. «День и ночь». Две группы — «ночь» и «день» — выстраиваются на линии напротив друг друга на расстоянии приблизительно 2 м. По возгласу тренера «День!» группа «ночь» бежит к задней пограничной линии, группа «день» пытается задержать (осалить) как можно больше игроков из группы соперников. Задержанные потом ей помогают (5).

В а р и а н т ы . Обе группы стоят спиной друг к другу (дистанция 2 м).

Обе группы сидят лицом друг к другу.

Обе группы сидят спиной друг к другу (5).

Обе группы в положении упора лежа.

Обе группы делают подскоки, или бег на месте с подскоками, или начинают бег с низкого старта (6).

10. «Кошки-мышки». Игроки, держась за руки, образуют круг. Один игрок — «мышка» — бегает внутри круга, под руками игроков выбегает за круг, возвращается в круг. Другой — «кошка» — пытается его поймать.

В а р и а н т ы . Игроки по кругу стоят ноги врозь, мышка и кошка должны проползать между ногами.

Игроки вдоль круга в упоре лежа. Когда мышка хочет пробежать, игрок приподнимает таз (углом).

Игроки стоят вдоль круга на четвереньках. Кошка и мышка должны перепрыгивать через них (7).

11. Разновидности игры «кошки-мышки». Игроки образуют несколько шеренг, дистанция между которыми примерно 1,5 м. «Мышка» бегает только вдоль возникших

коридоров. Но команде тренера «Налево!» игроки поворачиваются и берутся за руки. Мышка должна бежать по вновь образованным коридорам (8).

12. «Иди со мной». Игроки стоят по кругу, руки опущены. Водящий бежит с внешней стороны круга. С возгласом



6

«Иди со мной!» он ударяет какого-нибудь игрока, который старается его догнать и ударить, прежде чем водящий добежит до освободившегося места. Если это не удастся, осаленный становится водящим (9).

В а р и а н т . После удара водящий обегает игроков по кругу то спереди, то сзади (змейкой), его преследователь следует за ним.

13. «Иди со мной». Игроки построены в колонны лучами. Водящий бежит позади игроков и, ударив последнего из какой-нибудь колонны с возгласом «Иди со мной!», заставляет всю группу бежать за собой. Пробежав круг, каждый старается занять свое прежнее место. Последний остается без места. Он становится водящим (10).

В а р и а н т ы . Игроки сидят друг за другом.

Игроки стоят на коленях.

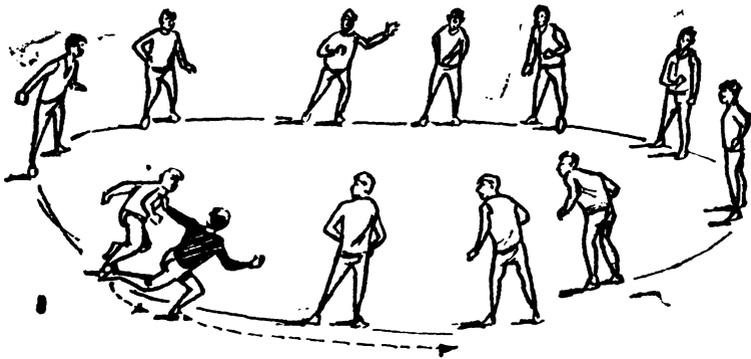
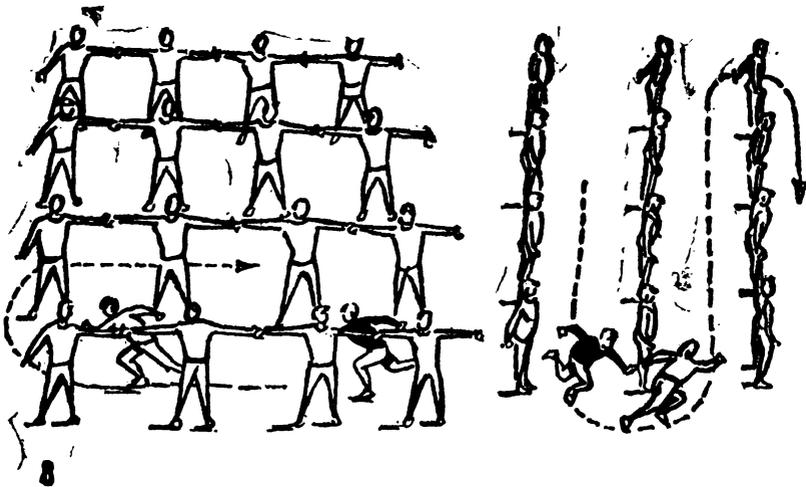
Игроки в упоре лежат головой в направлении бега.

14. «Второй лишний». Игроки стоят по кругу, расстояние между ними примерно 2 м. Один игрок преследует другого. Тот может спастись встав перед кем-нибудь. В этом случае «лишний» должен ловить того, кто преследовал до этого. Убегающий также может спастись встав перед кем-нибудь

(П).

В а р и а н т ы . Игроки сидят, преследуемый должен сесть впереди.

Игроки стоят ногами врозь, преследуемый должен проползти между ногами.



Игроки стоят пригнувшись, опираясь руками о колени, преследуемый должен перепрыгнуть через игрока.

15. «Третий лишний». Та же игра, но игроки стоят по кругу парами. Когда преследуемый встанет перед какой-нибудь парой, бежит задний игрок этой пары.



12

В а р и а н т ы . Игроки сидят парами, один за другим, преследуемый садится впереди.

Игроки стоят друг за другом ноги врозь. Преследуемый должен проползти между их ногами (12).

16. Соревнование номеров в беге.

Игроки образуют два круга, в каждом из которых игроки получают номера от 1-го до 3-го или от 1-го до 4-го (в круге — несколько одинаковых номеров). Тренер выкрикивает один из номеров, игроки с этим номером из каждого круга, быстро обжав круг, должны вернуться на прежнее место.

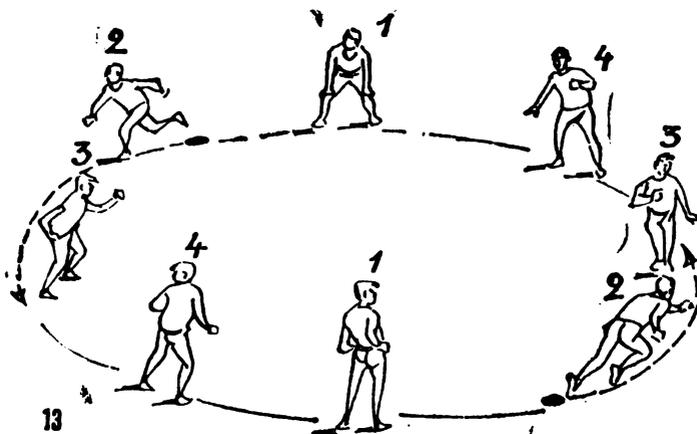
Команда, которая заполнит свой круг первым, получает очко (13).

В а р и а н т ы . Игроки должны обежать круг два-три раза.

Игроки сидят.

Игроки в упоре лежа.

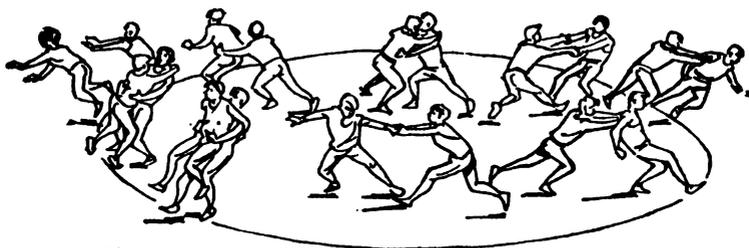
17. Несколько команд с равным числом игроков стоят или сидят, образуя лучи звезды. Игроки получают номера, начиная отсчет спереди. По команде тренера все игроки с названным номером должны, обежав круг, вернуться на



свое место. Группа, чей игрок первым займет свое место, получает очко (14).

18. «Бой на границе». Игроки находятся внутри очерченного круга. Каждый старается удалить другого за пределы круга: вытолкнуть, отеснить, вынести. Победителем является тот, кто последним остался в круге. Перешагнувший за линию круга исключается из игры (15).

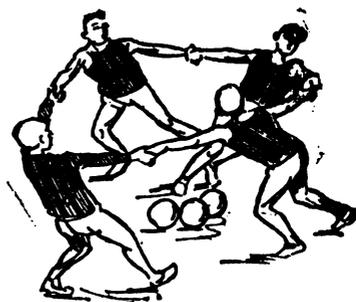
19. «Бой на границе» командами. Две команды в одном круге. Каждая команда старается изгнать из круга соперников. Команда, у которой в круге останется больше игроков, считается победителем. Два или несколько игроков могут заниматься одним противником (16),



15

20. Борьба с перетягиванием и толканием. 4—5 игроков, взявшись за руки, образуют круг. В середине круга лежит несколько мячей. Каждый игрок старается заставить соседа коснуться мяча. Игрок, коснувшийся мяча, исключается из игры. В конце 2 игрока борются за победу (17).

21. Борьба на прорыв. 4—5 игроков, взявшись за руки, образуют круг. В круге стоят еще 5 игроков, которые по команде делают попытку прорваться за круг, т. е. разор-



17 *

вать руки игроков, образующих круг. Затем команды меняются ролями. Побеждает команда, которая дольше сопротивлялась попыткам прорыва.

2. Игры С мячом

1. Салки с мячом. 2 игрока с набивным или футбольным мячом в руках бегают за другими игроками, стараясь дотронуться до них мячом. Тот, до кого дотронулись, берет мяч и начинает водить. (18).

2. Обманный мяч. Игроки стоят по кругу и перебрасывают мяч, 2—3 игрока в середине круга пытаются его поймать или коснуться. Тот, кто поймает мяч или коснется его, становится на круг. Тот, от кого летел мяч, когда до него дотронулся водящий, становится в круг (19).

В а р и а н т ы .

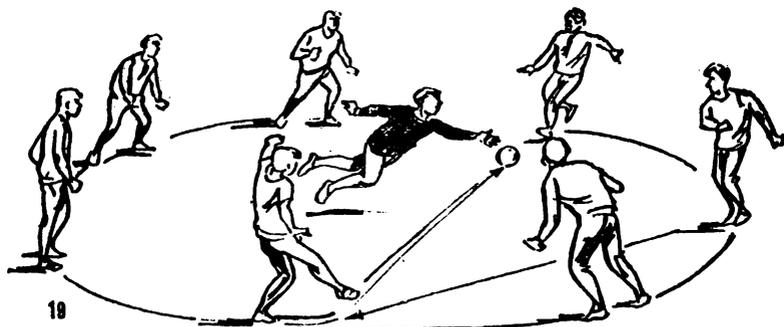
Игра ведется в маленьком круге с набивным мячом.

Мяч разрешается только катить.

Мяч разрешается только кидать.

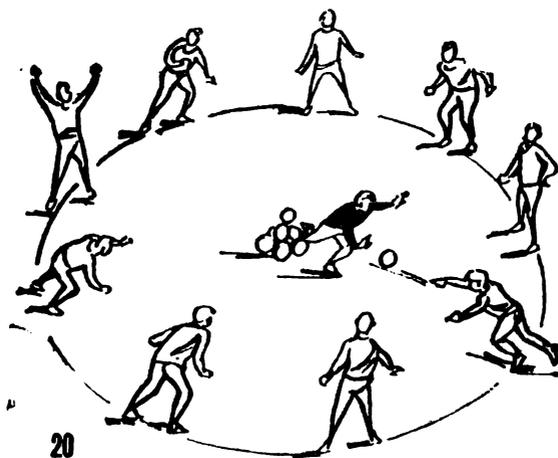
Мяч отпасовывать только ногой.

Эта игра — прекрасная тренировка для вратаря. Он может ловить мяч, при низкой подаче приседать, бросаться вперед, при высокой — подпрыгивать и т. д.

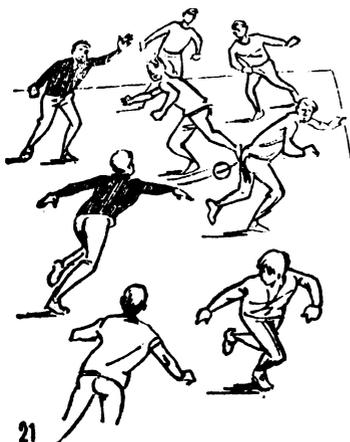


3. Броски мяча по кругу. Та же игра, но игроки в круге выбрасывают мяч. После удачного броска меняются местами.

В а р и а н т . Игроки внутри круга могут защититься от мяча рукой — отбить его.



4. Крепость из мячей. Из мячей посреди круга сооружается маленькая пирамида. Игроки, стоящие по кругу, должны ее разрушить. Игрок, стоящий внутри круга, пытается этому помешать. Ему разрешается играть руками (20).



5. «Охотник» с мячом. На ограниченном пространстве (штрафная площадка) «охотник» пытается попасть мячом в кого-нибудь из убегающих игроков. Те, в кого он попадает, становятся его помощниками, они могут кидать охотнику мяч, но бросать в других игроков не могут (21).

6. «Охотник» с футбольными мячами. У каждого игрока имеется мяч, который он водит по полю. Два «охотника» играют в свой мяч ногами и пытаются при благоприятной ситуации задеть мяч одного из игроков. Если это удастся, тот, чей мяч задет, становится помощником охотников: может вести мяч, но не может бить по чужим мячам (22).



7. Игра с вбрасыванием мяча. На ограниченной площадке стоят все игроки, а на узкой стороне поля находится «охотник». В середине поля лежит несколько мячей. По свистку все игроки бегут к другой стороне поля, охотник тоже бежит, но только до середины, берет мяч и пытается попасть в кого-нибудь из игроков раньше, чем тот добегит до пограничной линии. Тот, в кого попадут, становится охот-

ником, и игра пачкается сначала. Победителем считается последний игрок, оставшийся в поле (23).

8. Блуждающий мяч. Четное число игроков образуют круг. Рассчитавшись на первый-второй, игроки получают два мяча, по команде первые и вторые номера начинают перебрасывать мяч своим номерам в одном направлении. Побеждает команда, которой удастся перехватить мяч противника (24)..

9. Народный мяч. Средняя линия делит игровую площадку на две половины. В каждой половине размещается команда. По одному игроку от каждой команды находятся на задних пограничных линиях команды-соперницы. Надо попасть мячом в игрока команды-соперницы. Те, в кого попали мячом, отправляются на заднюю пограничную линию команды-соперницы. Они тоже могут, если захватят мяч, бросать его в противника. Победительницей считается команда, которой удастся вывести из строя всех противников (25).

В а р и а н т . Выведенные из строя игроки располагаются не только на задней, но и на боковых линиях половины противника. Игра мячом с собственного поля увеличивает увлекательность игры.

10. Мяч через канат. Игровая площадка разделена на две половины канатом, натянутым на высоте примерно 2 м. Каждая команда старается перебросить мяч через канат таким образом, чтобы он ударился о землю на половине противника. Команда, допустившая удар мяча на своей половине, наказывается очком (26).

В а р и а н т ы . Мяч в своей команде можно трижды отпасовывать.

Игрок, поймавший мяч, может его перебросить через канат.

Играют набивным мячом.

Играют двумя мячами разного веса (набивной и футбольный).

Участники играют сидя, канат расположен на высоте 1 м (27).

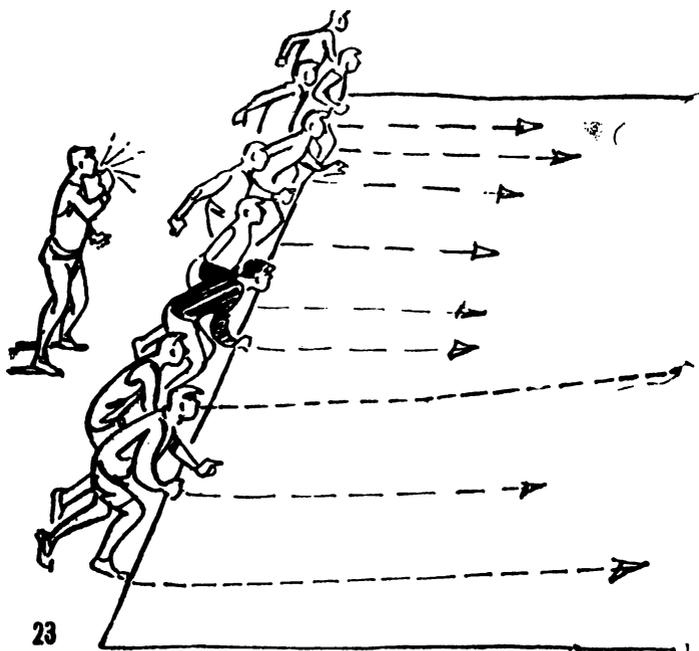
11. Мяч под канатом. Такая же игровая площадка, как для игры над канатом, но канат натянут на высоте Примерно 30 см. Мяч надо прокатить под канатом.

В а р и а н т ы . Играют набивным мячом (канат натянут чуть выше диаметра мяча)..

»_ Играют двумя одинаковыми мячами.

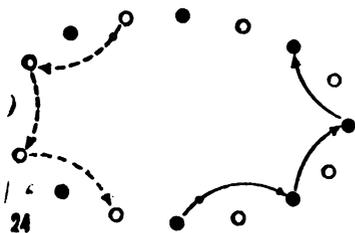
Мяч передают ногой (высота каната около 50 см).

Игра с прицеливанием. На задней пограничной линии находится равное число мячей. Надо попасть в один из них мячом. Каждое попадание дает очко. Если при этом



мяч коснулся каната, то команда противника получает право на свободный удар (28).

12. «Освободите ваше поле». Средняя линия делит игровую площадку на две равные части. Каждой команде перед

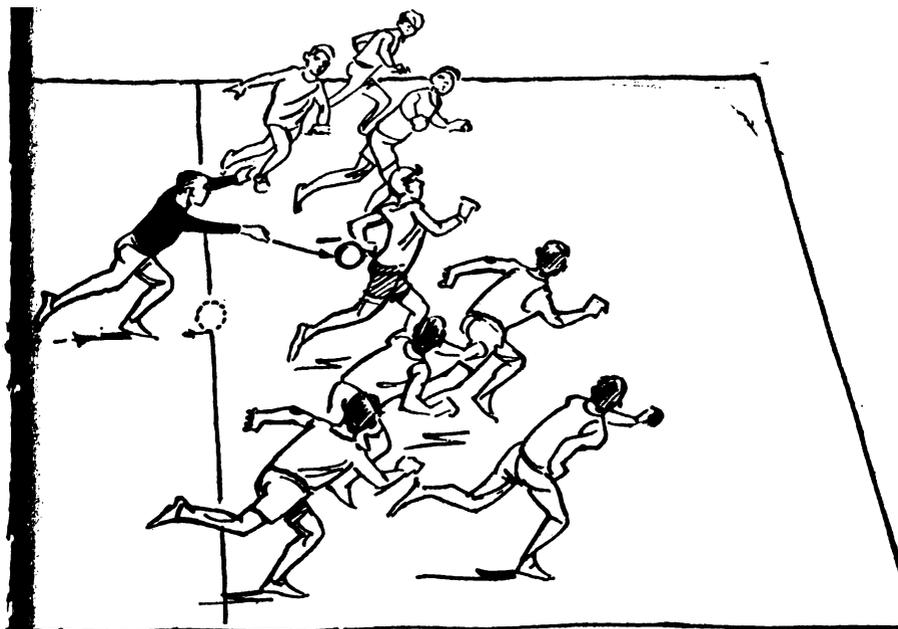


началом игры дается равное количество мячей. Игра длится 1 мин. Каждая команда стремится как можно быстрее перебросить на половину противника свои мячи и те, которые ей забросил противник. Победительницей считается та команда, на чьей половине

через минуту будет наименьшее количество мячей (29).

13. Катящийся мяч. На противоположных сторонах площадки флажками обозначены ворота (ширина примерно

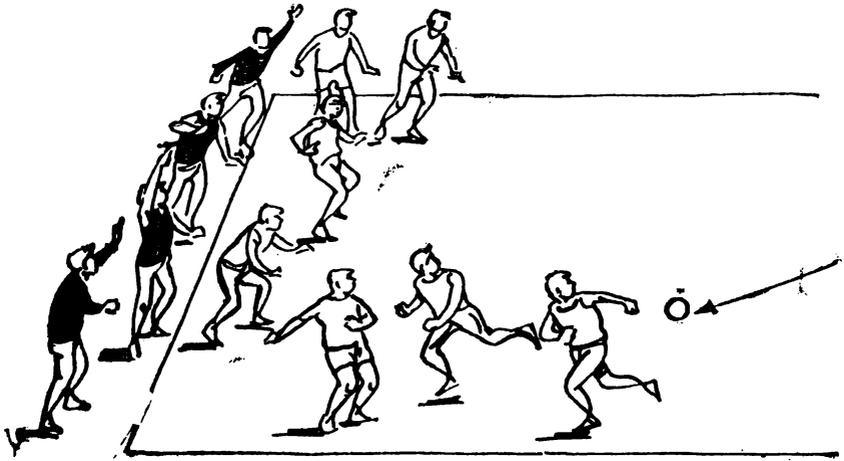
2 м). Мяч разрешается только катить по земле; если он приподнимется до уровня колена, то он передается противнику, Игра или задержка мяча ногой не разрешается. Помогать



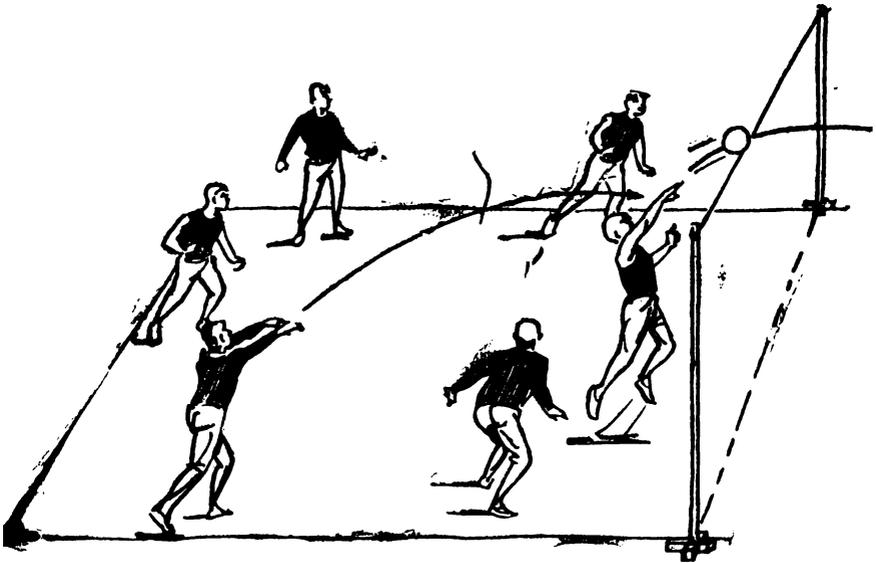
себе другими частями тела разрешается. Играть можно с вратарем и без него. Особенно рекомендуется пользоваться набивным мячом (30).

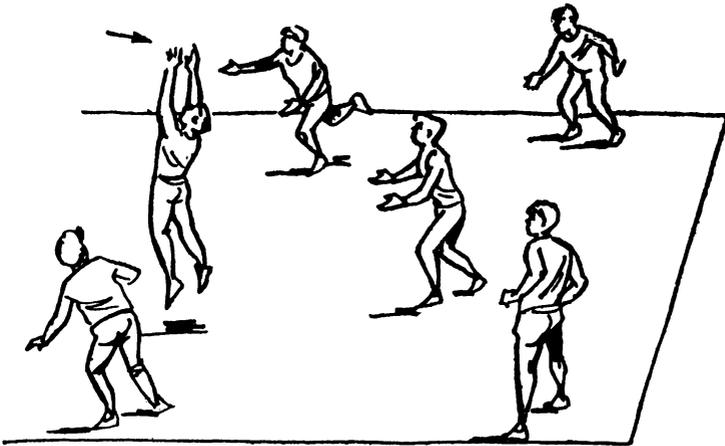
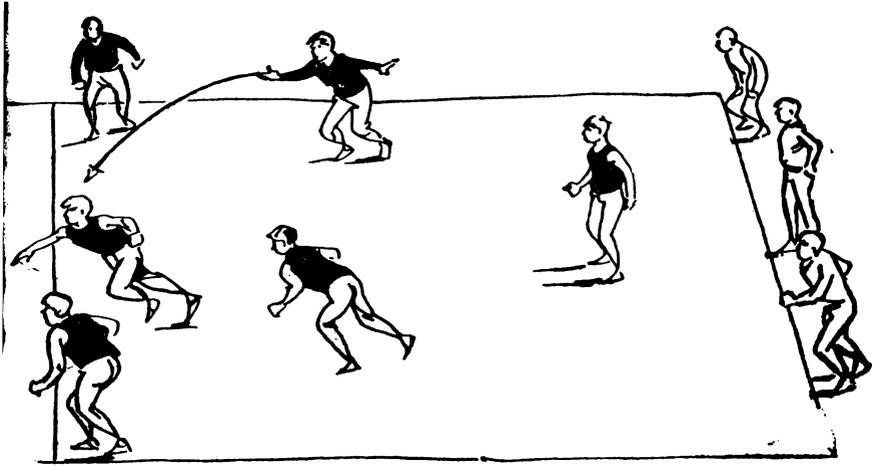
14. Гандбол с подвижными воротами. От каждой команды выделяется игрок, изображающий ворота. Он должен выделяться своей формой. Игроки-«ворота» свободно перемещаются по всей игровой площадке. Задача заключается в том, чтобы попасть мячом в «ворота», тогда засчитывается гол. Команда, захватившая мяч, путем игровых комбинаций стремится создать благоприятную ситуацию для нанесения удара. Команда, не имеющая мяча, старается его захватить.

15. Игра в мяч рукой и головой. На площадке флажками обозначаются ворота. С мячом разрешается сделать только три шага, мяч можно бросить только один раз. Голы можно забивать только головой с подачи рукой. Игруют с вратарем или без него (31).



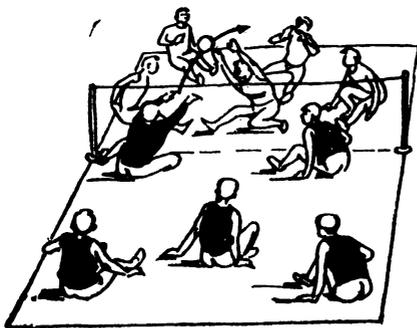
25





В а р и а н т . Та же игра, но только головой. Пойманный мяч подбросить вверх и вести дальше только головой.

16. Игра спасом. Играют две команды, в каждой есть свой судья. Гандбол: пойманный в броске мяч, которого не коснулся противник, судья засчитывает как очко. Следовательно, очки' набирает только та команда, которая имеет



27

мяч. Другая команда стремится овладеть мячом, чтобы тоже набирать очки. Победит та команда, которая первой наберет 30 очков.

Футбол: каждый удачный пас, при котором противник не коснется мяча, дает очко (32).

17.

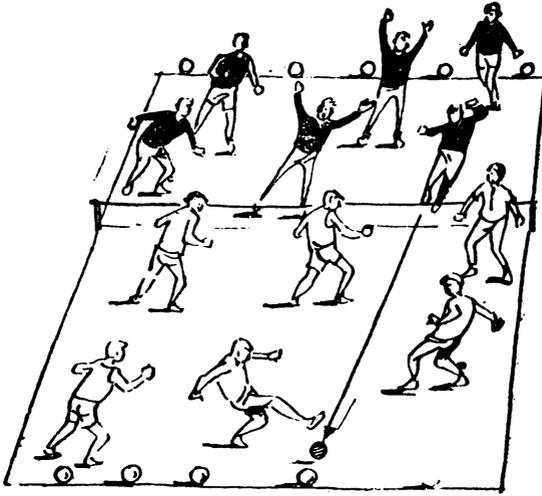
Играют две или несколько групп. Количество игроков в каждой — до

5 человек. Каждая группа старается как можно дольше удержать мяч в воздухе, не давая ему коснуться земли. Играют с подъема ноги, верхней частью бедра, головой. Побеждает та группа, которая после сигнала дольше других продержит мяч в воздухе (33).

18. Мяч, посылаемый ногой. Две команды играют вдоль всей площадки. В начале игры игроки располагаются примерно в 15 м от средней линии. Игрок одной команды посылает мяч подъемом ноги, другая команда пытается задержать летящий мяч. Если мяч задержан, его посылает другая команда. Если мяч задержать не удастся, новый удар по мячу делают в том месте, где он остановился. Каждая команда старается длинными ударами заставить противника сойти со своего места. Побеждает та команда, которой удастся забросить мяч за заднюю линию игровой площадки противника.

В а р и а н т . Играют с применением выбрасывания и остановки мяча.

19. Волейбол. Особенно рекомендуется футболистам, так как воспитывает не только понимание игры, чувство мяча, правильное отношение к партнерам, но и развивает прыгучесть и подвижность (34).

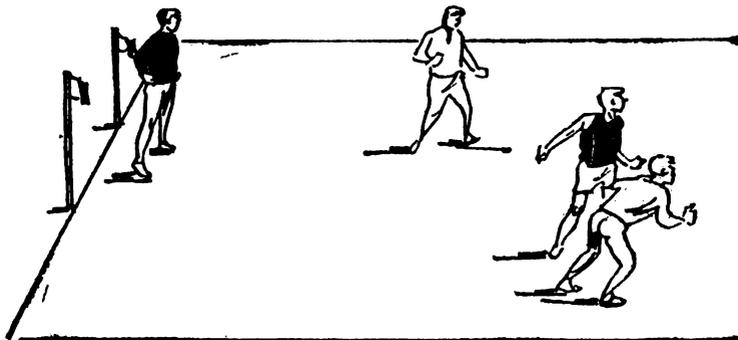


28

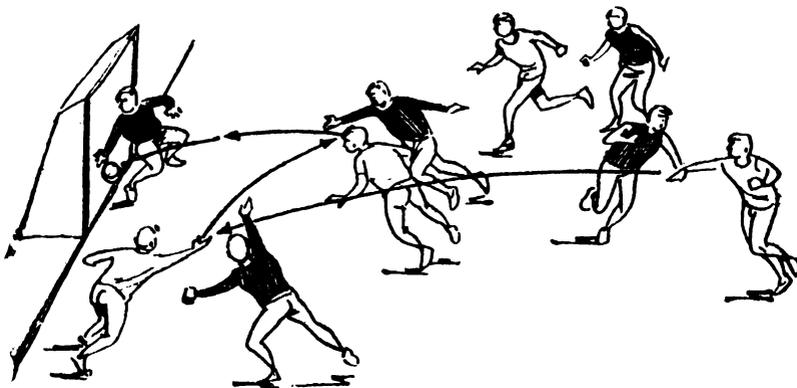


29

'20. Теннис с футбольным мячом. Пользуется у игроков особой популярностью. Великолепно воспитывает «чувство мяча». Размеры игровой площадки определяются числом игроков. При игре 1 : 1 игровая площадка не должна пре-



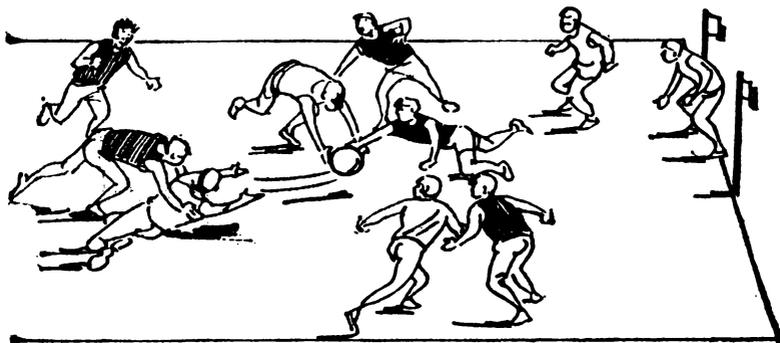
вышать 00x5 м/. При игре 4 : 4 рекомендуются размеры 120x10 м. Канат, натянутый на высоте примерно 1 или 1,5м, делит площадку на две части. Каждая команда стремится провести мяч через канат так, чтобы противник не смог его захватить или отбить.



31

Ошибкой считается, если мяч коснется каната или пролетит под ним; если мяч при подаче коснется земли за задней или боковой линией. Принятый в воздухе мяч может сразу отсылаться обратно, это не считается ошибкой. подача осуществляется подъемом ноги с задней линии.

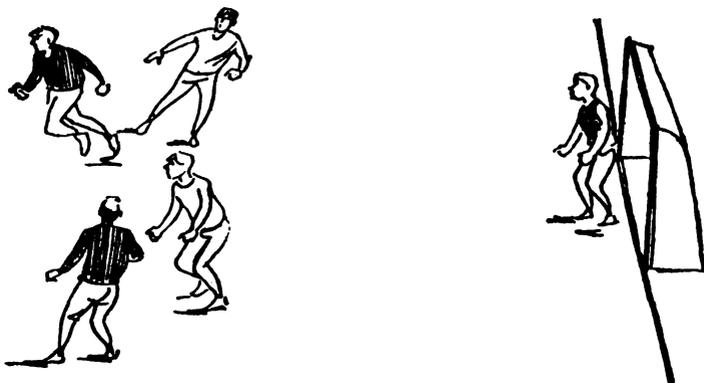
В а р и а н т ы . Можно играть головой, ногой, бедром и т. д. Каждая команда имеет право трижды коснуться мяча, и между каждой передачей мяч должен касаться земли. Третьим ударом посылают мяч через канат (35).



По мячу можно ударять только подъемом ноги.

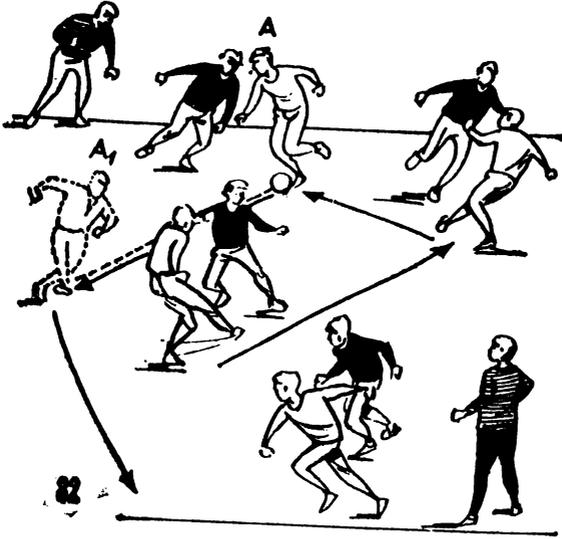
Играть разрешается только головой, в этом случае канат располагается на высоте 2 м.

Каждая команда имеет право трижды коснуться мяча, но только один раз мяч может отскочить от земли.



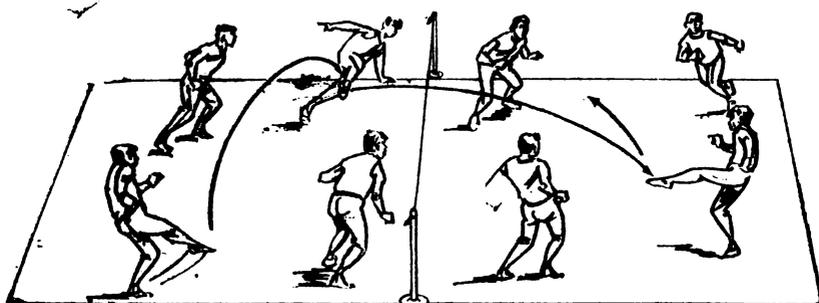
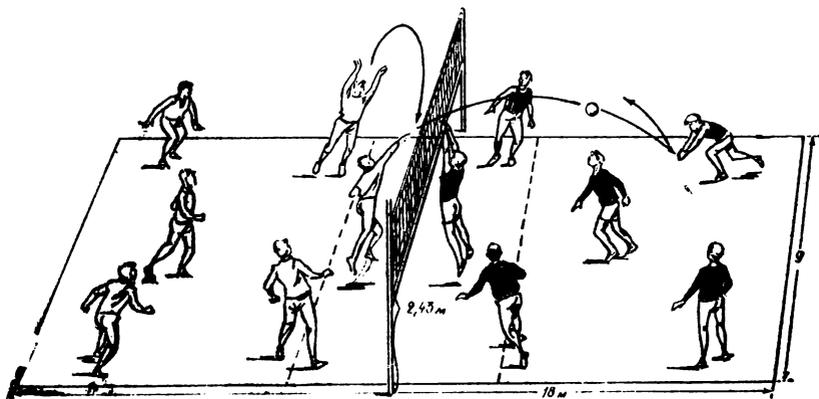
Каждая команда имеет право трижды сыграть мячом, но он не должен касаться пола.

Можно изменить игровую площадку. Между половинами игровой площадки двумя полосами наносится нейтральная зона (при игре 4 : 4 шириной не менее 3 м), через кото-



33

рую посылается мяч. Попадание мяча на нейтральную зону засчитывается как ошибка. Игрокам не разрешается ступать на нее. Каждая ошибка засчитывается как проигранное



К

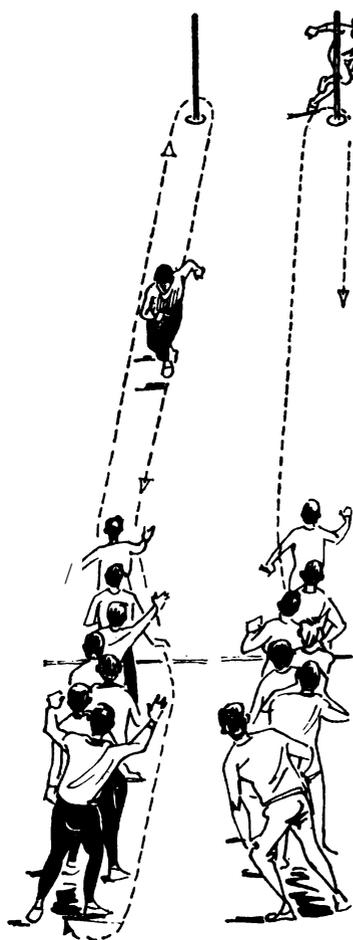
очко. Игра продолжается до 20 очков. Если у одной команды 20 проигранных очков, а у другой 19, то игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не достигнет преимущества в 2 очка.

IV. ЭСТАФЕТЫ

Эстафета — это соревнование, в котором принимают участие по крайней мере две команды. Команды должны выступать в равных условиях. Тренер должен следить, чтобы не было попыток какими-либо уловками создать себе преимущество.

1. Эстафетный бег

1. Игроки команд стоят (сидят) за стартовой линией друг за другом. Перед каждой командой (на равном расстоянии) находится знак — стойка, мяч, флажок. По команде первый участник каждой команды обегает вокруг знака, возвращается, ударяет следующего участника по вытянутой руке и становится последним в своей команде. Побеждает та команда, которая первой закончит задание (1).



1

В а р и а н т ы :

а) двигаться на четвереньках;

б) двигаться прыжками на двух ногах, на одной, в приседе (расстояние до знака небольшое);

в) двигаться к знаку прыжками, в приседе, на четвереньках, обратно — бегом;

г) игрок каждой команды несет и передает партнеру один, два, три набивных или футбольных мяча;

д) первый участник команды несет партнера на руках, на плечах, или на спине. Закончив путь, он сажает его перед вторым участником, который берет ношу и бежит с ней;

е) первый участник передвигается на руках, второй держит его за ноги. На

следующем этапе они меняются ролями. Затем второй становится «тачкой», которую «везет» третий, и т. д. Тот, кто был «тачкой», пристраивается в конец шеренги. То же самое со сменой задания у знака (2);



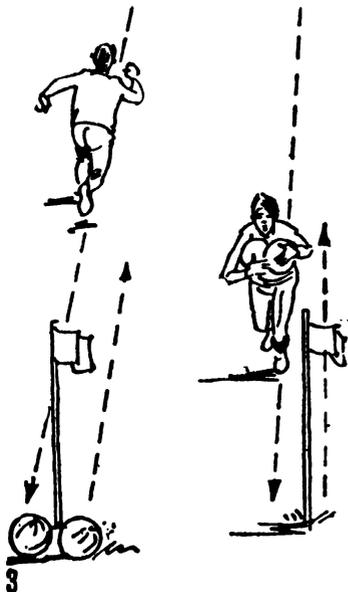
2

ж) первый участник несет к знаку мячи или игрока, оставляет там, бежит обратно, ударяет второго игрока по вытянутой руке. Второй бежит к знаку, берет ношу, бежит обратно, передает третьему и т. д. (3);

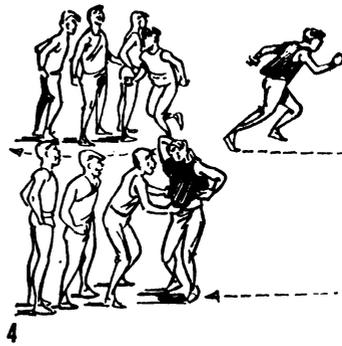


з) первый участник несет на себе второго (на спине, перед собой, на плечах) до знака. У знака — смена задания: носильщик становится ношей, ноша — носильщиком;

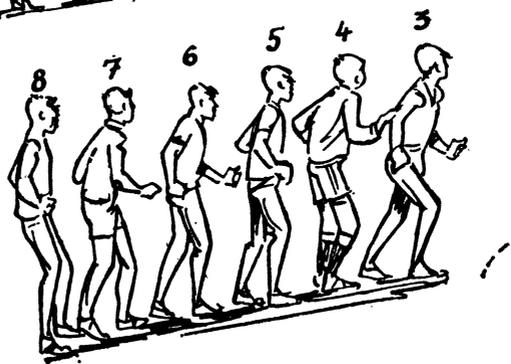
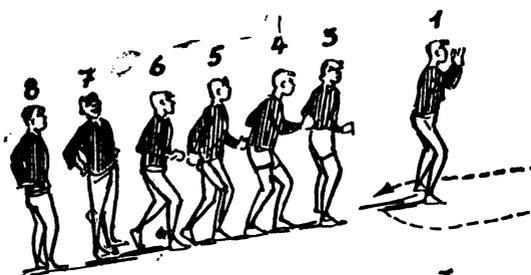
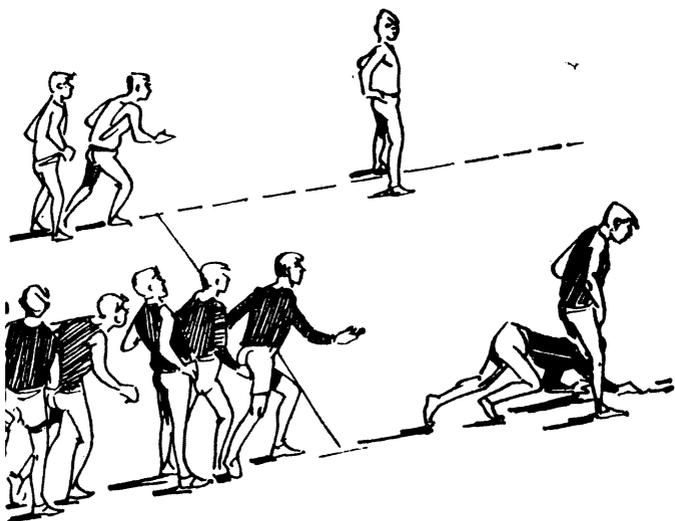
и) один игрок стоит у знака пригнувшись, опираясь руками о колени («козлом»). Первый участник каждой команды бежит к знаку, перепрыгивает через «козла», поворачивается, проползает между ногами второго игрока. Игрок у знака может стоять на четвереньках;

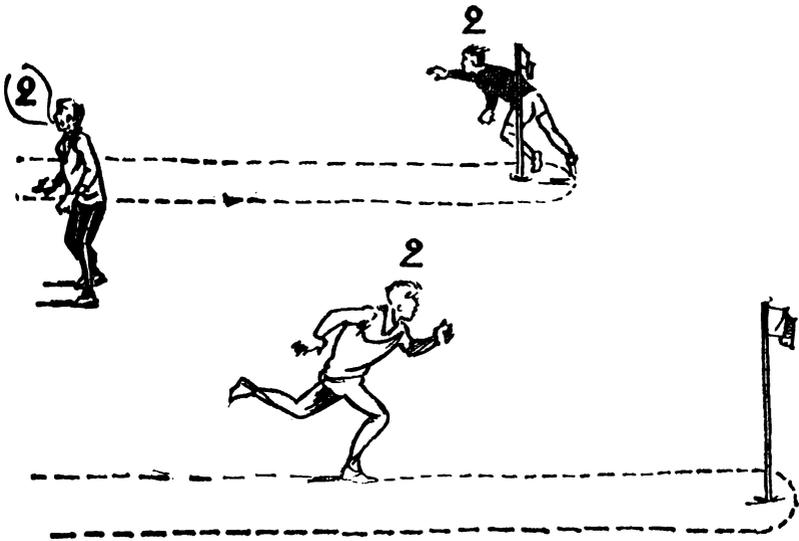
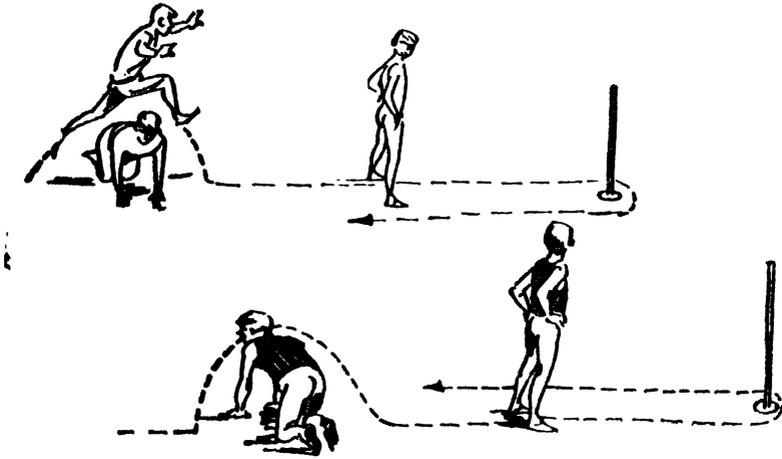


3



4

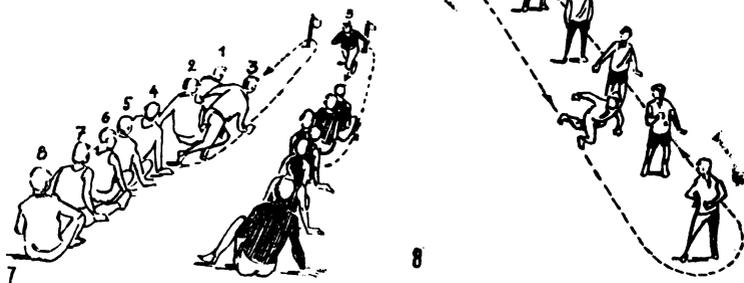




к) первый участник надевает майку, бежит до знака, возвращается, снимает майку, передает ее второму (4);

л) то же, но майку снимают у знака и там оставляют;

м) между стартовой линией и знаком размещены препятствия, например несколько мячей, которые надо обежать поочередно справа и слева; или стоят игроки ноги врозь, надо проползти между их ногами, или игроки на четвереньках, надо через них перепрыгнуть (5).



2. Бег по номерам. Все перечисленные выше эстафеты могут проводиться как соревнование по номерам. Члены команды рассчитываются по порядку номеров. Тренер называет номер, и участники каждой команды, которые получили этот номер, обегают вокруг знака и возвращаются на прежнее место. Побеждает команда, чьи игроки первыми заняли прежнее места (6).

В а р и а н т ы . Участники в положении сидя, в упоре лежа, в упоре лежа сзади, на четвереньках (7).

3. Бег вокруг препятствия, через препятствия, под препятствиями. Участники стоят друг за другом на расстоянии примерно 2 м. По команде последний игрок каждой команды бежит вперед, обегает вокруг первого, бежит обратно, обегает последнего и, ударив предпоследнего, занимает прежнее место (8).

В а р и а н т ы: а) последний игрок обегает своих партнеров поочередно слева и справа, на обратном пути бежит вдоль ряда, ударяет предпоследнего и т. д. При возвращении на прежнее место надо сохранить первоначальное расстояние. Следующие игроки, возвратившись обратно, оббегают вокруг последнего, снова бегут до игрока, которого они должны ударить, и только потом возвращаются на свое место (9);

б) все игроки стоят поперек движения на четвереньках, через них надо перепрыгивать;

в) все игроки стоят ноги врозь — надо проползти между их ногами;

г) игроки стоят поочередно ноги врозь и на четвереньках;

д) игроки стоят пригнувшись, опираясь руками о колени («козлом»);

е) игроки стоят поочередно «козлом» и ноги врозь (10);

ж) игроки в упоре лежа. Тот, под которым проползают, быстро приподнимается.

4. Все виды эстафет могут проводиться так, что после финиша последнего участника бег начинается второй от конца, затем третий и т. д. (И).

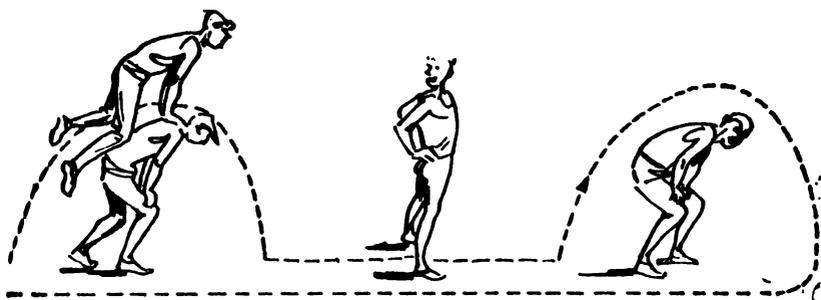
Закончив бег, участники должны как можно скорее снова занять свои прежние места с установленной дистанцией.

5. Непрерывный туннель. Участники стоят ноги врозь, плотно друг за другом. Последний проползает между их



10

ногами, за ним тут же следует второй от конца и т. д. Проползший вперед быстро поднимается, встает перед шеренгой ноги врозь и помогает подняться следующему.



Участники стоят с опорой на ноги и руки (бок о бок), надо проползти под ними (12).

6. Приведенные виды эстафетного бега можно проводить как соревнование по номерам (правила описаны выше) (13).

7. Эстафета-маятник. Каждая команда делится на две группы, которые выстраиваются колоннами друг против друга на расстоянии 10—30 м. По команде первый участник одной группы бежит вперед, ударяет первого второй группы по вытянутой руке и становится перед ним во второй группе. Тот бежит, ударяет второго игрока первой группы и т. д. (14).

После того как начинается бег, вся группа продвигается до стартовой линии.

В а р и а н т ы . Участники преодолевают расстояние, подпрыгивая на двух ногах, на одной ноге, в приседе, на четвереньках.

Участник несет один, два, три футбольных или набивных мяча и на другой стороне передает ношу следующему.

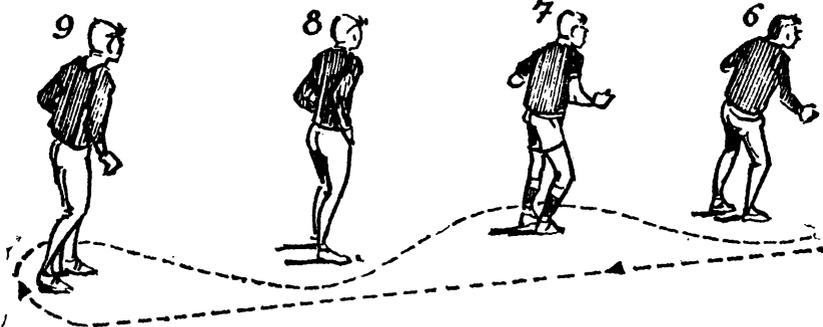
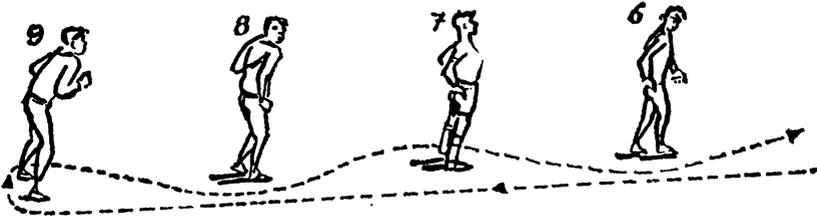
Участник несет другого (перед собой, на плечах, на спине), на другой стороне происходит смена — ноша становится носильщиком, а носильщик встает сзади шеренги (15).

По пути к другой группе бегун должен обежать вокруг флажка (мяча), стоящего между обеими группами.

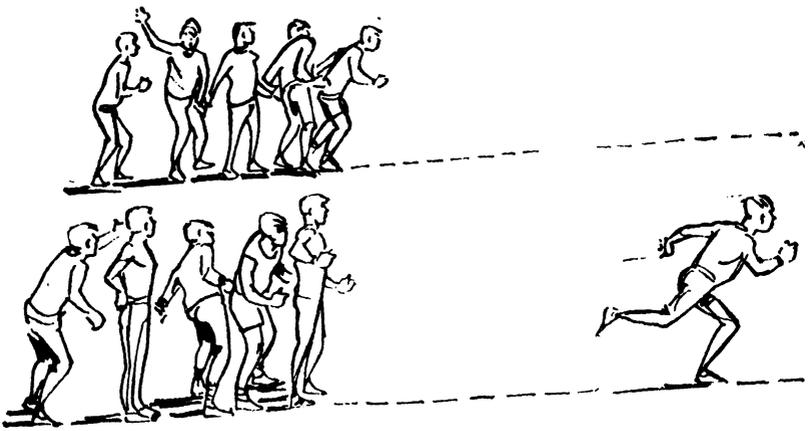
Между группами стоит один участник «козлом», бегун перескакивает через него, после чего тот поворачивается кругом (16).

Несколько участников образуют разные препятствия между группами (ноги врозь, «козлом», на четвереньках, в уморе лежа).

Между группами ставят флажки (мячи), которые надо обежать поочередно слева и справа или вокруг.



13



14



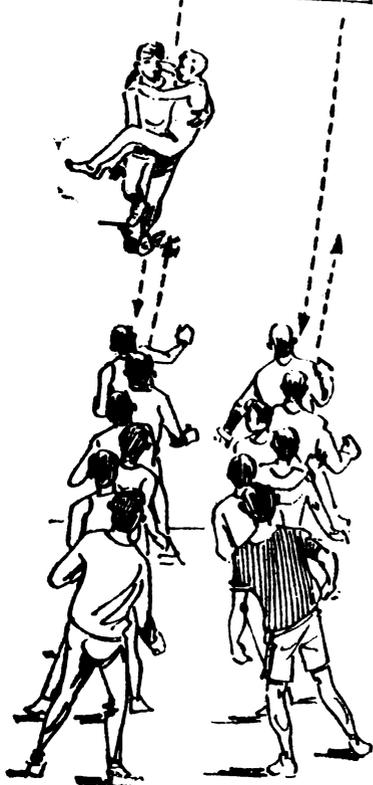
То же, но флажки расставлены зигзагом. Бегун обходит каждый флажок с внешней стороны (17).

8. Эстафета по кругу. На противоположных сторонах очерченного круга выстраиваются две команды.

Оба первых бегуна бегут по кругу, ударяют второго своей команды, который также пробегает круг, и т. д. Пробежавшие встают сзади своей команды (18).

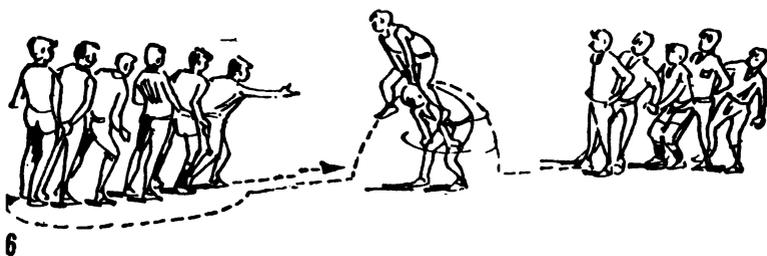
В а р и а н т ы . Бег начинается из положения седа, упора лежа и т. д. Побеждает команда, последний бегун которой первым добежит до своего места.

Эстафета по кругу с дистанцией в четверть круга. На четырех углах поля ставятся флажки (мячи). Участвуют четыре команды по четыре человека. От каждой команды по одному игроку выставляется на средней линии и перед обоими воротами. Первый бежит, обегает флажок, ударяет своего товарища по команде, стоящего перед воротами, тот бежит четверть круга, ударяет третьего, стоящего на средней линии напротив линии



15 -

старта, тог бежит свои четверть круга до стоящего перед другими воротами, а тот бежит к линии старта. Побеждает та команда, последний игрок которой первым придет к старту (19).



6

Беспрерывная эстафета. То же, но каждая команда состоит из пяти участников, из которых на линии старта находится по два человека (от каждой команды). По свистку первые бегут четверть круга, ударяют вторых, которые тоже бегут четверть круга, затем следуют третьи, четвертые; пятого бегуна снова сменяет первый. Следовательно, у каждого бегуна после бега на четверть круга имеется передышка в целый круг. Побеждает та команда, участник которой, стартовавший первым, первым пересечет стартовую линию (20).

Бег по кругу. Две команды, образующие круги, располагаются рядом. Круги должны иметь одинаковый диаметр. Первые участники каждой команды обегают по кругу всех игроков по очереди то сзади, то спереди и возвращаются на свое место. Затем участник, последним обжавший круг, начинает забег, за ним следует предпоследний и т. д. (21).

В а р и а н т ы . Игроки в упоре лежа лицом к центру, их надо обегать.

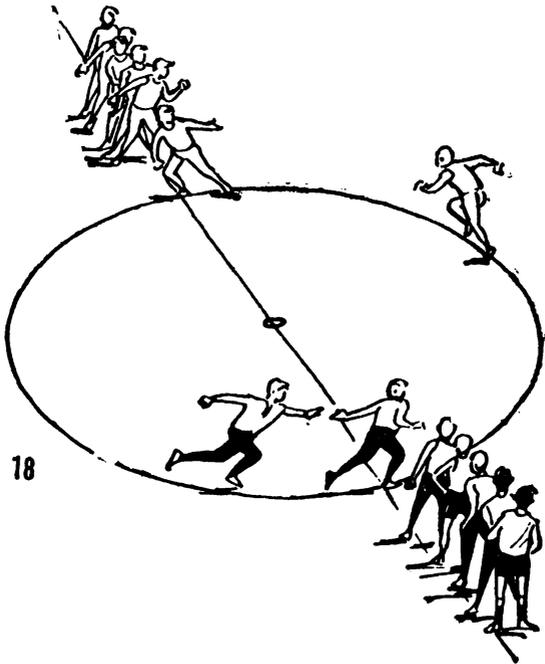
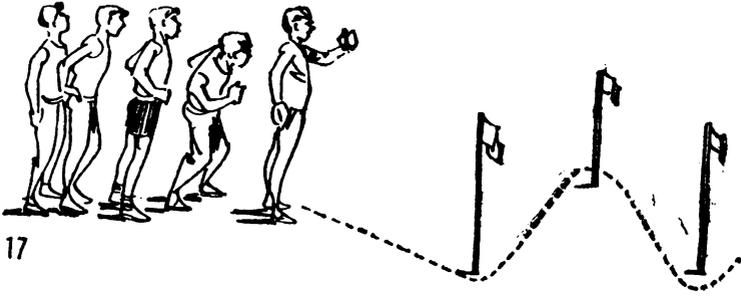
Бежавший последним первым начинает новый забег.

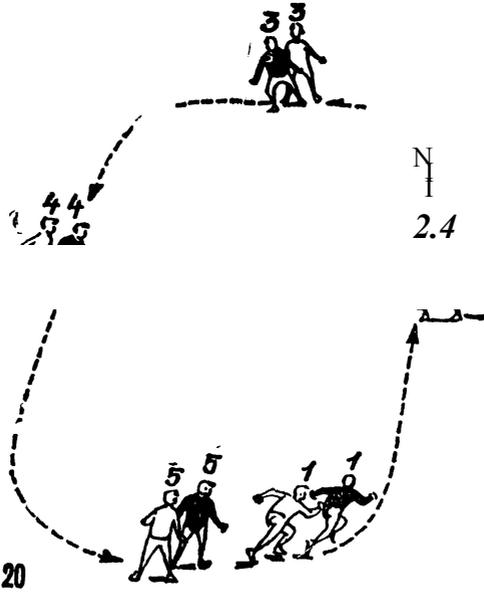
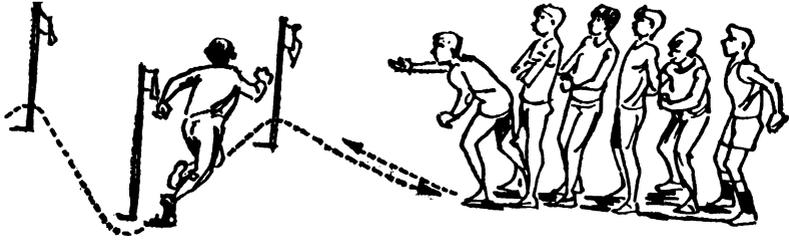
Все игроки встают «козлом» лицом в направлении бега, через них надо перескакивать.

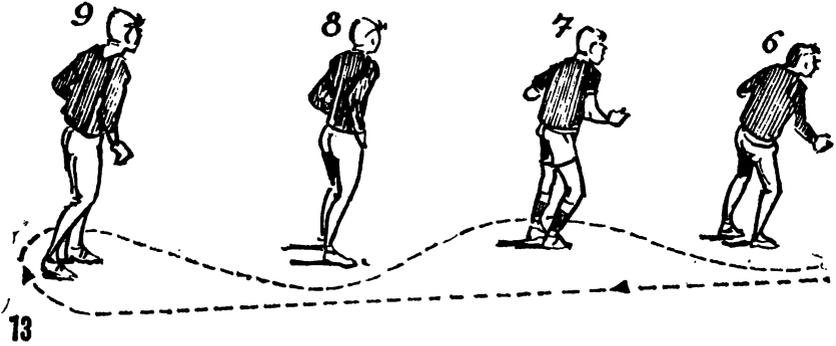
Игроки стоят через одного — «козлом», на четвереньках: перескочить, перепрыгнуть.

Игроки стоят через одного — ноги врозь, «козлом»: проползти между ногами, перескочить.

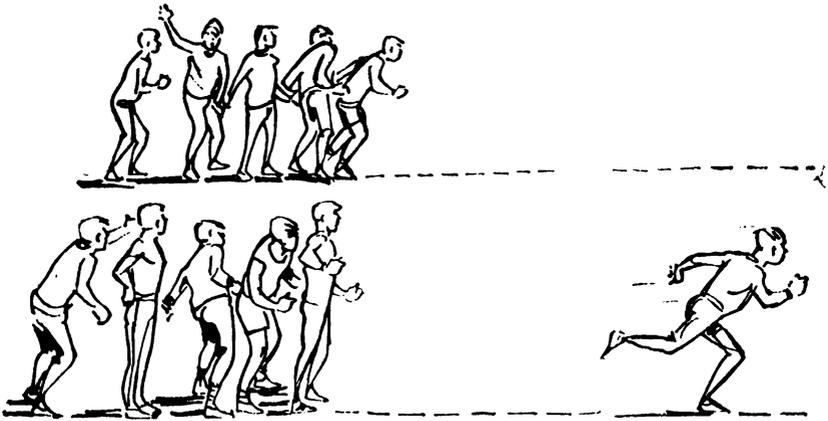
Две команды образуют круги, в каждом круге в центре сидит игрок. Первый каждой команды несет в руках какой-нибудь предмет (футбольный, набивной мяч) к центру круга игроку, стоящему там, и встает на его место. Получивший эстафету идет ко второму, передает ему, тот относит в центр и т. д. Выигрывает команда, участники которой первыми пронесут эстафету (22).



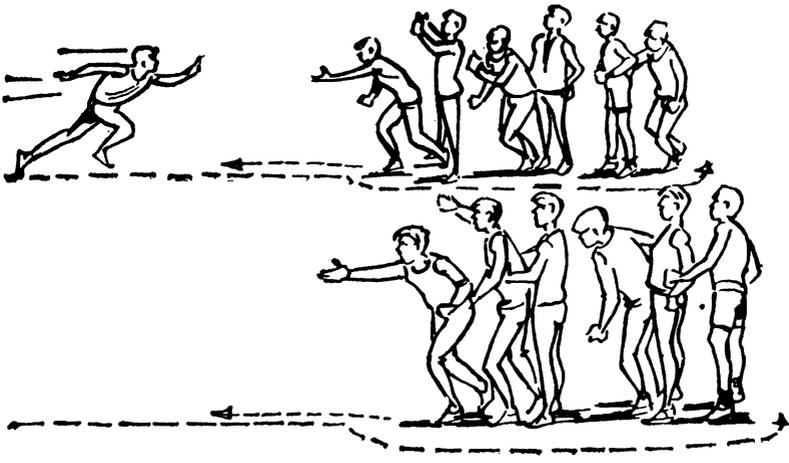
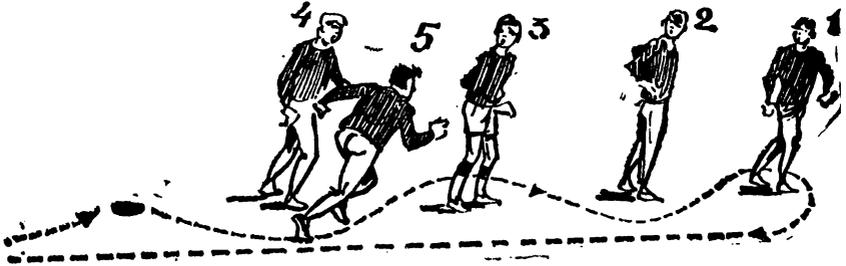




13



14





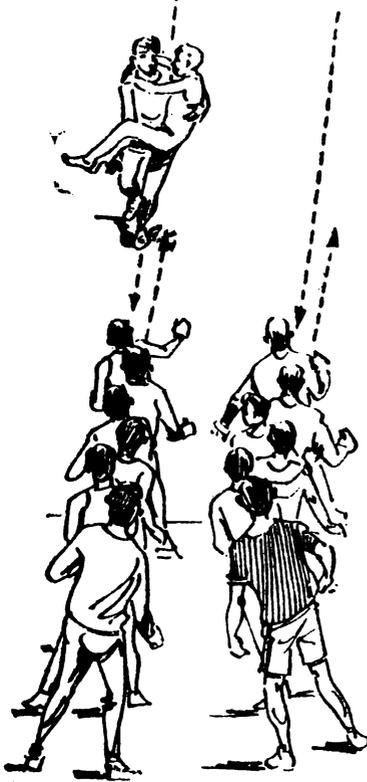
То же, но флажки расставлены зигзагом. Бегун обходит каждый флажок с внешней стороны (17).

8. Эстафета по кругу. На противоположных сторонах очерченного круга выстраиваются две команды.

Оба первых бегуна бегут по кругу, ударяют второго своей команды, который также пробегает круг, и т. д. Пробежавшие встанут сзади своей команды (18).

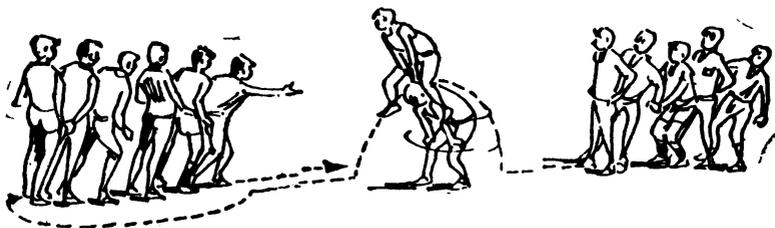
В а р и а н т ы . Бег начинается из положения седа, упора лежа и т. д. Побеждает команда, последний бегун которой первым добегит до своего места.

Эстафета по кругу с дистанцией в четверть круга. На четырех углах поля ставятся флажки (мячи). Участвуют четыре команды по четыре человека. От каждой команды по одному игроку выставляется на средней линии и перед обоими воротами. Первый бежит, обегает флажок, ударяет своего товарища по команде, стоящего перед воротами, тот бежит четверть круга, ударяет третьего, стоящего на средней линии напротив линии



15

старта, тогбежит своичетверть круга до стоящего перед другимиворотами, а тот бежит к линии старта. Побеждает та команда, последний игрок которой первым придет к старту (19).



16

Бесперывная эстафета. То же, но каждая команда состоит из пяти участников, из которых на линии старта находится по два человека (от каждой команды). По свистку первые бегут четверть круга, ударяют вторых, которые тоже бегут четверть круга, затем следуют третьи, четвертые; пятого бегуна снова сменяет первый. Следовательно, у каждого бегуна после бега на четверть круга имеется передышка в целый круг. Побеждает та команда, участник которой, стартовавший первым, первым пересечет стартовую линию (20).

Бег по кругу. Две команды, образующие круги, располагаются рядом. Круги должны иметь одинаковый диаметр. Первые участники каждой команды обегают по кругу всех игроков по очереди то сзади, то спереди и возвращаются на свое место. Затем участник, последним обежавший круг, начинает забег, за ним следует предпоследний и т. д. (21).

В а р и а н т ы . Игроки в упоре лежа лицом к центру, их надо обегать.

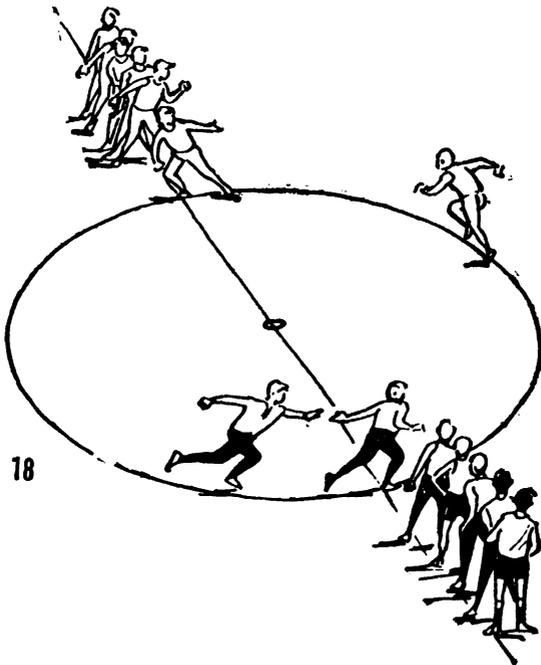
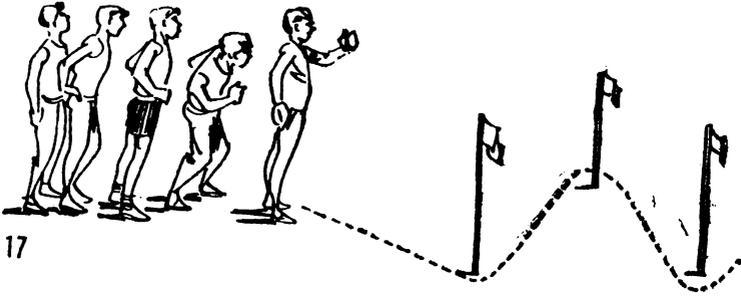
Бежавший последним первым начинает новый забег.

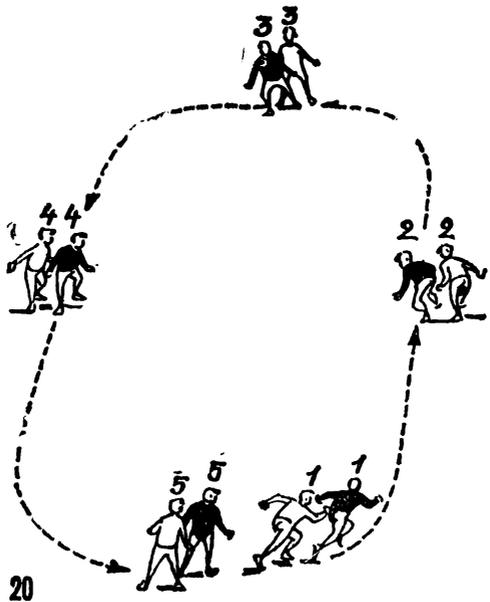
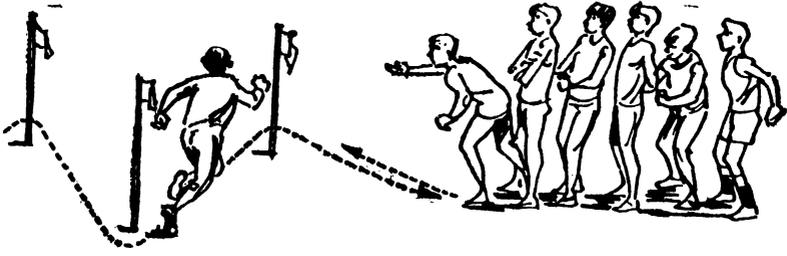
Все игроки встают «козлом» лицом в направлении бега, через них надо перескакивать.

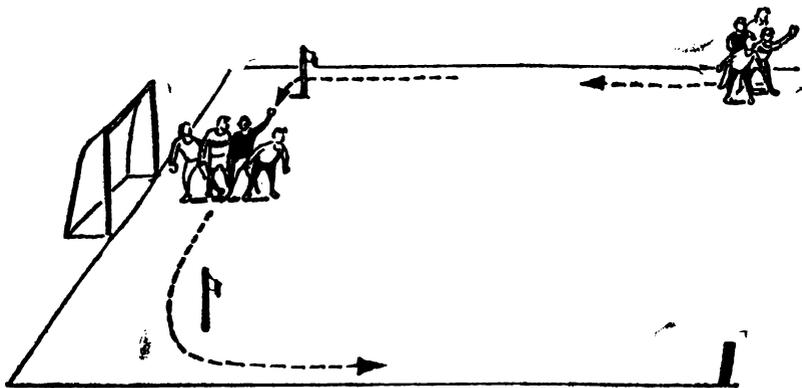
Игроки стоят через одного — «козлом», на четвереньках: перескочить, перепрыгнуть.

Игроки стоят через одного — ноги врозь, «козлом»: проползти между ногами, перескочить.

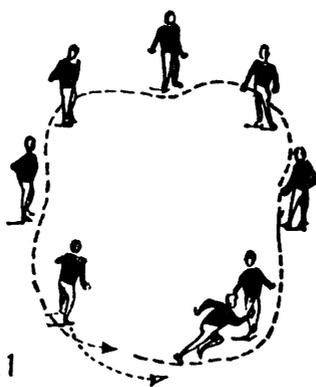
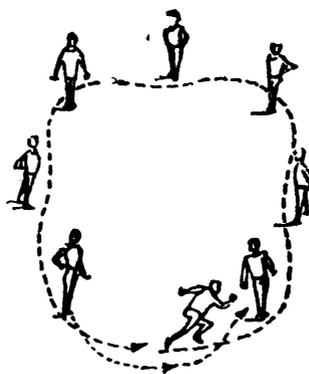
Две команды образуют круги, в каждом круге в центре стоит игрок. Первый каждой команды несет в руках какой-нибудь предмет (футбольный, набивной мяч) к центру круга игроку, стоящему там, и встает на его место. Получивший эстафету идет ко второму, передает ему, тот относит в центр и т. д. Выигрывает команда, участники которой первыми пронесут эстафету (22).



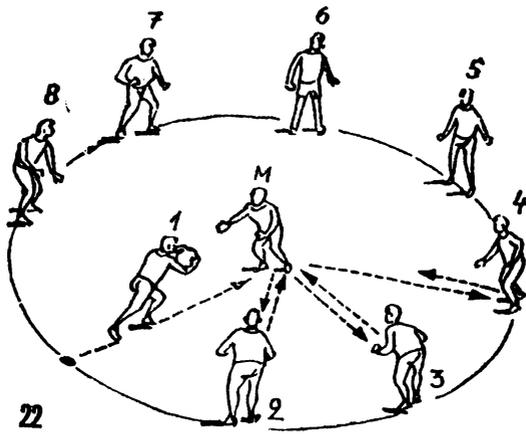
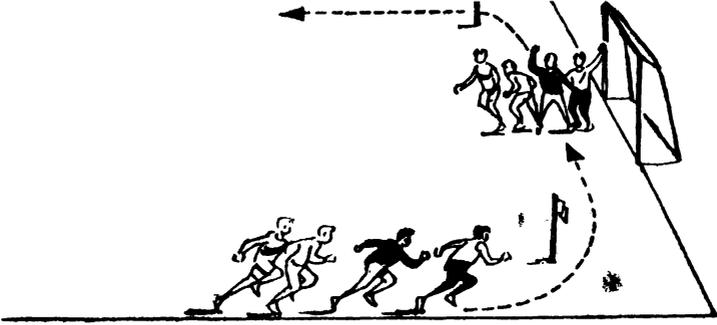




19



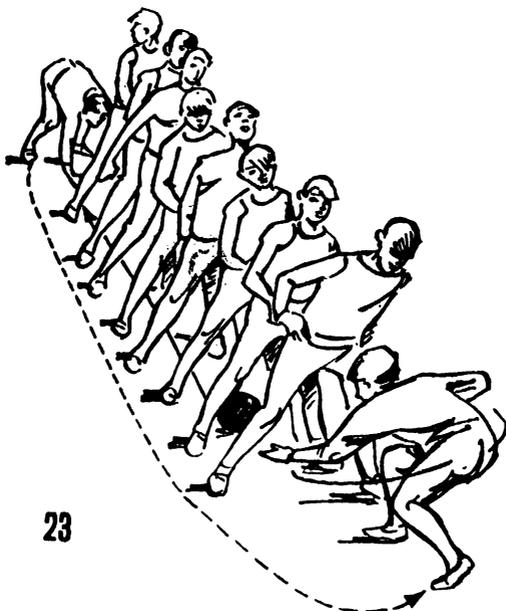
21



2. Эстафеты с мячом

В некоторых эстафетах, приведенных выше, мяч использовался в качестве нагрузки. В следующих эстафетах мяч используется в дополнение к бегу.

1. Эстафета-туннель. Участники команды стоят тесно друг за другом ноги врозь. Первый катит мяч (футбольный или набивной) между ногами шеренги. Последний принимает



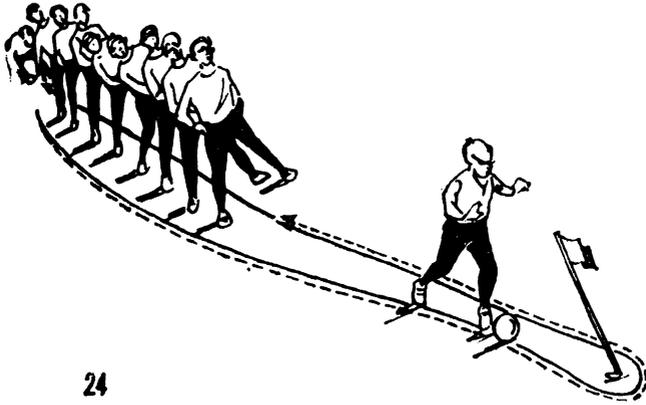
катящийся мяч, бежит с ним вперед, катит его снова сквозь туннель, встает впереди шеренги ноги врозь и т. д. (23).

Построение то же, мяч у последнего участника. По сигналу он проползает сзади через туннель, толкая перед собой мяч. Встает ноги врозь и посылает мяч назад. Игрок, ставший последним, ползет с мячом и т. д.

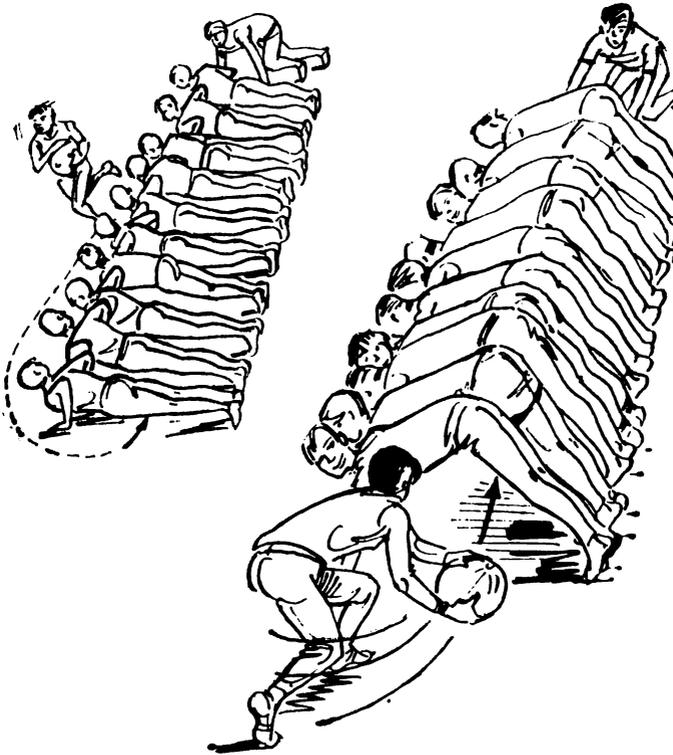
Построение и проведение эстафеты те же, но перед колонной на некотором отдалении ставится знак. Пробежавший или проползший с мячом должен обежать вокруг знака и только после этого отправить мяч по туннелю назад.

В а р и а н т ы . Мяч посылается назад через туннель ногой, и бегущий вперед ведет мяч тоже ногой (24).

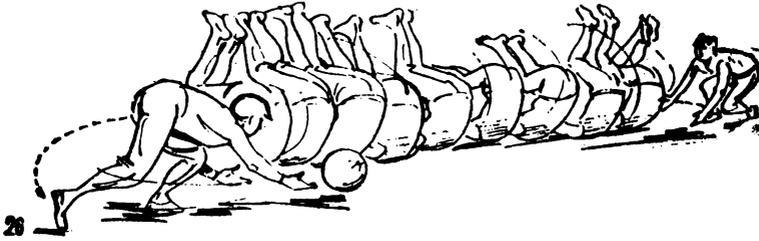
Ползущий катит мяч назад, посылает его ногой.



24



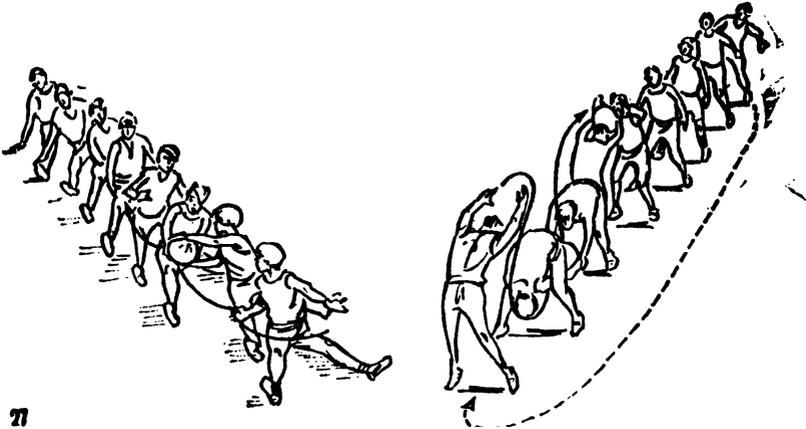
25



Обегая вокруг знака, мяч провести и сыграть назад ногой.

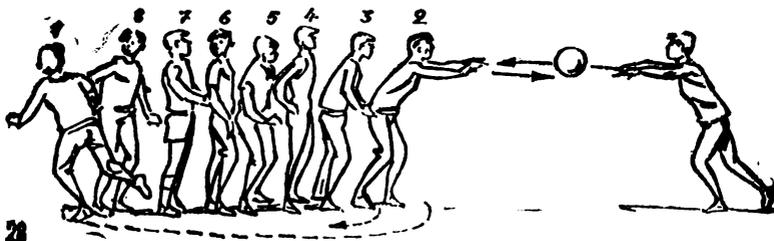
Игроки в упоре лежа тесно примыкают друг к другу, у первого набивной мяч. По команде все сгибаются углом, первый прокатывает мяч и впереди шеренги принимает упор лежа. Последний принимает мяч, бежит с ним вперед, кричит «Вверх!» — все сгибаются углом и т. д. (25).

2. «Поднять ноги». Игроки, в упоре сидя рядом друг с другом. Первый держит мяч. По команде все поднимают ноги или перекатываются на спину, мяч прокатывается под ногами, последний принимает мяч и бежит вперед (26).



3. Передача мяча. Участники стоят один за другим, у первого в руках набивной мяч. По команде мяч передают над головой назад. Последний несет мяч вперед, встает впереди и передает мяч снова.

В а р и а н т ы. Участник с мячом проползает между ногами.



28

Получив мяч, участник обегает знак, прежде чем впереди.

Мяч передается сбоку (так же — сидя) (27).

Мяч передается между ногами.

Мяч передается поочередно то слева, то справа.

Эстафета волной. Первый передает мяч над головой, второй между ногами, третий над головой и т. д. (27).

4. Различные эстафеты можно объединить в комбинации. Например: туда — передача мяча назад над головой, обратно — передача мяча поочередно слева и справа, туда — передача мяча между ногами, обратно — передача мяча волной (между ногами, над головой).

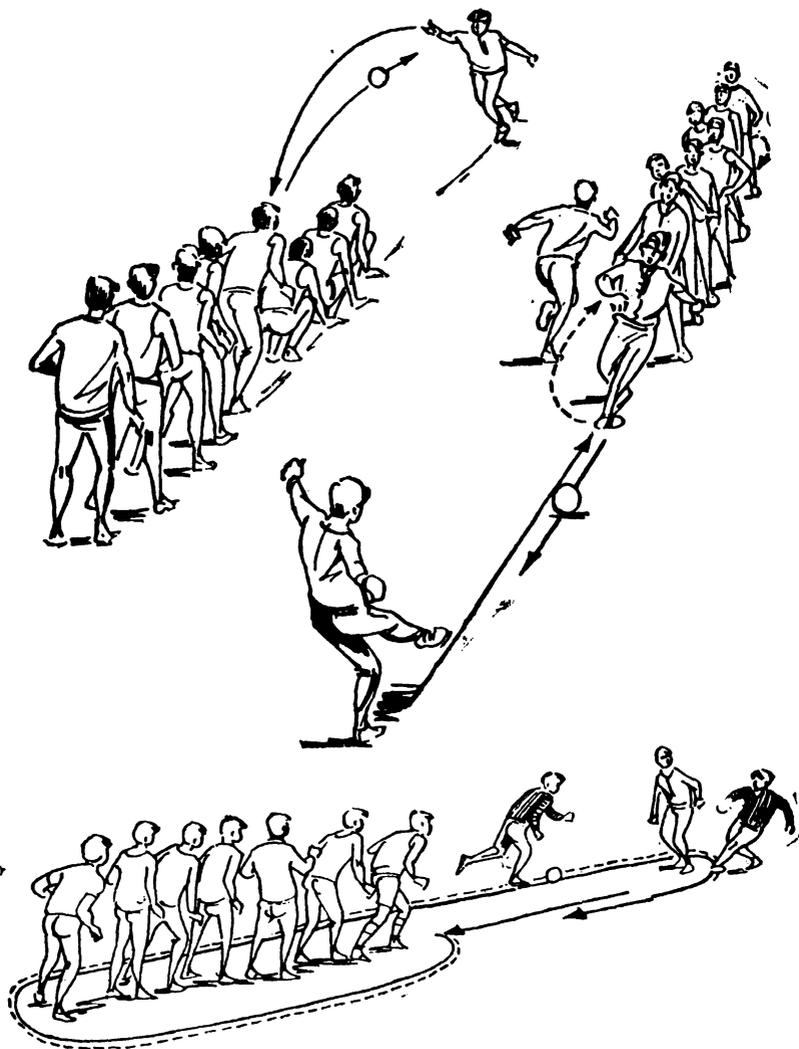
5. Игроки стоят друг за другом. Перед каждой командой на расстоянии 5—10 м стоит игрок с мячом.

По сигналу он бросает или толкает мяч первому игроку, который тут же отбрасывает мяч обратно и становится в конец шеренги, и т. д. Игра заканчивается, когда команда займет первоначальное положение (28).

В а р и а н т ы . Первый игрок (и все последующие), отбросив или оттолкнув мяч, сразу садится на корточки.



29



30

Последний участник, отдав мяч, приседает на корточки^ но сразу поднимается и снова принимает мяч. Затем поднимается предпоследний и т. д. Круг окончен, когда стоит вся команда. Последний игрок бежит с мячом на место игрока,

стоящего перед командой, а тот встает первым. Игра заканчивается, когда каждый побывает на месте перед строем (29).

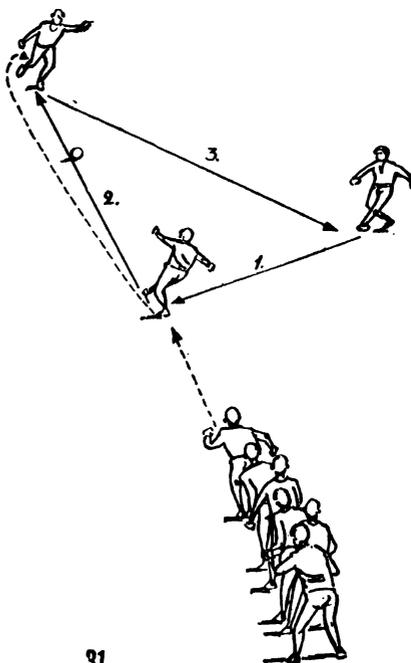
Игра головой. Стоящий перед командой бросает мяч, а игроки отбивают его головой, после чего садятся на корточки или приседают (30).

Эстафета с пасовкой. Стоящий перед командой посылает мяч внутренней стороной ноги первому, тот отпасовывает мяч обратно и встает в конец строя (30).

Эстафета с пасовкой и ведением мяча. Игрок, который стоит перед командой, отпасовывает мяч первому. Тот принимает мяч, ведет его ногой назад вдоль строя, обходит последнего, ведет мяч вперед, отпасовывает его стоящему перед командой и бежит в конец строя (30).

Та же игра, но более сложная. Ведущий мяч не отпасовывает его игроку, стоящему перед строем, а ведет мяч еще раз, обегает вокруг последнего члена команды, затем отпасовывает мяч первому игроку, а сам занимает место позади игрока, стоящего перед строем. Эстафета заканчивается, когда последний игрок обведет мяч вокруг вновь образованной колонны.

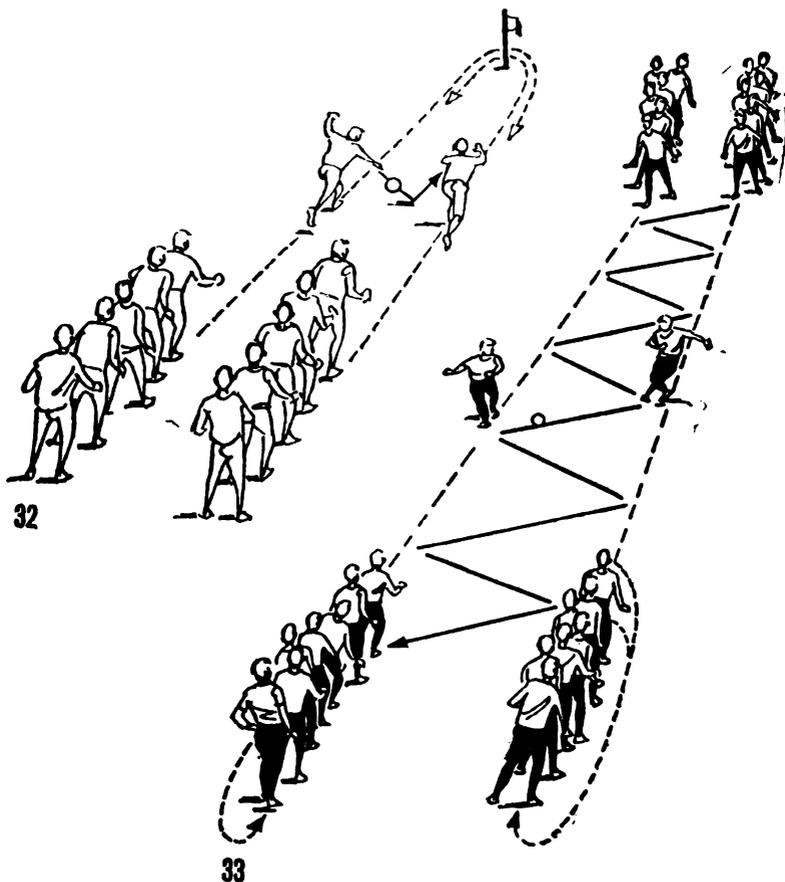
Эстафета с пасовкой при наличии бокового игрока. Между колонной и игроком, стоящим перед ней, в 3—5 м в стороне стоит игрок с мячом. Первый бежит к игроку, стоящему перед строем, на бегу получает мяч, отпасованный боковым игроком, посылает его игроку, стоящему перед строем, и встает за ним. Тот, в свою очередь, отпасовывает мяч боковому, который передает его следующему члену команды во время бега. Эстафета окончена, когда последний игрок займет свое место во вновь образованной колонне (31).



31

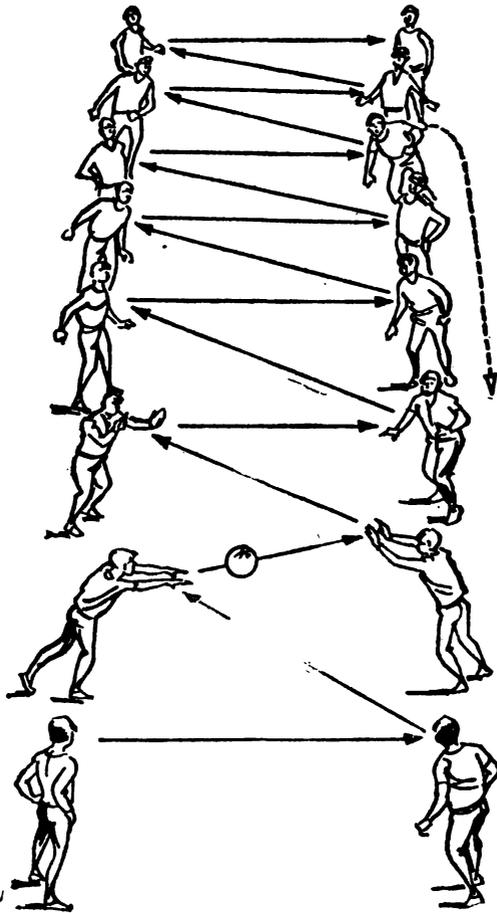
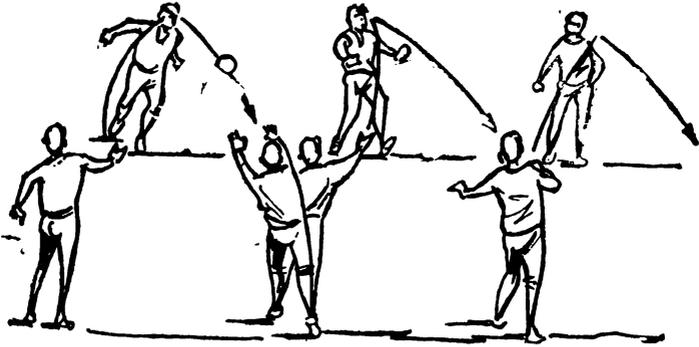
В а р и а н т . Мяч выбрасывают рукой. Набивной мяч катят по земле.

6. Все виды эстафет вокруг знака и эстафеты-маятники могут проводиться и с футбольным мячом.



Бег вокруг знака. На пути к знаку и обратно мяч несут, катят, бросают, делают определенное число бросков вверх, несут два или три мяча, зажав мяч ногами, делают подскоки; один мяч катят, другой несут; один несут, другой ведут ногой и т. д. (32).

Например: мяч вести к знаку, вокруг знака и обратно, затем передать его следующему участнику.



Или: мяч довести до знака, оставить его там и бегом вернуться обратно. Следующий участник бежит, забирает мяч, передает его следующему и т. д. Между шеренгой и знаком расставлены флажки, которые обходят поочередно То справа, то слева.

Или: ряд игроков стоит на некотором расстоянии друг от друга ноги врозь. Мяч провести между ногами каждого отдельного игрока — ведущий мяч бежит с внешней стороны колонны.

Эстафета-маятник. Можно проводить те же упражнения с мячом, что и при эстафетном беге вокруг знака. Для футболистов особенно рекомендуются обводки мяча вокруг препятствий, делая вокруг них круг или не делая круга.

7. Эстафета с построением в две колонны (применяется, когда много игроков и мало мячей).

Бег вокруг знака. Игроки одной команды делятся на две колонны. Расстояние до знака определяется заданием.

Эстафета-маятник. Две колонны стоят друг против друга. Между группами проходят два игрока с мячом. Мяч катят зигзагом, бросают, отпасовывают ногой, кидают (с подскоком), посылают толчком от груди, один бросает мяч, другой отбивает его головой, один бросает мяч, другой отбивает его внутренней стороной ноги.

8. Эстафета зигзагом. Две колонны выстраиваются лицом друг к другу. Расстояние между ними 4—8 м (с футбольным мячом — расстояние больше, с набивным — меньше). По сигналу первый игрок посылает мяч стоящему напротив, тот возвращает мяч обратно, но второму игроку и т. д. Мяч передают то слева, то справа. Последний игрок бежит с мячом вперед, и начинается новый проход. Эстафета заканчивается, когда игроки займут свое первоначальное место (33).

В а р и а н т ы . Мяч бросают, посылают толчком от груди, отпасовывают ногой с принятием или в одно касание, первый игрок набрасывает мяч, стоящий напротив отбивает головой, сначала вверх, потом на передачу (34).

V. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПО ИНТЕРВАЛЬНОМУ МЕТОДУ ТРЕНИРОВКИ

Сначала необходимо уточнить понятие «интервальная тренировка». Первыми ее ввели легкоатлеты, этот метод стал основой тренировки в беге. Так как футбол в

первую очередь игра, построенная на беге, и решающую роль в ней играют выдержка, выносливость, быстрота, скорость удара, то хорошо бы нам учесть в нашей тренерской работе опыт легкоатлетов, основанный на научных экспериментах.

Это тем более необходимо, что наша игра, как никакая другая, протекает в условиях постоянных пауз; нагрузка, приходящаяся на игрока, все время меняется. Чтобы провести игру от начала до конца с полной отдачей сил, игроку требуется много выдержки и выносливости. Эти важные качества развивались у него с помощью «круговой Чренировки», т. е. длительными равномерными нагрузками. Но монотонная непрерывная работа притупляет восприимчивость и глушит любовь к игре. Кроме того, она снижает резкость игрока.

А именно резкость является главной для успеха игрока, так как условия игры требуют от него бесперывных рывков на короткие и кратчайшие дистанции. Следовательно, игрок должен быть вынослив и быстр, он должен обладать, как говорят специалисты, большой скоростной выносливостью. Современная интервальная тренировка наиболее пригодна для удовлетворения этих требований.

Вряд ли целесообразно на страницах данной книги подробно останавливаться на взаимодействии мышечной нагрузки, кровообращения и дыхания. Однако для лучшего понимания вопроса следует отметить, что кровь снабжает работающие мышцы (с помощью легких) кислородом. Чем интенсивнее работа мышц, тем больше потребляют они кислорода, следовательно, работа мышц во многом зависит от снабжения их кислородом.

При нехватке кислорода мышца устает, начинает плохо работать, наступает кислородный голод. Однако организм, который старается сохранить свои возможности, защищается от кислородного голода.

При длительном медленном беге кислородное голодание наступает постепенно, возбуждение организма и его ответная реакция относительно слабые.

При коротком и быстром беге наступает большая нехватка кислорода и степень раздражения мышц довольно высокая. Организм бурно реагирует на это и сопротивляется кислородной недостаточности.

Следовательно, тренировка помогает организму увеличить сопротивляемость неблагоприятным условиям и сделать его тем самым деятельнее и работоспособнее.

Хотелось бы, чтобы эти краткие дилетантские рассуждения в какой-то степени помогли игрокам и тренерам уяснить функциональные взаимосвязи внутри организма.

Теперь обратимся к интервальному методу тренировки. На практике это выглядит таким образом. Между двумя нагрузками делается пауза, дающая передышку. Однако эта пауза не должна затягиваться до того момента, пока спортсмен отдохнет полностью. Его организм в момент подключения нового раздражителя должен находиться в состоянии некоторого напряжения. Решающее значение имеет интенсивность нагрузки. Однако она, в свою очередь, определяется выносливостью игрока, его состоянием в момент тренировки, его физическим ощущением и т. п. Интенсивность нагрузки может составлять 80—90% от его физических возможностей.

Не меньшее значение имеют и перерывы между нагрузками. Они должны приостанавливать работу, но только до тех пор, пока не появятся благоприятные условия для принятия новой нагрузки.

I Точным показателем является пульс. Научные исследования определили, что соотношение между нагрузкой и паузой наиболее благоприятно тогда, когда пульс после нагрузки не превышает 180 ударов в минуту, а при введении новой нагрузки (после паузы) не ниже 120—130.

Наилучших результатов тренировка достигает в тех случаях, когда нагрузки прерываются паузами, во время которых выполняются легкие упражнения (ходьба, упражнения на дыхание). Поэтому мы говорим об активном отдыхе.

Нагрузки и паузы должны постоянно чередоваться. Таким образом, тренировка будет развивать не только выдержку и стойкость, но и быстроту реакции, и скоростную выносливость. Постоянная смена нагрузок повышает также координацию действий мышц и внутренних органов, что повышает ощущение движения. Паузы также влияют на обострение реакции, поскольку требования, предъявляемые к игроку, неожиданные и все время меняются. Игрок всякий раз должен сразу схватывать новое задание.

Однако наряду с интервальной тренировкой необходимо использовать и другие методы, в частности длительную нагрузку, целью которой является воспитание выносливости. Для этого мы располагаем различными видами бега на открытом воздухе.

Ниже указаны упражнения, которые мы сочли наиболее пригодными для интервальной тренировки.

После каждого упражнения следует пауза — активный отдых. В зависимости от нагрузок и от состояния игроков число повторений упражнений и пауз может быть изменено. Это предоставлено компетенций тренера, который лучше всех знает возможности своих игроков.

1. Стартовые рывки

1. По сигналу стартовый рывок на 10—15 м из различных положений, обратный путь к стартовой линии бегом.

Старт, стоя лицом к направлению бега, спиной.

Старт с подскоками, прыжками на месте.

Старт из положения седа лицом в направлении бега, спиной.

Старт из упора лежа, упора лежа сзади, упора присев.

Нагрузка: 5 стартов один за другим, бег трусцой, ходьба вдоль беговой дорожки.

2. Несколько стартовых рывков подряд по беговой дорожке. По сигналу бег примерно на 5 м, ходьба, рывок, остановка, рывок и т. д.

Нагрузка: вдоль площадки — 7 — 10 стартов, ходьба, 7—10 стартов, легкий бег, ходьба.

3. То же, стартовый рывок продлить до 15 м.

Нагрузка: 4—5 стартов, бег трусцой, 4—5 стартов, ходьба.

4. То же, стартовый рывок на 5 м после легкого бега.

То же на 15 м.

Нагрузка: как прежде.

5. Из положения приседа. По сигналу бег 10 м, подпрыгнуть и присесть, по сигналу стартовый рывок, подпрыгнуть и т. д.

Нагрузка: поперек поля—3—4 стартовых рывка из положения приседа; поперек поля — ходьба, старты из положения приседа, ходьба.

6. Ходьба или легкий бег, по сигналу — с высоким подниманием бедра.

Бег с высоким подниманием бедра 5—6 м или бег трусцой 10—15 м.

Нагрузка: бег с высоким подниманием бедра вдоль поля после ходьбы или бега трусцой, половину длины поля—ходьба, вторую половину—бег трусцой; бег с высоким подниманием бедра вдоль поля после ходьбы или бега трусцой, ходьба вдоль поля с потряхиванием ног.

7. Стартовый рывок зигзагом из легкого бега. Бег трусцой 10 м, по сигналу рывок в сторону на 10 м. снова бег трусцой, снова рывок в другую сторону и т. д.

Нагрузка: половину длины поля — бег с рывками, половину — ходьба, половину — бег с рывками, половину — ходьба.

8. Несколько рывков в сторону подряд. То же без бега. Отрезок каждого рывка 4—5 м.

Нагрузка: половину ширины поля—рывки в сторону, половину — ходьба, половину — бег, половину — ходьба.

9. Бег с ускорением. Игроки разбиты на три группы (игра на темп). Одновременно друг около друга бегут три игрока, средний задает темп, два других ему подчиняются. При новой попытке в середину встает другой игрок.

Нагрузка: половину длины поля — бег с ускорением, половину — бег трусцой, половину — бег с ускорением, половину — ходьба; снова половину длины поля — бег с ускорением, половину — ходьба.

10. То же, но на более короткие дистанции.

Нагрузка: вдоль поля четыре раза бег с ускорением, половину длины поля — бег трусцой, половину — ходьба; снова четыре раза ускорение, половину длины поля — бег трусцой, половину — ходьба и т. д.

11. Бег с ускорением до максимальной скорости, сохранение этой скорости на всей дистанции.

Нагрузка: половину длины поля — бег с ускорением, от средней линии до линии штрафной площадки пробежать с предельной скоростью, вдоль поля — ходьба; снова повторить.

2. Бег с ускорениями по виражу

Четыре флажка (на углах поля) обозначают границы круговой дорожки. Их надо обходить с внешней стороны.

1. Нагрузка: бег с ускорением по прямой (от флажка до флажка), по виражу — бег трусцой, снова по прямой—бег с ускорением, по виражу — бег трусцой и т. д.

2. Нагрузка: от линии штрафной площадки до средней линии бег с ускорением, до штрафной площадки, расположенной на противоположной стороне,— бег с максимальной скоростью, по виражу — ходьба; повторить несколько раз.

3. **Нагрузка**: по виражу — бег с ускорением, по прямой — легкий бег с подскоками; повторить.

4. **Нагрузка**: бег по прямой с максимальной скоростью, по виражу — ходьба; повторить несколько раз.

5. **Нагрузка**: по виражу — бег с максимальной скоростью, по прямой — бег трусцой; повторить несколько раз.

6. **Нагрузка**: по виражу — бег с ускорением, по прямой — бег, по виражу и следующей прямой — бег трусцой, по виражу — бег с ускорением, по прямой — бег с максимальной скоростью, по виражу и прямой — ходьба или бег трусцой; повторить.

7. **Нагрузка**: полный круг — быстрый бег (от средней до максимальной скорости — примерно 60—80% от предельной), круг — бег трусцой, ходьба с дыхательными упражнениями, потряхиванием ног; повторить круг — быстрый бег, круг — бег трусцой, ходьба, бег с подскоками.

3. Стартовые рывки на коротки* дистанции

Упражнения проводятся на квадрате примерно 15x15 или 20 x 20 м.

1. **Нагрузка**: по одной стороне рывок, по другой — бег трусцой, по третьей — рывок, по четвертой — бег трусцой; повторить несколько раз.

2. **Нагрузка**: две стороны — быстрый бег, две стороны — ходьба; повторить несколько раз.

3. **Нагрузка**: две стороны — быстрый бег, одна сторона — ходьба; повторить.

4. **Нагрузка**: по диагонали поля — быстрый бег, по одной стороне — ходьба или бег трусцой; повторить несколько раз.

4. Быстрый бег по кругу

1. **Нагрузка**: от средней линии круга половину круга — быстрый бег, половину круга — ходьба или бег трусцой; повторить несколько раз.

2. **Нагрузка**: полный круг — быстрый бег, половину круга — ходьба или бег трусцой; повторить несколько раз.

3. **Нагрузка**: через круг по средней линии — быстрый бег, половину круга — ходьба или бег трусцой; повторить несколько раз.

4. Нагрузка: половину круга — быстрый бег, по средней линии через круг — ходьба или бег трусцой; повторить несколько раз.

5. Нагрузка: полный круг — быстрый бег, через круг — ходьба; повторить.

5. Бег с ускорениями с мячом

Большую часть перечисленных выше упражнений можно выполнять с мячом. Но скорость бега должна быть такой, чтобы не терялся контроль над мячом. Не следует слишком далеко посылать мяч. Нагрузку необходимо чередовать с легким бегом или ходьбой с ведением мяча.

Из огромного количества упражнений выберем несколько:

1. Бег с ускорением с мячом от линии ворот до средней линии, медленное ведение мяча до противоположной линии ворот; повторить несколько раз.

2. По прямой—бег с ускорением с мячом, по виражу — медленное ведение мяча; повторить несколько раз.

3. По средней линии — быстрый бег с мячом; половину круга — медленное ведение мяча; повторить.

4. Быстрый бег с мячом вдоль штрафной площадки, медленное ведение мяча вдоль боковой линии штрафной площадки; повторить несколько раз.

5. Вег с ускорением и рывки с мячом на более дальние расстояния можно провести между двумя игроками (пасовка зигзагом). Чем быстрее темп бега, тем тверже, точнее должен посылаться партнеру мяч.

Примеры:

Бег с ускорением до средней линии, пас зигзагом, медленный бег, пас зигзагом до противоположной линии ворот.

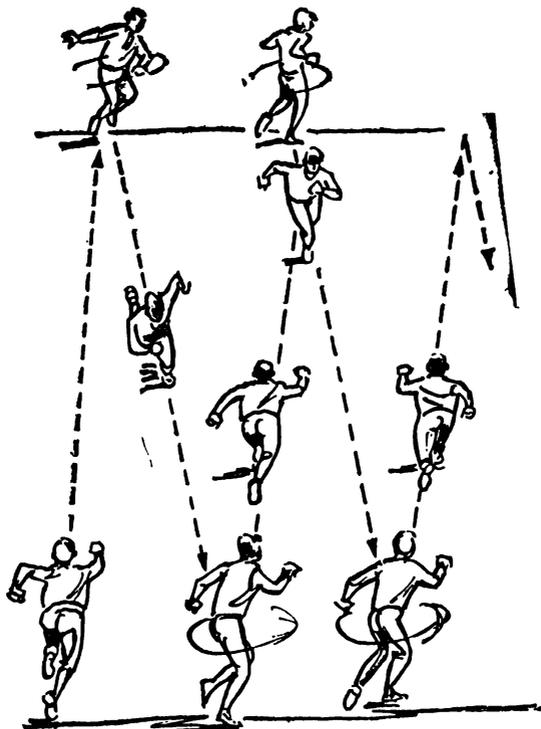
По прямой бег с ускорением, пас зигзагом, по виражу медленный бег, пас зигзагом.

6. Стартовые рывки, соединенные с упражнениями на быстроту реакции

1. Беговая дорожка длиной 10—15 м (от линии ворот до линии штрафной площадки). По сигналу (свистку) игроки от одной линии бегут к другой, быстро поворачиваются и бегут обратно. После 5-го отрезка — бег трусцой или ходь-

ба до средней линии И обратно до линии ворот. Повторить еще раз (1).

2. Беговая дорожка — длина поля. Игроки по свистку резко поворачиваются на 360° , пробегают 10—15 м, заканчивают бег, переходят на ходьбу, по сигналу снова поворачиваются на 360° , бегут 10—15 м и т. д. Вдоль поля выпол-



1

нить несколько серий: Ходьба — поворот — бег, затем бег трусцой или ходьба (2).

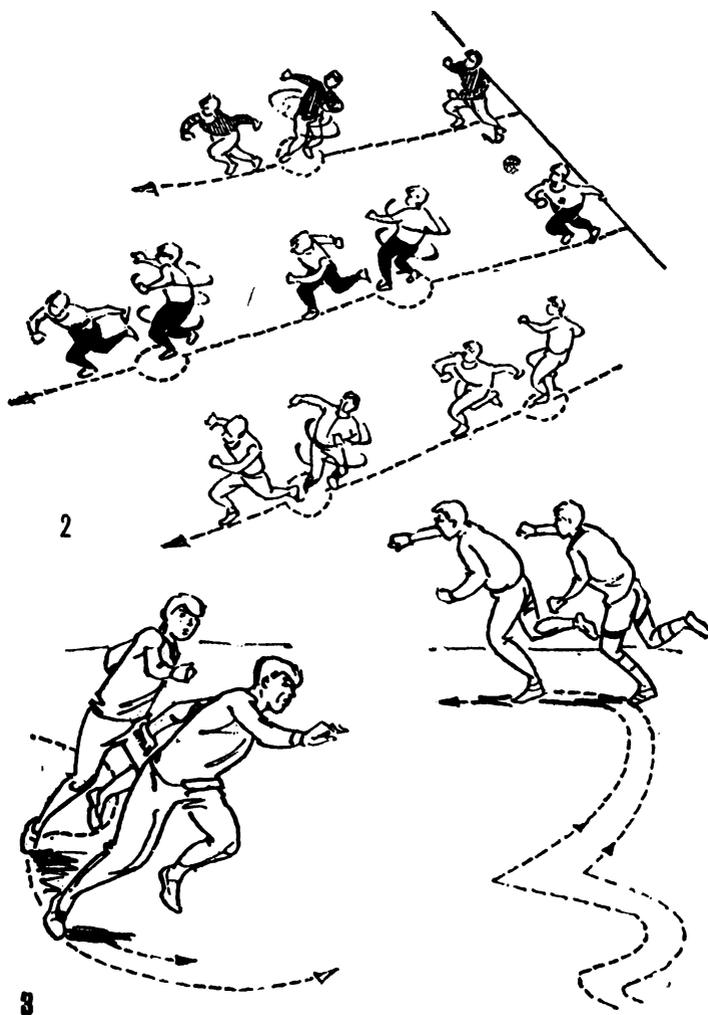
3. Поворот и последующий бег. Нагрузка та же.

4. Поворот следует без предварительной ходьбы или бега: рывок — поворот — рывок — поворот и т. д. Пробегать половину длины поля. После упражнения медленный бег.

5. Произвольные упражнения. Игроки трусцой произвольно бегут по полю. По сигналу они в очень быстром темпе меняют направление бега, отскакивают в сторону, высоко

подпрыгивают, делают рывки на 5—7 м. По свистку — снова медленный бег. Упражнения примерно в течение 10—15 сек., медленный бег в течение примерно 30 сек. В зависимости от самочувствия игроков продолжительность упражнений может постепенно возрастать, а отдыха — сокращаться.

6. Бег с «тенью». Два игрока бегут друг за другом. Первый по свистку произвольно делает серию движений (бег,



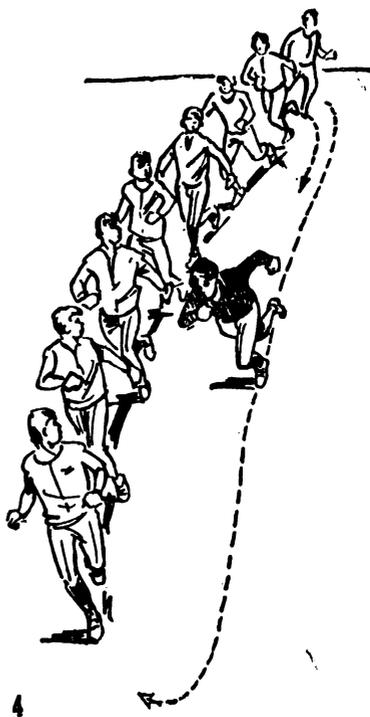
прыжки, повороты, скачки и т. п.). Второй в том же темпе точно повторяет все движения первого. Упражнения — 10—15 сек., отдых — медленный бег 30 сек. Повторить несколько раз, меняясь ролями (3).

Два игрока (или группа) бегут рядом. По свистку один делает рывки и резко меняет направление бега, другой как можно быстрее повторяет его движения. Нагрузка и отдых те же.

7. Бег цепочкой. Игроки (не меньше шести) идут или бегут цепочкой с интервалом 3—5 м. Последний делает спурт вперед вдоль цепочки и занимает первое место, соблюдая заданное расстояние. Затем выходит на спурт следующий и т. д. Повторять многократно — вокруг всего поля (4).

В а р и а н т ы . Последний обегает игроков поочередно то слева, то справа с максимальной скоростью.

Последний делает спурт вперед, поворачивается и бежит назад на свое место. То же повторяет второй и т. д.

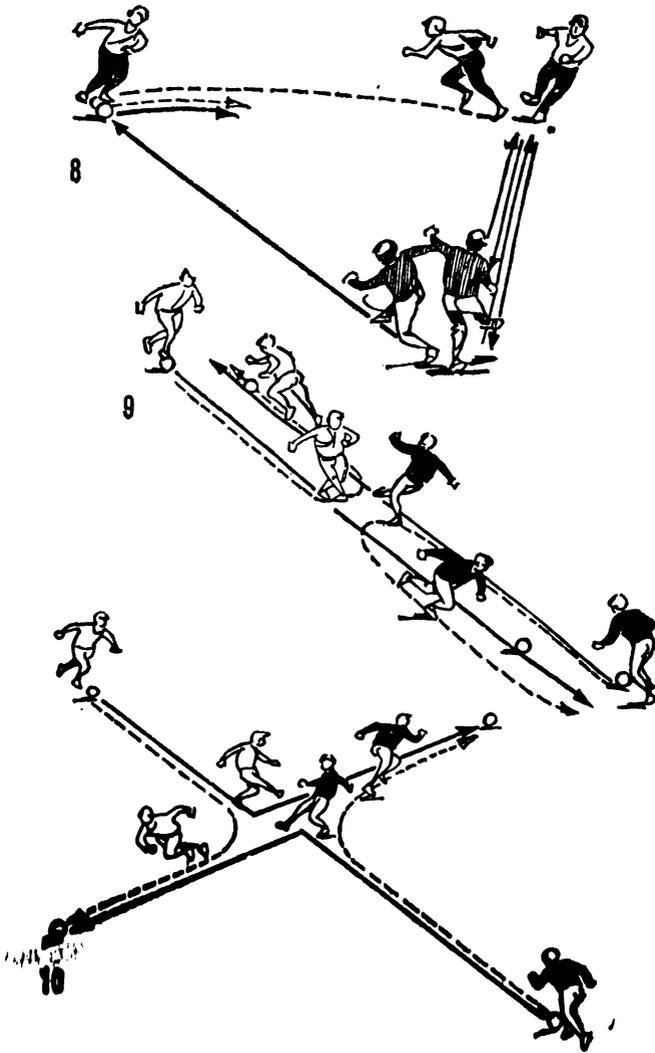


Первый резко обегает игроков поочередно то слева, то справа, навстречу движению, и встает в конец цепочки с соответствующим интервалом (5).

7. Стартовые рывки, соединенные с упражнениями на быстроту реакции, с мячом

1. Одиночные упражнения

В движении держать мяч. Игрок ударом внутренней стороной ноги посылает мяч примерно на 10 м, бежит за



ним, обгоняет, поворачивается и отправляет подкатившийся мяч назад. Повторить пять-семь раз, медленно вести мяч 30—50 м. Повторить несколько раз (6).

Игрок внутренней стороной «внешней» ноги посылает мяч вперед-в сторону на 5 м, бежит вслед, снова бьет вперед-

14.

в сторону другой ногой и т. д. Половину длины поля — пас зигзагом, половину — медленное ведение мяча (7).

Произвольные упражнения. Во время медленного бега игрок ведет мяч произвольно. По свистку посылает мяч примерно на 5 м вперед, в сторону, назад, догоняя его. После резкого поворота новый пас. В самом быстром темпе — примерно 30 сек., около 60 сек. — медленное ведение мяча. Повторить несколько раз.

2. Упражнения вдвоем

Один игрок бьет по мячу с одного и того же места: коротким пасом, длинным пасом, вправо, влево и т. д. Другой игрок, не останавливаясь, бежит за мячом и посылает его обратно. Бег за мячом — 1 мин., после чего смена заданий (8).

Партнеры посылают мячи друг другу, стоя примерно в 5—7 м. Внезапно один партнер бьет мяч на 20 м в любом направлении, другой бежит за мячом и возвращает его на прежнее место. После пасов на одном месте другой игрок делает дальний пас и т. д. Нагрузка и отдых определяются характером упражнения.

Партнеры (каждый с мячом) с расстояния примерно 30 м медленно ведут мячи навстречу друг другу. Перед встречей каждый посылает свой мяч вперед, резко поворачивается и бежит за мячом, посланным партнером, пытаясь настичь его примерно через 15 м. После поворота упражнение повторяется (9).

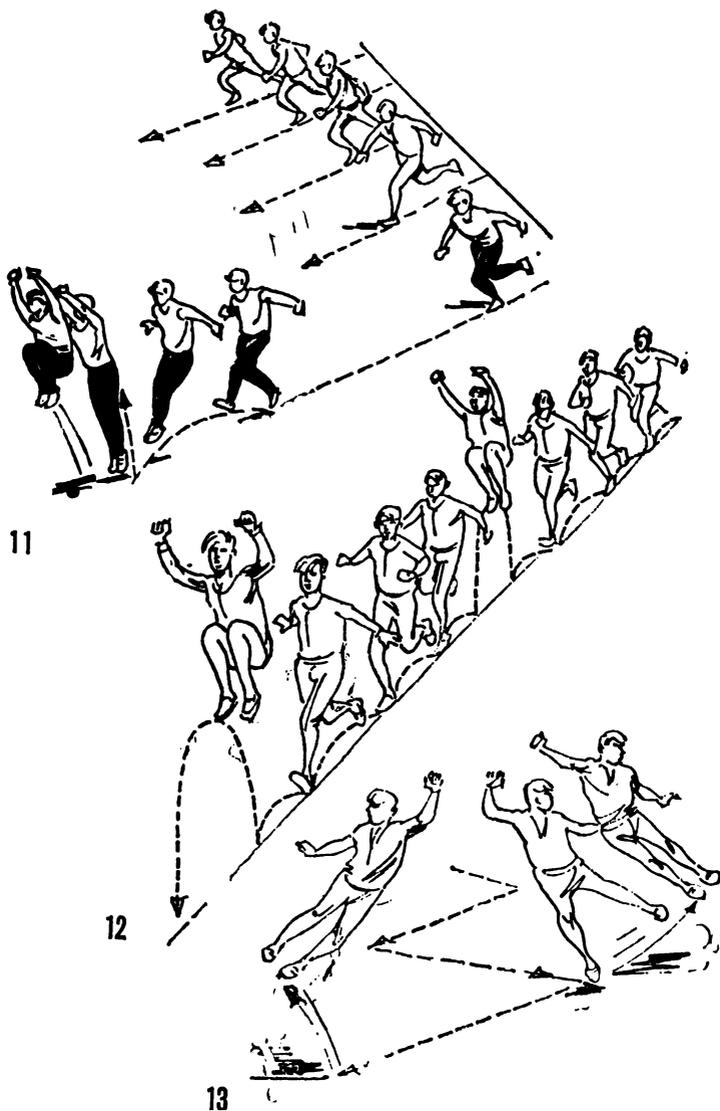
То же, но мяч посылается вперед-вправо или вперед-влево (10).

8. Ходьба и бег с прыжками

В разделе 11 уже рассматривались упражнения—прыжки, служащие для укрепления коленного сустава и мускулатуры. Те упражнения выполняются на месте, ниже приведены упражнения с прыжками во время бега или ходьбы, когда одно движение непосредственно следует за другим. Такие упражнения кроме развития прыгучести воспитывают у игроков чувство гармоничной координации.

1. Прыжок согнув ноги. Прыжок ноги врозь. Прыжок со взмахом одной ногой. Прыжок с толчком головой. Прыжок согнувшись (ноги вместе или врозь).

Во время бега игроки выполняют один из перечисленных прыжков. Энергичное движение руками подчеркивает высоту прыжка (11).



2. Комбинация прыжков. Бег, прыжок согнув ноги, бег, прыжок ноги врозь, бег, прыжок со взмахом одной ногой и т. д.

3. Увеличение нагрузки. Три шага — прыжок: левой, правой, левой — прыжок согнув ноги, приземление на

обе ноги; левой, правой, левой — прыжок согнув ноги и т. д. (12).

Пауза: половину площадки — ходьба.

4. Прыжки влево и вправо с присоединением ноги. После нескольких шагов бега прыжок влево, затем то же вправо (подбивные) (13).



5. Прыжок с толчком головой. После бега толчком одной ноги подпрыгнуть повыше, прогнуться, в самой высокой точке — удар головой вперед, вправо, влево.

Увеличение нагрузки: прыжок с толчком головой в ритме трех шагов.

6. Прыжок с толчком головой, выполняемый с партнером. Один из партнеров поднимает руки вверх (пальцы вместе!). Другой, пробегая мимо, в прыжке ударяется головой о ладонь стоящего, пробегает дальше, поворачивается и снова в прыжке ударяется головой о ладонь партнера. Через 10—15 прыжков поменяться с партнером (14).

7. Во время бега прыжки с поворотами. По свистку игроки подпрыгивают вверх повыше с поворотом на 360° и продолжают бег. Нагрузка — 10 прыжков с поворотами на 360° , потом бег трусцой.

8. Прыжки с поворотом на 180° . Пробежав 5—8 м (отметка— два футбольных мяча), игроки толчком одной ногой прыгают вверх повыше, в прыжке поворачиваются на 180° и продолжают бег до второй отметки. Увеличение нагрузки: прыжок с поворотом через три шага. Через 10 прыжков — бег трусцой или ходьба.

9. То же, но приземление в положение приседа. Нагрузка та же (15).

10. Продвижение скачками (16). Весьма распространенное упражнение у легкоатлетов, которое часто используется и футболистами. Спортсмен продвигается вперед, подскакивая поочередно на левой и правой ноге, маховая нога и руки помогают увеличить высоту прыжка. Упражнение начинается с интенсивной ходьбы, которая переходит в бег пружинящими шагами с энергичными махами руками; «автоматически» он сменяется скачками.

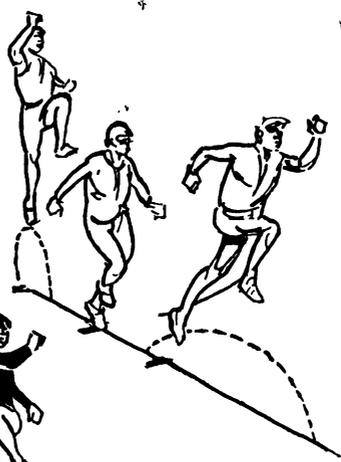
Скачки как можно выше. Мах руками помогает полету вверх.

Скачки как можно шире. Мах руками помогает полету вперед.

Комбинированный бег со скачками. 10—15 скачков как можно выше (сильный толчок, мах ногой, энергичный мах руками); 16—16 легких подскоков; 10—15 скачков как можно шире (сильный толчок, резкий мах руками); 10—15 легких подскоков.

Скачки с поворотом бедра. Скачок вверх; колено и бедро маховой ноги идут внутрь к толчковой ноге; плечи и руки энергично поворачиваются в противоположную сторону. 10—15 скачков с поворотом бедра, 10—15 легких подскоков.

11. Бег прыжками. Назовем так серию прыжков толчком одной ногой с приземлением на маховую ногу (толчок левой, встать на правую). Энергичные движения маховой ногой и руками помогают как бы «парить в воздухе» (17).





17



18

Бег широкими прыжками.

Скачки как можно шире.

12. Прыжки в сторону с ноги на ногу (зигзагом). Маховая нога, согнутая в колене, с силой подтягивается в направлении прыжка.

Прыжки зигзагом без промежуточного бега.

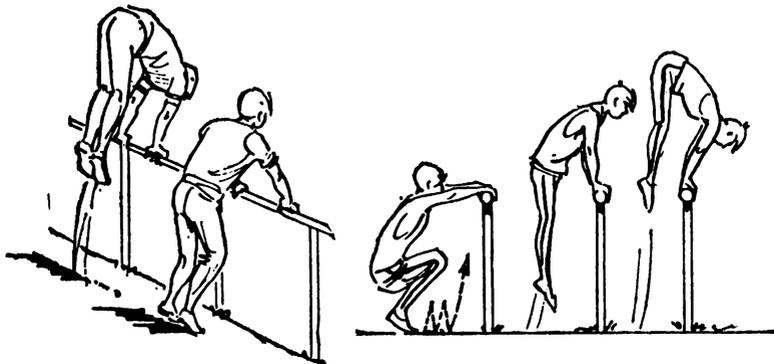
Прыжки зигзагом с промежуточным бегом.

13. Прыжки через черту скрестно. Стоя около линии, игрок толчком ближней к черте ногой и махом дальней де-

дает подскок, но приземляется на маховую ногу, ставя ее скрестно перед толчковой и перепрыгивая через линию. Руки энергично помогают движению (18).

9. Прыжки и бег через препятствия

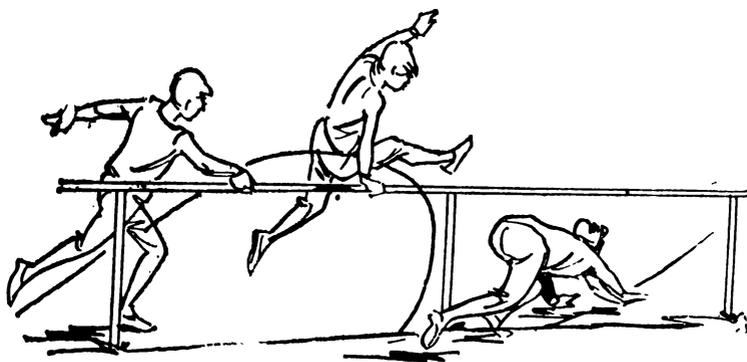
Для разнообразия время от времени следует включать в тренировку преодоление различных препятствий, имеющихся в распоряжении тренера. Прекрасные возможности



19

для тренировки предоставляют барьеры, ступени трибун, склоны и т. п.

Барьер. Стоя лицом к барьеру, взяться за него руками. Пружинящие подскоки согнувшись (таз повыше), руки прямые, ноги свободно.



20

Подскоки согнувшись, приземляясь — низкий присед, подскок из приседа (19).

То же. В верхней точке развести ноги.

После короткой пробежки Перепрыгнуть через барьер, повернуться, проползти под барьером, пробежать несколько метров, повернуться, перепрыгнуть через барьер и т. д. (20).



21

Лестницы и трибуны. Прыжки со ступеньки на ступеньку на обеих ногах. То же самое, но через одну ступеньку (21).

Прыжки со ступеньки на ступеньку на одной ноге (21).

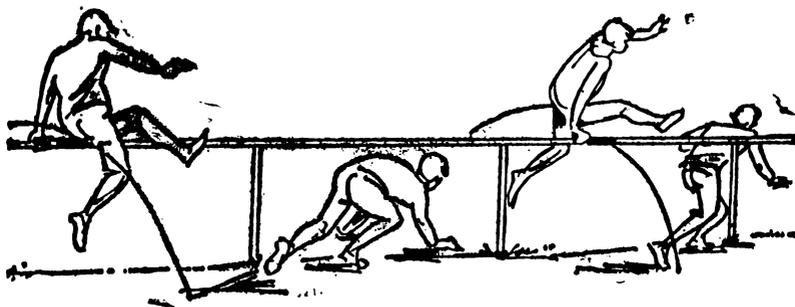
Прыжок на обеих ногах через ступеньку, прыжок на одну ступеньку назад, снова вверх через ступеньку, на одну вниз и т. д.

Бег по ступенькам вверх, высоко поднимая колени.

Ступеньки пробегать с промежуточными подскоками.

Прыжки по ступенькам, акцентируя движения маховой ноги и руки.

То же через ступеньку.



Уклоны. Склоны не должны быть очень крутыми. Бежать по склону снизу вверх наискось, сверху вниз тоже наискось.

VI. ТРЕНИРОВКА ФУТБОЛИСТОВ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

Наряду с систематической тренировкой на открытом воздухе необходимо, если есть возможность, время от времени, и прежде всего в период холодов, проводить занятия в спортивном зале. В спортзале, используя различные снаряды, которых нет на стадионе, можно проводить такие упражнения, которые великолепно действуют на физическое развитие игроков.

Целенаправленная тренировка в спортзале весьма обогащает общую программу тренировок, дополняя и уравнивая ее, особенно зимой. Отсюда, однако, не следует, что работа в спортзале полностью заменяет тренировки на открытом воздухе, напротив, они и зимой должны занимать ведущее место в плане.

Как доказывает опыт, многие команды в зимнее время избегают тренироваться на стадионе, даже когда есть возможность, и предпочитают проводить занятия в спортзале, причем ограничиваются чаще всего игрой 3:3 или 4:4. Если тренировка исчерпывается такими формами, то возникнет опасность, что игроки постепенно утратят, «чувство большой площадки», не захотят расстаться с мячом и не сумеют точно послать мяч на дальнейшее расстояние.

Ведь и зимой матчи проводятся на стадионах, поэтому полезно, если во время тренировок игроки привыкнут к разным условиям погоды и разному состоянию грунта. Площадка, покрытая снегом, требует иного подхода к игре, чем сухая; игра против ветра ведется по совершенно другим тактическим правилам, чем игра по ветру, и т. п. Условия грунта и погоды нередко решают судьбу игры.

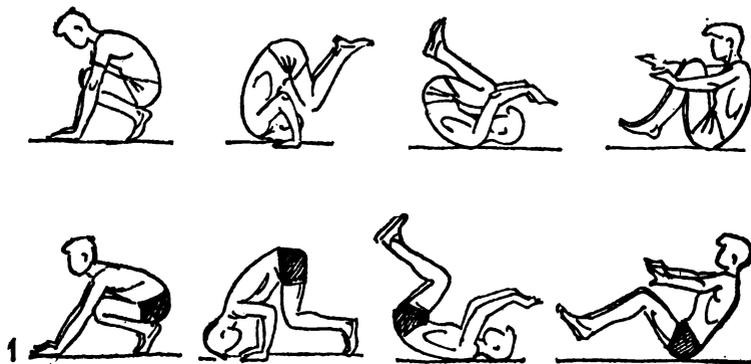
Таким образом, на первое место ставится тренировка на открытом воздухе, но в программу надо систематически включать хорошо продуманную работу в спортзале. Если зимой на стадионе из-за отсутствия освещения нельзя проводить занятие, то к тренировке в зале надо регулярно добавлять короткие пробежки, ускорения, бег со старта. Однако периодически необходимо также проводить (для воспитания выносливости) бег на длинные дистанции на открытом воздухе (на улицах, ровных дорогах и т. п.).

В зале наряду с чисто физическими упражнениями могут отрабатываться и «тонкие формы» техники работы с мячом: остановка мяча, удар по мячу на короткие расстояния, игра головой, комбинированные упражнения для развития техники владения мячом, тактические формы игры и т. п. Разумеется, в тренировку в зале нужно включать небольшие командные игры и эстафеты (с препятствиями). Нельзя проводить ни одной тренировки в зале без заключительной игры!

Поскольку игроки в зале носят спортивные тапочки, то рекомендуется пользоваться резиновыми мячами. Помимо всего, они хороши еще и тем, что не слишком дороги и игра с ними в зале, вероятно, скорее будет разрешена, чем с обычным футбольным мячом. В крайнем случае можно использовать мячи из пластика. Их недостатком является то, что они несколько искажают «чувство мяча» вследствие особенностей материала.

1. Акробатические упражнения

Во время тренировок в зале в программу упражнений должны систематически включаться акробатические упражнения, так как они великолепно воспитывают у спортсменов подвижность и ловкость.



1. Кувырок вперед на мате (1).

Во всех видах кувырков необходимо помнить самое важное: ставить руки далеко от тела, ставить голову на пол не лбом, а затылком; сохранять плотную группировку (сильно притянуть колени согнутых ног к груди):

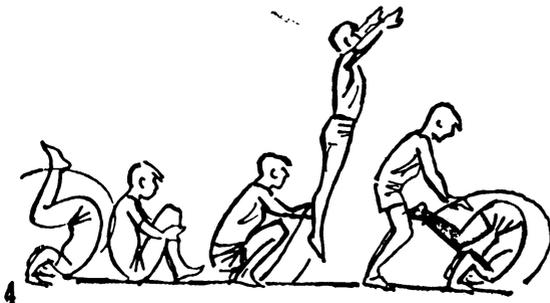
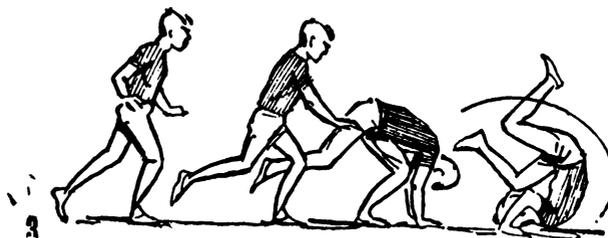
а) кувырок вперед из упора присев: руками опереться о пол подальше от тела, оттолкнувшись ногами, подбородок опустить на грудь, затылком коснуться пола, колени прижать к груди. Встать не отталкиваясь руками от пола (2);

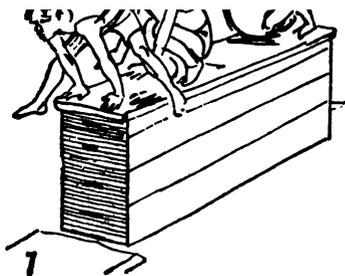
б) кувырок вперед из положения стоя: полуприседая, отвести руки назад («старт пловца»). Стараться поставить руки как можно дальше вперед;

в) серия кувырков вперед по дорожке из матов. Игроки выполняют один кувырок за другим;

г) кувырок во время движения выполняется после короткого разбега. Отталкивание производится одной ногой. Бег и кувырок должны плавно сменять друг друга (3);

д) кувырок и прыжок вверх. После кувырка из приседа прыжок вверх, руки в стороны-вверх;





е) серия кувырков вперед с прыжками вверх. После каждого кувырка следует прыжок вверх (4).

2. Кувырок со снаряда, на снаряде, через снаряд:

а) кувырок с планта, поставленного поперек. Лежа на животе на низком планте, поставить руки на пол и сделать кувырок вперед (5);

б) то же, но стоя на планте на коленях;

в) кувырок на планте, поставленном вдоль. Руки поставить на плант или взяться за его края, сильно оттолкнуться ногами, выполнить кувырок вперед (6);

г) кувырок на планте, поставленном вдоль, с прыжком вверх. Сделать кувырок на планте в присед на краю планта, прыжок вверх с приземлением на мат;

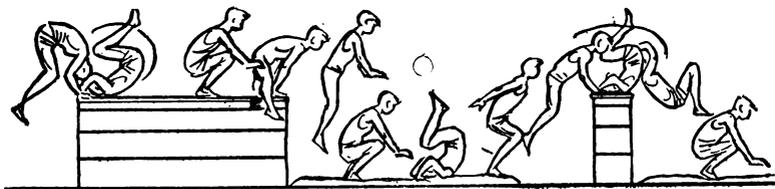
д) то же, но прыжок ноги врозь, прыжок сгибая ноги, прыжок ноги врозь, одна вперед;

е) как в пункте «г», выполнить короткий кувырок на планте в присед и, поставив руки на край планта, соскочить ноги врозь (7);

ж) кувырок через плант, поставленный поперек. Кувырок через плант в присед на полу;

з) кувырок на плинте и на полу. После кувырка на плинте сразу сделать кувырок на мате (8);

и) комбинированные кувырки. Из двух или более плинтов, поставленных вдоль и поперек, устроить дорожку для упражнений, которую надо преодолеть «в потоке» (друг за другом). Расстояние между снарядами 4—6 м. Эти виды упражнений воспитывают чувство координации движений (9).



9

3. Кувырки вперед с партнером:

а) кувырок «в тачке». *А* в упоре лежа, *Б* поддерживает его ноги за бедра, помогает продвигаться вперед и начать кувырок, освобождая ноги, когда *А* коснется затылком пола (10);

б) то же, *А* в стойке на руках (11);

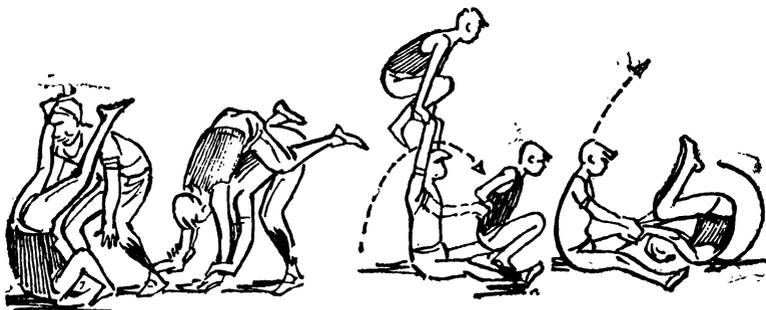
в) кувырок из положения седа на спине партнера. *А* верхом на спине *Б*, который держит за ноги *А* и наклоняется вперед, пока руки *А* не коснутся пола, *А* перекатывается вперед;

г) кувырок с прыжком через партнера. *А* сидит ноги врозь, подняв руки вверх. *Б* стоит позади *А* и сверху берет за его руки, перепрыгивает через голову *А* в присед и, не освобождая рук, делает кувырок вперед-вверх, заставляя *А* встать, ит. д. (12);

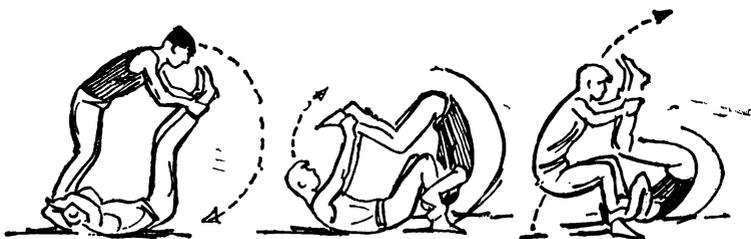
д) двойной кувырок «танк». *А*, лежа на спине, обхватывает голеностопы *Б*, который стоит со стороны головы *А*. *Б* обхватывает поднятые вверх ноги *А* (тоже за голеностопы). Слегка присев и потянувшись вперед, *Б* сначала ставит ноги партнера на пол, затем делает кувырок вперед, заставляя партнера подняться, и т. д. Оба без остановки перекатываются по дорожке из матов (13).

4. Кувырок назад из седа в упор присев:

а) сед, наклон вперед, руки вытянуть вперед, перекатом назад поставить согнутые руки у головы (к ушам), подняв колени, выполнить кувырок назад, сильно оттолкнувшись руками (14);



12

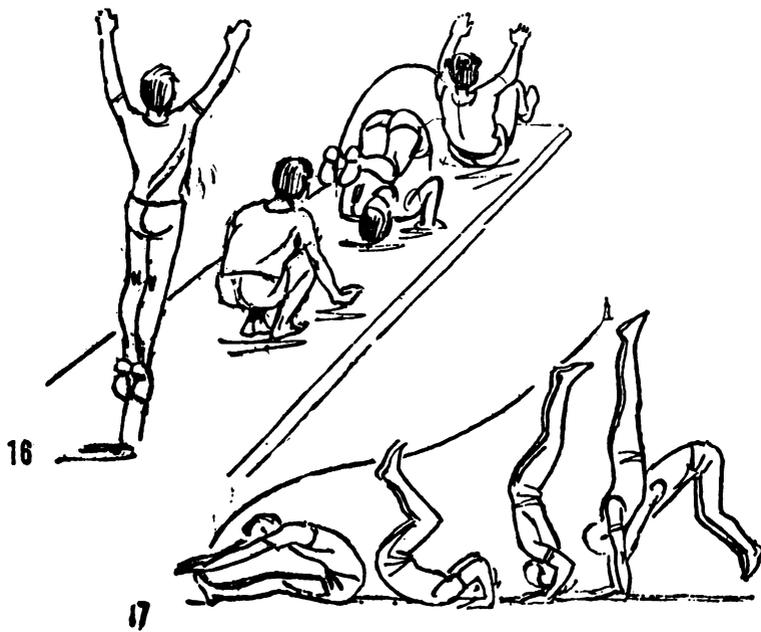
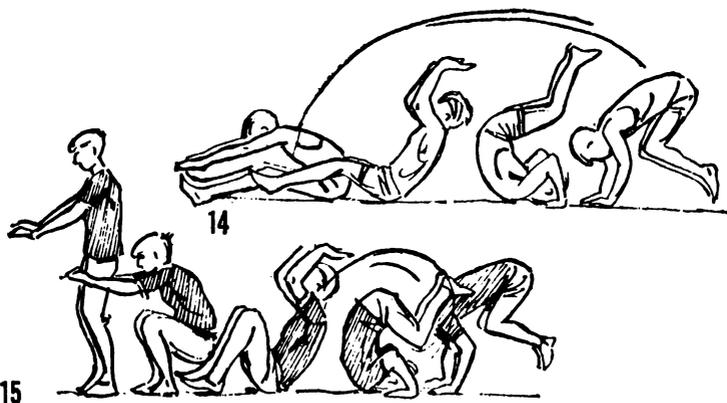


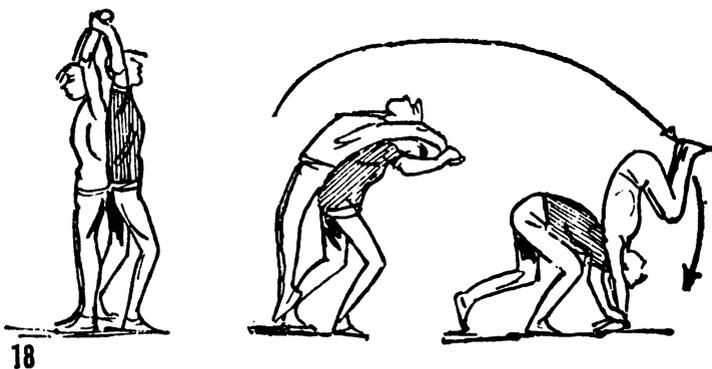
13

б) кувырок назад из положения стоя. Присесть и выполнить кувырок назад (15);

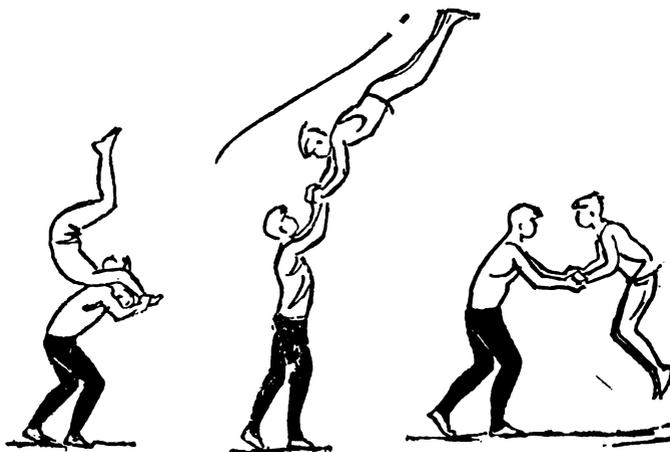
в) серия кувырков назад из упора присев в упор присев;

г) кувырок назад с прыжком вверх. После кувырка из приседа прыгнуть вверх, руки з стороны-вверх (16);





18



19

д) серия кувырков назад с прыжком вверх. После каждого кувырка прыжок вверх, приземление в присед;

е) то же, но прыжки вверх ноги врозь, сгибая ноги и Др.;

ж) кувырок назад через стойку на руках. В тот момент, когда при кувырке назад колени находятся над лицом, надо с силой выпрямить руки и тело вверх в стойку на руках. Для облегчения выполнять с помощью партнера (17).

5. Кувырки назад с партнером:

а) кувырок через спину партнера (18);
 Стоя спиной друг к другу, взявшись за руки. *А* йаклоняется вперед, *Б* делает кувырок. Необходимо помнить: наклоняясь вперед, *А* ставит руки *Б* на пол. Страховать!

б) кувырок через спину партнера, через стойку на руках (19). То же. В тот момент, когда колени *Б* во время кувырка находятся над его лицом, он резко выпрямляется в стойку. *А* Помогает ему. Необходимо помнить: руки освободить только тогда, когда *Б* приземлится на пол. Страховать: Два игрока держат за верхнюю часть руки;

в) двойной кувырок назад («танк»).

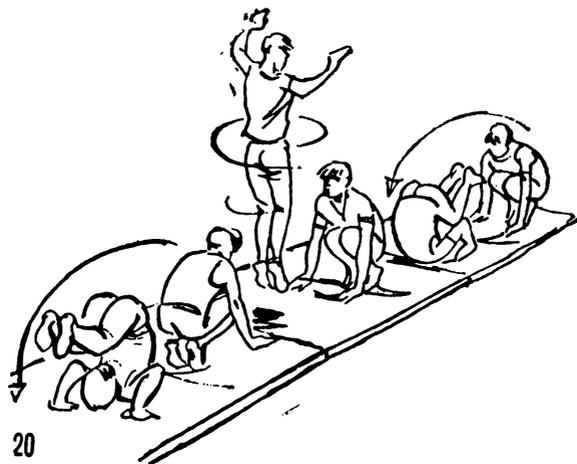
6. Комбинация кувырков вперед и назад.

а) кувырок вперед из приседа в присед и сразу кувырок назад и т. д.;

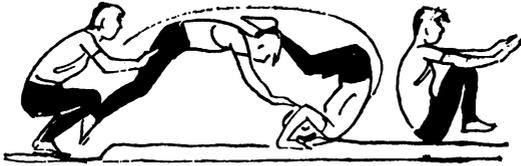
б) то же, но после каждого кувырка прыжок вверх;

в) кувырки с прыжками и поворотами. Кувырок вперед из приседа в присед, прыжок вверх с поворотом кругом в присед, кувырок назад и т. д. Спортсмен движется в одном направлении (20).

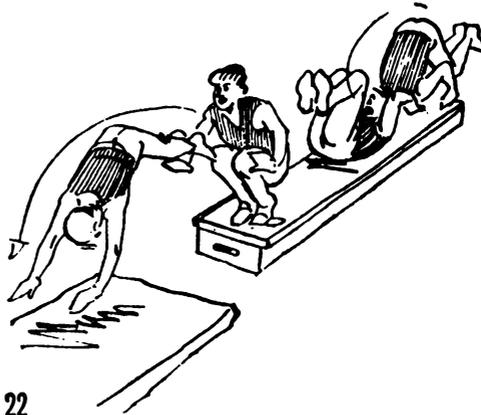
7. Прыжок-кувырок с разбега (21). Важнейшим признаком этого кувырка является свободный полет в воздухе. После разбега и толчка двумя ногами сделать взмах руками, вытянув тело вперед-вверх. Страховка для начинающих обязательна. Страхующий встает на колени сбоку в том месте, где спортсмен должен коснуться пола руками. «Внешней» рукой он быстро подхватывает спортсмена за затылок и направляет на выполнение кувырка. Начинаящий должен систематически повторять прыжки с разбега на большую высоту и расстояние:



20



21



22

а) длинный кувырок. Спортсмен приседает и, оттолкнувшись ногами, выполняет длинный кувырок. Постепенно кувырок делать дальше и выше (22);

б) из приседа на краю плинта, поставленного вдоль, выполнить кувырок на мат, лежащий на расстоянии 80 см;



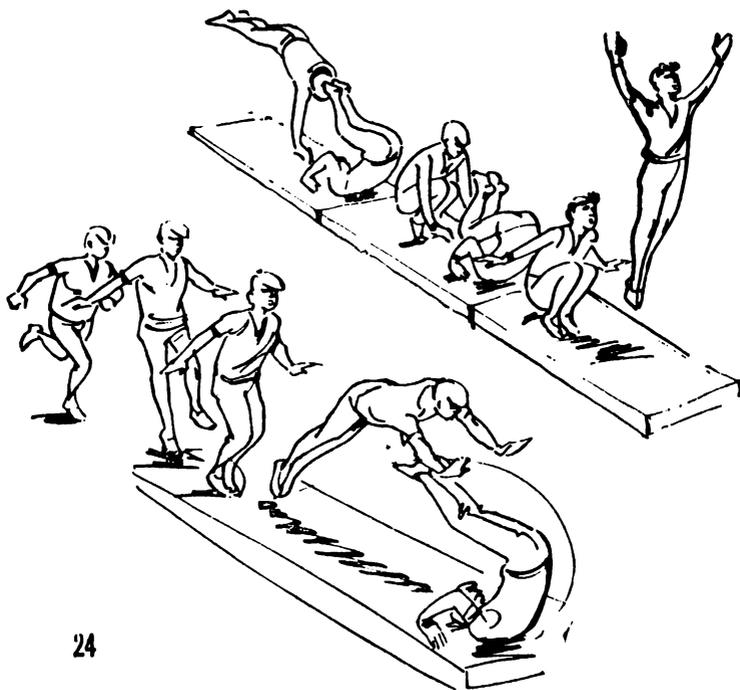
23

в) то же, но сначала выполнить кувырок на плинте, затем на лежащий впереди мат;

г) серия прыжков-кувырков на дорожке из матов. Маты поставлены вдоль с расстоянием между ними 80 см. Кувырок на мате в присед, прыжок-кувырок на второй мат через пространство между ними и т. д. (23);

д) с прыжками вверх. То же, после каждого кувырка выполняется прыжок вверх;

- е) кувырок вперед, прыжок-кувырок. После каждого прыжка-кувырка следует простой кувырок вперед;
 ж) то же. После каждого простого кувырка вперед сле-



24

дует прыжок вверх, т. е. прыжок-кувырок, простой кувырок вперед, прыжок вверх и т. д. (24);

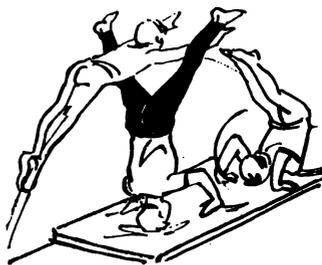
з) прыжок-кувырок через препятствия (несколько игроков ложатся на живот или встают на четвереньки на некотором расстоянии друг от друга.) Препятствия надо преодолеть, непрерывно выполняя прыжок-кувырок;

и) после упражнений, приведенных выше, можно перейти к прыжку-кувырку, выполняемому после пробежки. Бег, короткий прыжок с отталкиванием обеими ногами, прыжок-кувырок. Длину и скорость разбега увеличивать;

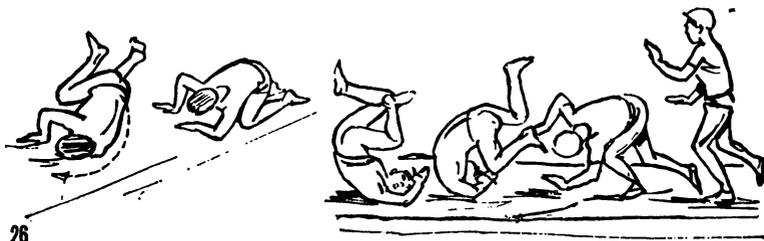
к) прыжок-кувырок с разбега через препятствия (через плинт, скамейку, обруч, через разведенные ноги спортсмена, стоящего на голове, и т. п.) (25).

8. Кувырок «джудо». Многие игроки, овладевшие кувырком «джудо», были спасены от повреждений при падении во время игры. Поэтому этим видом кувырка надо овладеть как мерой предосторожности (26).

Спортсмен держит левую руку, согнув ее в локте почти перпендикулярно, на уровне лица. Наклоняя туловище вперед, коснуться рукой пола, перекатиться через левое плечо, втянув голову, глядя вправо. При кувырке через правое плечо приподнять правый локоть:



- а) кувырок из приседа — ноги на ширине плеч;
- б) кувырок из стойки ноги врозь;
- в) кувырок после пробежки.

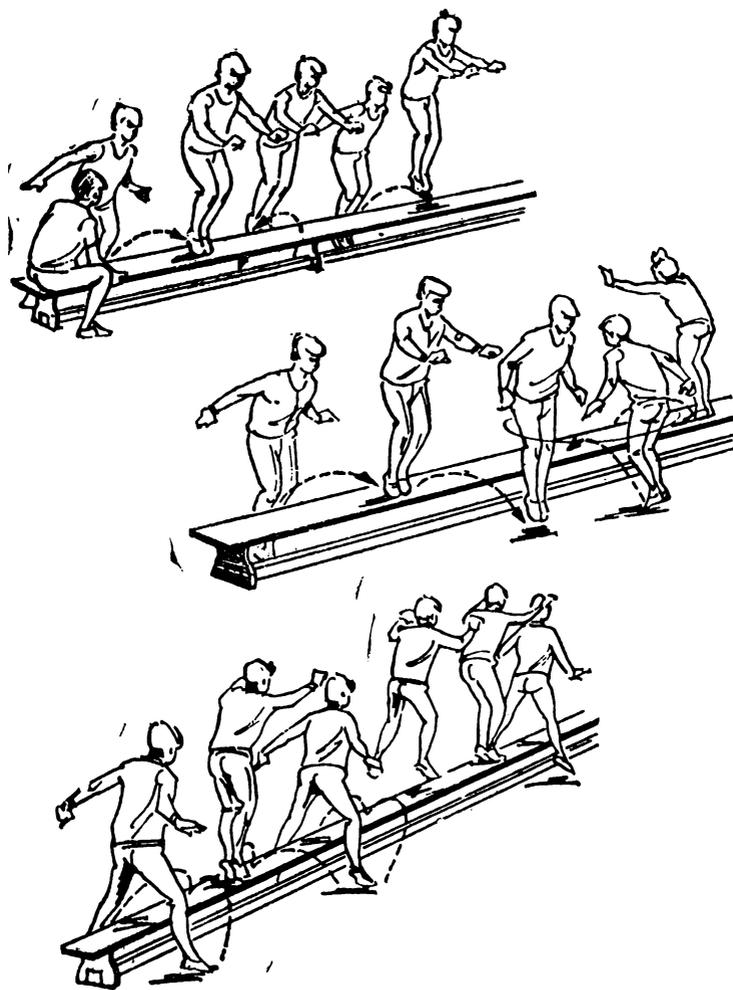


2. Прыжки на снаряды, через снаряды

Спортивные снаряды дают большую возможность улучшить прыгучесть, ловкость игроков. Соединение бега и прыжков, а также выполнение разнообразных движений не только развивает физически, но является превосходным средством воспитания чувства и понимания гармонии движений, плавного перехода одного движения в другое.

Для футболиста неважно точное соблюдение техники прыжков, как это требуется, например, от гимнастов. Для наших целей наиболее полезным представляется выполнение упражнения «в потоке», ибо это повышает физическое состояние игроков.

1. Гимнастическая скамейка. Одновременно упражнение выполняют несколько спортсменов (27):



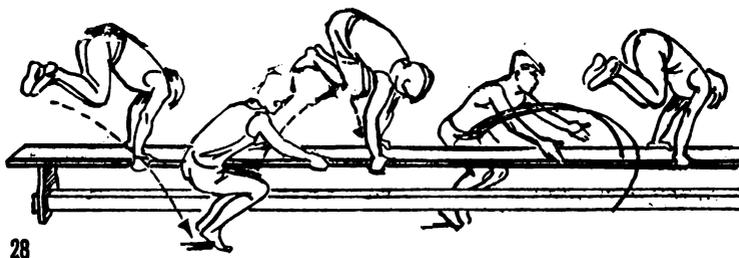
27

а) прыжки на скамейку. Пружинящие прыжки на скамейку и обратно (по 20—30 прыжков, повторить несколько раз с коротким перерывом);

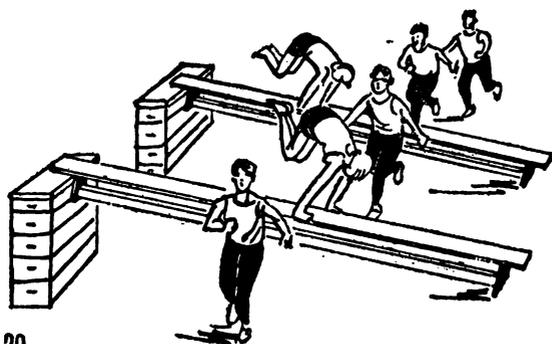
б) то же на одной ноге;

в) как в пункте а, соскочить вперед, прыжок с поворотом кругом и т. д.;

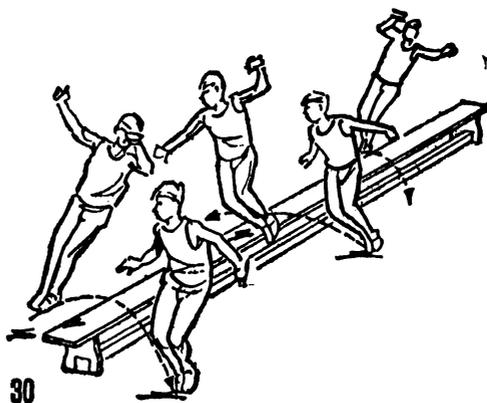
г) прыжки, стоя боком к скамейке;



28



29



30

д) прыжки на скамейку из стойки ноги врозь. Стоя над скамейкой ноги врозь, прыгнуть на скамейку, спрыгнуть вниз и т. д. На месте, с продвижением вперед;

е) прыжки через скамейку из приседа, держась руками за край скамейки. На месте (не отпуская рук), с продвижением вперед (после каждого прыжка перехватывая руками немного вперед) (28);

ж) то же через наклонную скамейку. Одним концом скамейку поставить на плинт или зацепить за гимнастическую стенку. Прыжок выполнять через приподнятую часть скамейки (29).

Поставить несколько скамеек одна за другой. Одну скамейку поставить у правой стены, другую — у левой, выполнять упражнение по кругу;

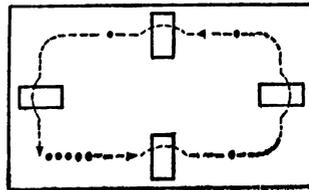
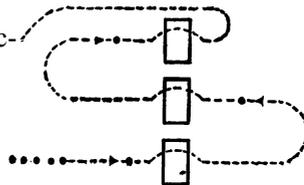
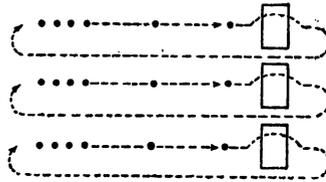
з) прыжки через скамейку — с одной стороны на другую. Стоя лицом к скамейке: после прыжка на другую сторону прыжок с поворотом кругом и т. д. То же, стоя боком к скамейке, на месте и с продвижением вперед (30);

и) прыжки через скамейку с одной ноги на другую. Стоя боком, прыжок на «внешней» ноге, на «внутренней» ноге (31).

2. Плинт. Поставить несколько плинтвов друг около друга — высота определяется



31



32

видом упражнения (на рис. 32 даны, сверху вниз, три варианта расстановки снарядов — I, II, III).

В а р и а н т I. Игроки стоят в колонне лицом к плинтву. Бегут, выполняют прыжок с опорой руками, оббегают вокруг снарядов и встают в конец своей колонны.

В а р и а н т II. Игроки выстраиваются в одну колонну перед первым плинтвом. Первый спортсмен бежит, выполняет прыжок через первый плинт, затем через второй, третий и становится в конец колонны. После того как первый спортсмен выполнит прыжок через первый плинт, бег на-

чинает второй спортсмен из колонны, затем третий и т. д.

В а р и а н т III. Плинты устанавливаются у стен зала. Игроки бегут по кругу и выполняют прыжок через каждый снаряд (без перерыва):

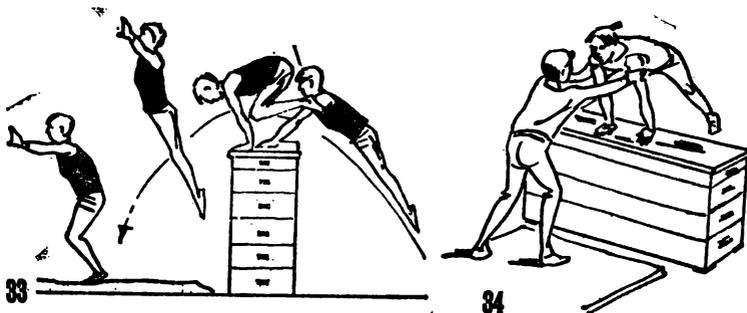
а) различные виды прыжков и соскоков с плинта как с гимнастической скамейки. Постепенно увеличивать высоту плинта;

б) прыжки через плинт из приседа, держась руками. Постепенно увеличивать высоту плинта до уровня бедра

в) прыжок согнув ноги через плинт, поставленный поперек. После разбега и энергичного отталкивания двумя ногами поставить руки на плинт и, сильно оттолкнувшись ими, перепрыгнуть через снаряд. Страховать обязательно. Стоя спереди-сбоку, обеими руками обхватить руку спортсмена.

У каждого снаряда можно организовать постоянную страховку или игрок, выполнивший прыжок, может оказать поддержку следующему.

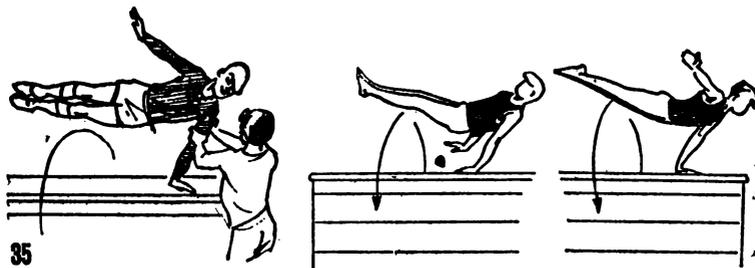
8. Прыжок ноги врозь. Разбег, сильный толчок обеими



ногами, ноги широко врозь, энергично оттолкнуться руками от снаряда, приземлиться с сомкнутыми ногами. Страхующий стоит впереди и обхватывает спортсмена за обе руки в верхней части (34).

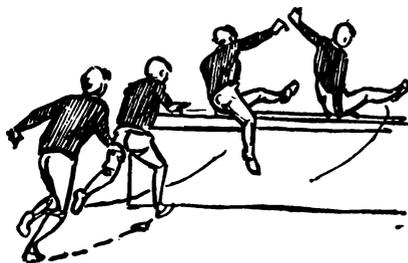
4. Прыжок боком. После разбега и толчка обеими ногами сделать высокий мах ногами вправо, оттолкнуться правой рукой и отвести ее вверх-в сторону. Вес тела перенести на левую (опорную) руку. Приземлиться спиной к снаряду. Страхующий обхватывает обеими руками опорную руку спортсмена.

5. Прыжок углом и прогнувшись. Углом: после отталкивания мах ногами вправо с поворотом направо (спиной к плинту). Приземлиться правым боком к снаряду.



35

Прогнувшись: мах ногами вправо с поворотом налево (лицом к снаряду). Приземлиться левым боком к снаряду.



36

Все прыжки выполнить махом влево (35).
6. Прыжок углом толчком одной ногой. Разбег к снаряду приблизительно под углом 45°. При разбеге справа толчок левой ногой («внешней»), одновременно поставить правую руку на плинт, взмах вверх правой («внутренней») ногой, ноги соединить над плинтом, левая рука ставится на плинт, правая уходит в сторону. Приземлиться левым боком к снаряду (36).



37

Два и больше плитов можно поставить вдоль на некотором расстоянии друг от друга. Бег под углом к первому плитну, прыжок углом толчком одной ногой, по дуге бежать ко второму плитну, прыжок углом толчком одной ногой и т. д.

7. Комбинации прыжков через снаряды. Снаряды ставятся друг за другом, и через них надо выполнить различные виды прыжков. Вместо плитов можно использовать козла и коня без ручек:

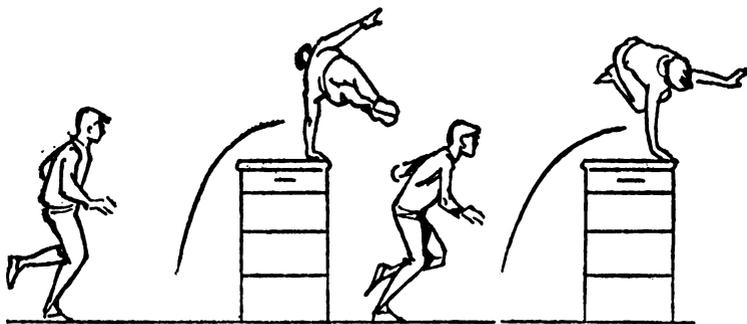
а) через 1-й плит—прыжок согнув ноги, через 2-й — прыжок ноги врозь, через 3-й— прыжок боком, через 4-й — прыжок прогнувшись (37);

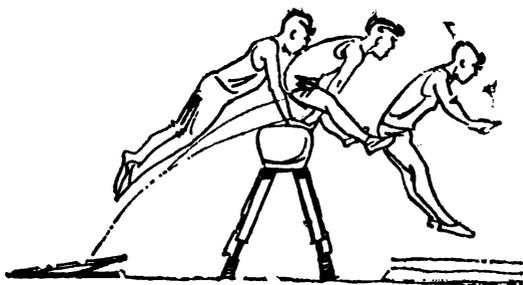
б) через 1-й плит— прыжок ноги врозь, через 2-й— прыжок в упор присев, соскок прогнувшись, через 3-й— прыжок боком, через 4-й — прыжок ноги врозь;

в) через 1-й плит—прыжок согнув ноги, на мате между плитами — кувырок вперед, через 2-й плит—прыжок в упор присев, соскок прогнувшись, на мате — кувырок вперед; через 3-й плит—прыжок ноги врозь, на мате — кувырок вперед, прыжок вверх.

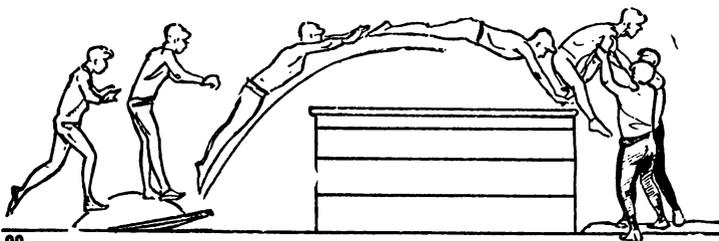
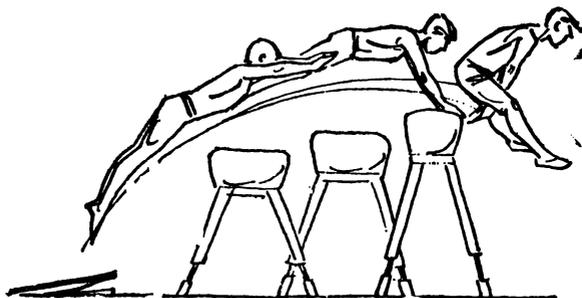
8. Прыжки ноги врозь через коня без ручек, поставленного вдоль (плит). Эти прыжки требуют известной храбрости, однако ими легко овладеть, если систематически к ним готовиться. Спортсмен бежит, ускоряя свой бег, перед снарядом энергично отталкивается обеими ногами о мостик, махом отводит руки вперед, помогая прыжку, сильно отталкивается руками о снаряд и, разводя ноги врозь, перепрыгивает.

Подготовительные упражнения: прыжки ноги врозь через козла вдоль (с мостиком); место толчка (мостик) не-





36



38

сколько отодвигают назад; перед конем без ручек, стоящим поперек, ставят более низкий снаряд-козел, через который надо перепрыгнуть, руками отталкиваясь от коня; ставят еще один козел, более низкий (38).

Если прыжок через три снаряда удался, то прыжок ноги врозь через плинт (или коня без ручек), поставленный вдоль, уже не представит трудностей. Страховка обязательна! Как только спортсмен приставит руки на снаряд, два игрока обхватывают его за плечи (39).

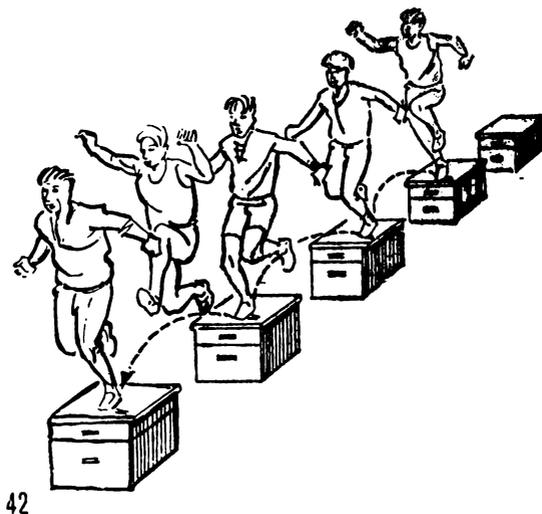
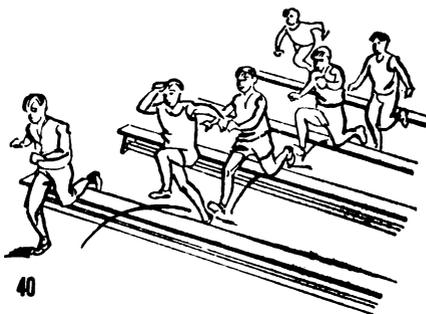
3. Полоса препятствий

1. Гимнастические скамейки. Несколько скамеек установить параллельно на расстоянии 2 м.

а) Бег через скамейки с промежуточным шагом между ними.

б) Расстояние между скамейками уменьшить. Бег через скамейки без промежуточного шага. Выполняется в потоке (40).

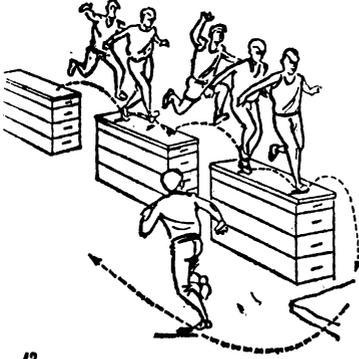
в) Бег по скамейке. Подскоки на двух ногах, на одной в приседе, «заячий» прыжок.



» Перевернуть скамейку, бег по нижней перекладине, переступая через препятствия (набивной мяч, игрок, стоящий на четвереньках через скамейку), с двух концов навстречу друг другу (разойтись, не сходя со скамейки) (41).

2. Маленькие плитки:

а) расстановка и бег как в пунктах а, б. Увеличивать высоту плиток (42);



43



44



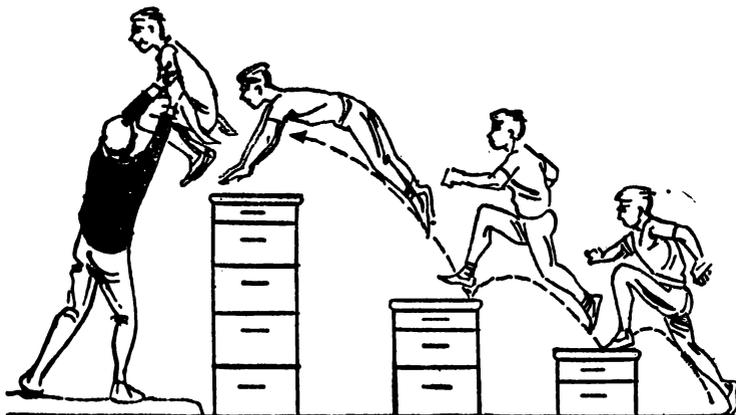
45

б) поставить плитки на расстоянии 1 м. Перепрыгивать через плитки;

в) уменьшить расстояние между плитками, прыжки с одного плитка на другой толчком одной ногой.

3. Плитки, поставленные вдоль:

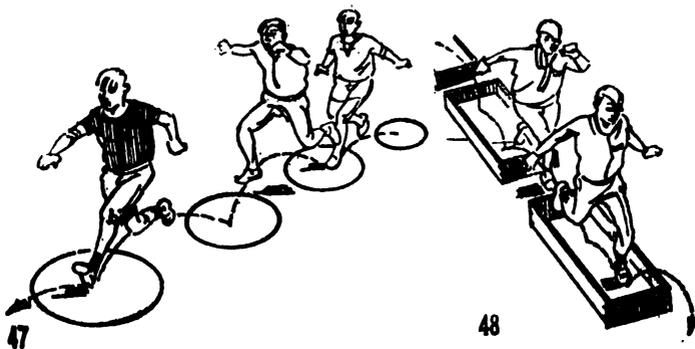
- а) расстояние между плинтами 1 м или больше. Перепрыгивать с плинта на плинт в беге (43);
- б) пробежать по первому плинту, прыгнуть, на второй толчком двумя и т. д.



48

4. 1и*г по «лестнице», сделанной из плинтов. Несколько плинтов разной высоты, поставленных поперек, образуют «лестницу». Расстояние между ними примерно 1 м:

- а) бег по «лестнице» (44);



47

48

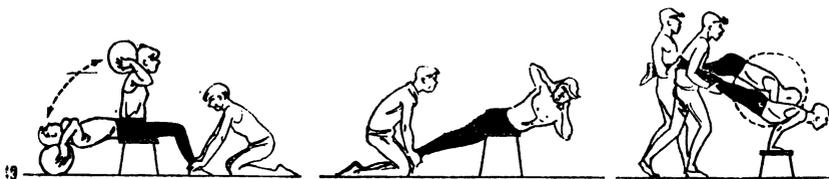
- б) бег по «лестнице» и соскок с последнего плинта: солдатиком, прогнувшись, ноги врозь, сгибая ноги (45);
 - в) бег по «лестнице», а через последний плинт прыжок согнув ноги, ноги врозь, боком. Страховать (46).
5. Бег прыжками:

- а) на пол кладут обручи на расстоянии 1 м один от другого. Бег прыжками из одного обруча в другой (47);
- б) вместо обручей — круги из скакалок (расстояние менять);
- в) секции плит[^] положить па пол (один за одним или по кругу). Бег прыжками из одной секции в другую. Снаряды положить поперек. Снаряды положить вдоль — внутри секции делать промежуточный шаг (48).

4. Другие виды упражнений на снарядах

1. На гимнастической скамейке с партнером (49):

- а) сед на скамейке, партнер прижимает ноги к полу. Наклоны туловища назад, руки за головой (коснуться пола головой). Медленный наклон назад — быстрое выпрямление. То же, держа набивной мяч за головой. Лежа на ска-



мейке на животе, партнер прижимает ноги к полу. Прогнуться, поднимая руки вверх. То же, держа в руках набивной мяч.

Руки за головой, повороты туловища.

Упор лежа, руки на скамейке. Партнер поддерживает ноги на уровне бедер, плеч. Сгибать и выпрямлять одновременно обе руки, поочередно то одну, то другую.

Сгибание и выпрямление туловища (партнер помогает движению, слегка придвигая и отодвигая ноги спортсмена).

Круговые движения туловища в сторону, руки при вращении поочередно сгибаются и выпрямляются;

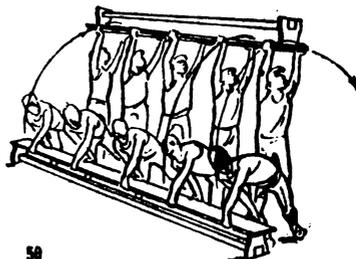
- б) пять-семь игроков стоят сбоку вдоль скамейки, берутся за скамейку (дальней рукой через скамейку), поднимают ее вверх на вытянутых руках, ставят на пол с другой стороны от себя и сразу же поднимают вверх и т. д. Повторить упражнение без перерыва десять-двадцать раз (50).

То же, но выполнить в положении седа ноги врозь.

Оба упражнения провести как соревнование между

двумя или более группами. Какая группа раньше закончит 20-кратное повторение?

в) упражнения на быстроту реакции (на гимнастической скамейке). Игроки стоят на скамейке друг за другом на некотором расстоянии. По свистку они спрыгивают на пол ноги врозь, снова на скамейку, на пол в сторону и садятся. Кто сядет первым?



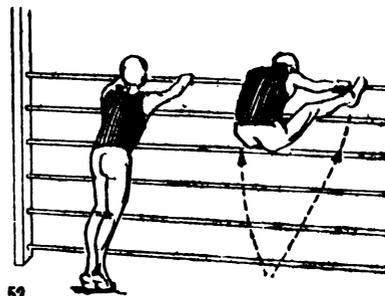
50

Игроки лежат на скамейке на животе поперек. По свистку они садятся (обе ноги по одну сторону скамейки), вспрыгивают на скамейку, спрыгивают в сторону, перепрыгивают через скамейку и снова ложатся на ж и ног. Кто ляжет первым?

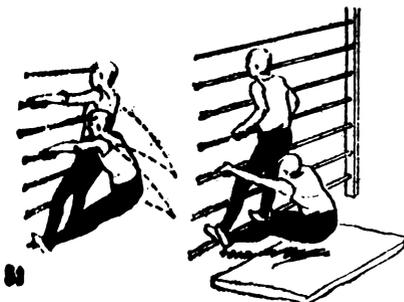
Игроки сидят на скамейке спиной к направлению бега. По свистку они быстро встают, перепрыгивают через скамейку, бегут к стенке (касаются рукой), бегут обратно, перепрыгивают через скамейку и садятся. Кто сядет первым?



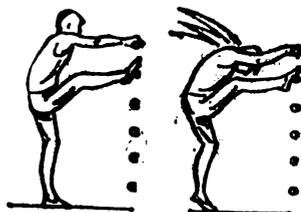
51



52



53



54

2. Гимнастическая стенка:

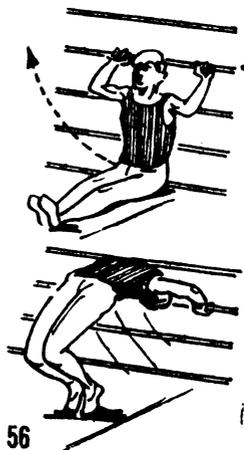
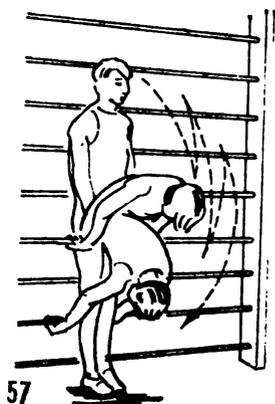
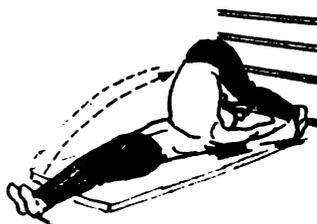
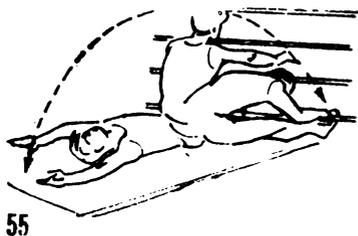
а) руками взяться за рейку на уровне груди. Быстрые прыжки, вставая на нижнюю рейку то левой, то правой ногой (51);

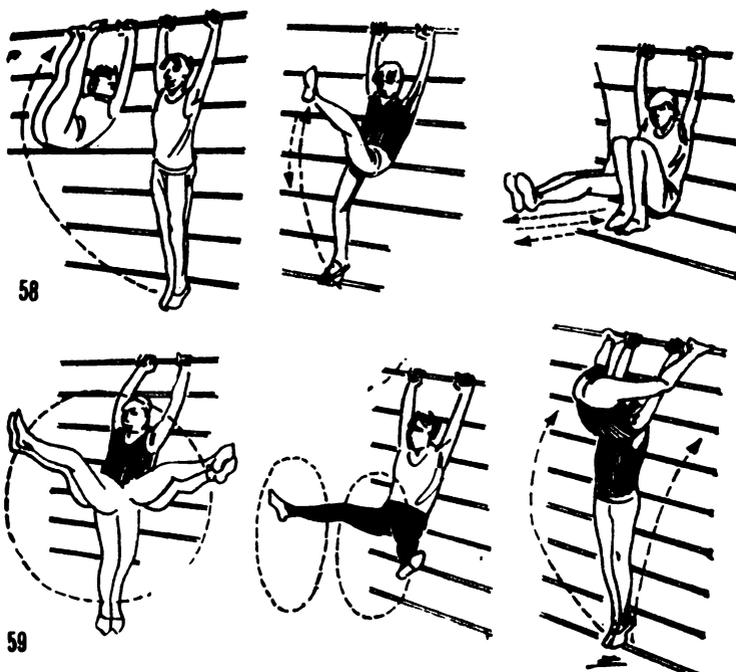
б) положение рук как в пункте а. Высоко подпрыгнуть и поставить ноги врозь на ту же рейку, спрыгнуть, снова подпрыгнуть ноги врозь и т. д. Увеличивать высоту прыжка (52);

в) стоя на нижней рейке ноги врозь, держаться на уровне груди. Выпрямляя руки, опуститься вниз (положение согнувшись), подтянуть туловище к стенке, перехватить руками на одну рейку ниже и т. д. (53);

г) то же, но ноги вместе, а руки шире плеч;

д) одну ногу поставить на рейку повыше, руками держаться на уровне плеч. Пружинящим движением притянуть туловище к ноге, лбом коснуться колена (54);





е) лежа на спине головой к стенке, руками взяться за нижнюю рейку. Поднять ноги, коснуться ими той же рейки, опустит» (55).

То же ноги врозь.

То же, но поднять ноги повыше (вдаль стенки, до стойки на лопатках).

Поднять ноги, положить их на пол слева, поднять, положить справа.

Круги ногами внутрь, наружу;

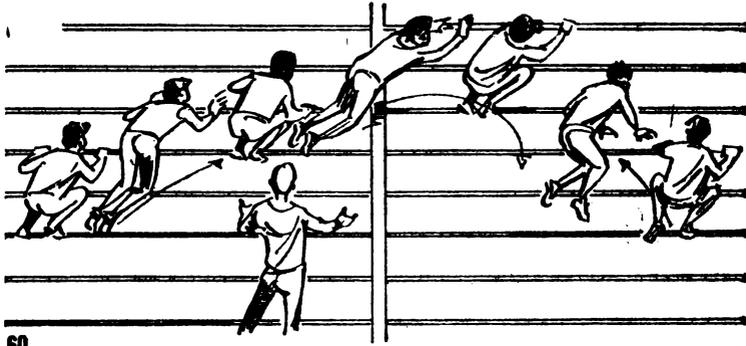
ж) сидя на полу, ноги закрепить под рейкой. Лечь на спину, не сгибая ног, сесть, постараться ухватиться руками за нижнюю рейку и притянуть туловище к ногам, лечь на спину;

з) сидя на полу спиной к стенке, взяться за рейку за головой. Сгибая ноги, с силой встать, прогнуться (не отрывая рук), вернуться в прежнее положение (56);

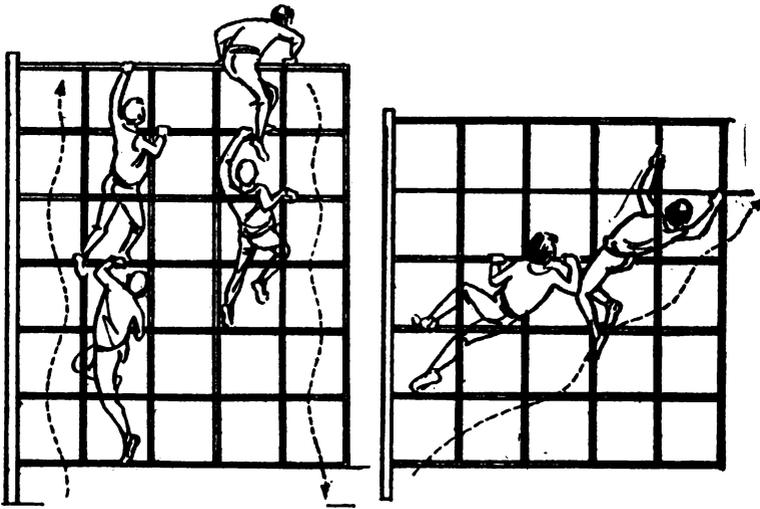
и) стоя спиной вплотную к стенке, наклониться вперед, обхватить рейку руками и притянуть туловище к ногам. После каждого пружинящего наклона туловища руками перехватывать на одну рейку ниже (57);

к) лежа на животе лицом к стенке, руками взяться за рейку. Поднять туловище;

л) вис спиной к стенке. Поднять ноги, опустить. С каждым разом увеличивать амплитуду. Добавить нагрузку, зажав ногами набивной мяч.



60



61

Поочередные махи ногами.

Ноги согнуть в коленях, выпрямить вперед, согнуть, выпрямить, поднять (58).

Круги двумя ногами влево, вправо.

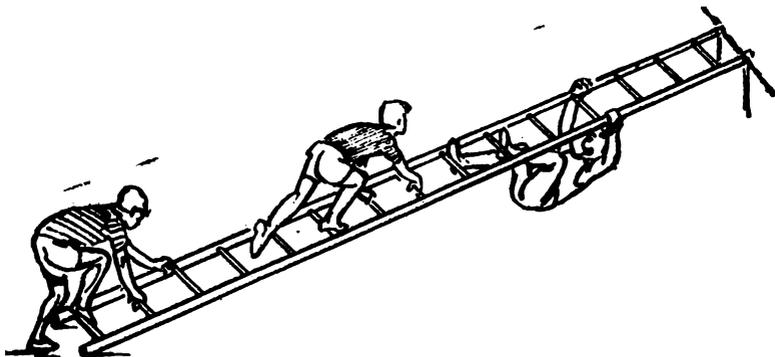
Круги разведенными врозь ногами внутрь, наружу (59);

м) «обезьяньи» прыжки. Присесть на рейке, руки согну-

ты. Перескочить на соседнюю или верхнюю рейку. Спортсмены получают от этого упражнения несомненное удовольствие. Страховка обязательна! (60).

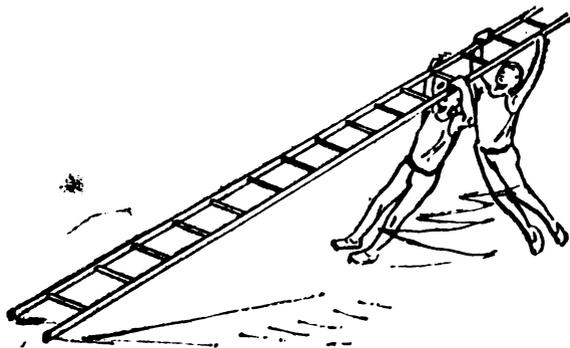
Перед стенкой расстелить маты.

3. Решетка (61):



е

- а) лицом к решетке. Взобраться наверх, спуститься вниз;
- б) взобраться наверх, пролезая между решетками;
- в) взобраться наверх, спуститься вниз без опоры нога-



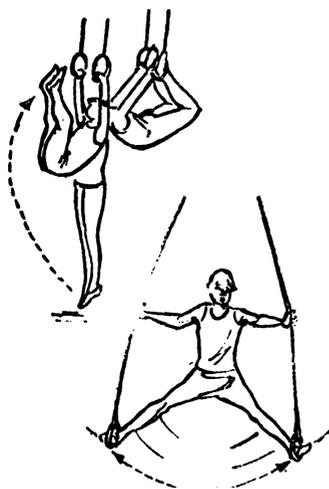
63

- г) взобраться наверх, пролезая между решетками, так же спуститься;
- д) взобраться наверх по диагонали. Так же спуститься.

4. Гимнастическая лестница наклонная (62):

а) на четвереньках взобраться по лестнице, спуститься вниз;

б) держась за рейку и опираясь ногами,— вис;



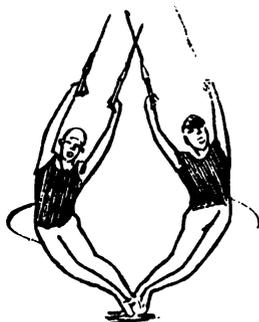
в) держась за рейки, передвигаться по лестнице вверх и вниз в вися;

г) держась за боковые стойки, передвигаться в вися вверх и вниз (63);

д) пролезть между рейками;

е) кто сумеет в стойке на руках подняться по наклонной лестнице? С обеих сторон лестницы необходима страховка!

5. Кольца. Этот снаряд тоже надо включать при занятиях в зале, так как на нем можно выполнять ряд эффективных физических упражнений (64):



64



65

а) «Ласточкино гнездо» (вис сзади прогнувшись);

б) стоя на кольцах, держась за тросы (кольца почти над полом), развести ноги в стороны пошире. Руками помогать движению, растягивая и соединяя тросы;

в) стоя на полу и держась за кольца, круговые движения тазом и бедрами. Чем ниже расположены кольца, тем эффективнее упражнение;

г) в вися широкие круговые движения над полом. Чем ниже кольца, тем эффективнее упражнение (65).

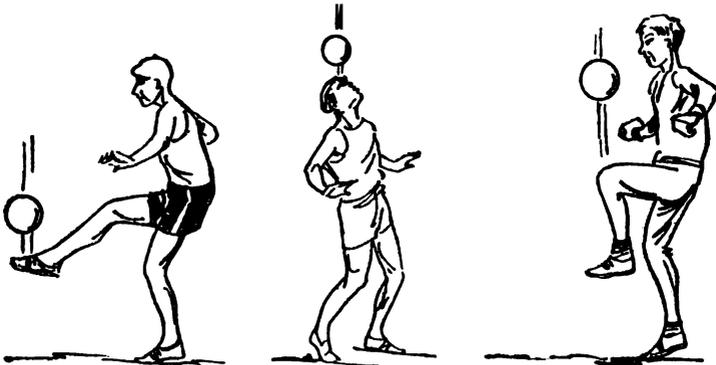
5. Общеразвивающие упражнения

Наряду с разнообразными упражнениями на снарядах во время тренировок в спортзале, разумеется, необходимо выполнять различные общеразвивающие гимнастические упражнения на полу. Не может быть тренировки в зале без основательного занятия гимнастикой.

Во II разделе данной книги тренер найдет упражнения, которые он сможет включить в программу тренировок в зависимости от потребностей.

6. Упражнения с мячом

Мы уже упоминали, что в зале можно отрабатывать самые тонкие детали техники футбола. От каждого часа тренировки по меньшей мере половина должна уходить на работу с мячом. Эта работа будет успешной только в том случае, если тренер не просто занимает игроков чисто техническими упражнениями с мячом, а заставляет каждое



66

упражнение выполнять интенсивно, постоянно отмечая и исправляя ошибки. Поэтому было бы полезно, если бы тренер выбирал для каждого занятия определенную самостоятельную тему и основательно прорабатывал ее. При этом тренер, безусловно, должен обращать внимание на «плохую» ногу игрока и заставлять каждое упражнение выполнять обязательно и этой ногой.

Могут сказать, что в книгу, посвященную исключительно физической подготовке футболистов, не следует вклю-

чать упражнения, направленные на улучшение техники владения мячом. Однако авторы считают, что работа с мячом — важная составная часть тренировки в спортзале.

Поэтому мы ограничимся кратким описанием упражнений, которые, по нашему мнению, специально созданы для



67

тренировки в спортзале. Упражнения могут служить для тренера исходным материалом.

1. Индивидуальная работа с мячом.

Жонглировать подъемом левой ноги (и правой).

Жонглировать попеременно справа и слева — на месте, продвигаясь вперед,

при каждом шаге посылая мяч вверх.

Жонглировать бедром.

Жонглировать головой.

Произвольно жонглировать подъемом, головой, бедром и т. п. (66).

Точно фиксировать последовательность движений, например: дважды подбросить мяч подъемом ноги, дважды подбросить головой, дважды подъемом ноги и т. д.;

или:

дважды подбросить мяч головой так, чтобы он ударился о пол, принять его подъемом ноги, дважды подбросить головой и т. д.;

или:

дважды подбросить мяч подъемом ноги, дважды бедром, дважды подъемом, дважды головой;

или:

дважды подбросить мяч подъемом ноги примерно на 1 м, третий раз подбросить его примерно на 3 м, поймать мяч и снова подбросить подъемом ноги;

или:

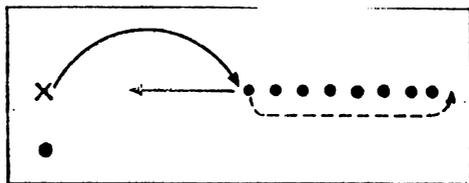
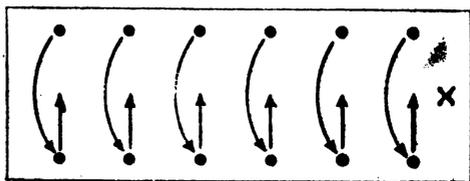
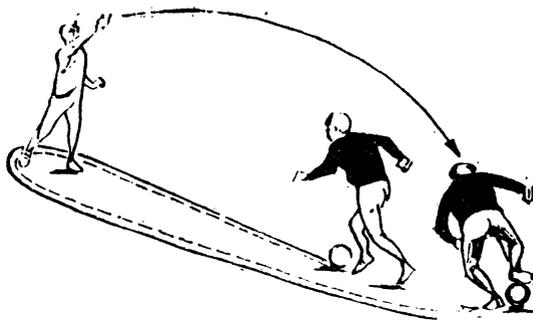
подбросить мяч подъемом ноги, принять на лоб или грудь, стукнуть о пол внутренней или внешней стороной ноги, повернувшись назад (67).

Один игрок жонглирует мячом, другой обегает вокруг, принимает в воздухе мяч, начинает жонглировать и т. д.

2. Остановка мяча. При индивидуальной работе мяч можно остановить подъемом ноги, бедром, грудью, головой, внутренней частью стопы с поворотом, внешней частью, то

же самое после удара мяча о стенку. Можно использовать ведение мяча вдоль зала, обвода препятствия, по кругу и т. п.

Игроки выстраиваются парами у боковых стенок на-
против друг друга (см. схему). *А* легким ударом подъемом



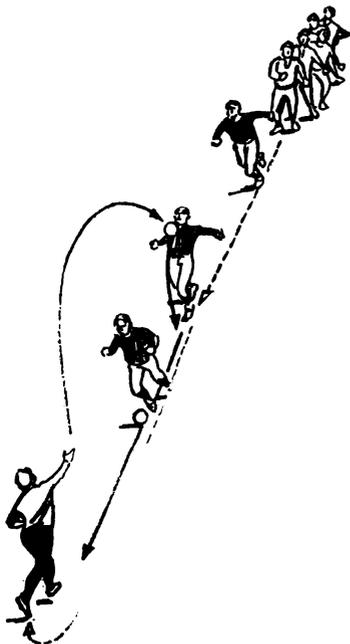
68

или рукой выбрасывает мяч партнеру *Б*. *Б* останавливает мяч ступней, внутренней стороной, внешней стороной ноги, бедром, подъемом ноги, грудью, головой и после остановки играет обратно своему партнеру. После 15—20-кратного выполнения упражнения задания меняются.

Остановка мяча после броска с ведением мяча. *А* бросает мяч партнеру, *Б* останавливает мяч предложенным способом и ведет его вокруг *А* на прежнее место. *Б* бросает мяч *А*, который так же выполняет упражнение, и т. д. (68).

Или: то же, но после возвращения мяча на прежнее место его отпасовывают партнеру. Новый бросок.

В узких спортзалах игроки выстраиваются у лицевой стены в одну или две колонны в затылок друг другу. Тренер или игрок стоит напротив колонны на другой (узкой) стороне зала (см. схему). Бросок — первый в шеренге останавливает мяч предложенным способом, посылает мяч обратно к тренеру и становится в конец строя, а мяч останавливает следующий игрок и т. д. (69).

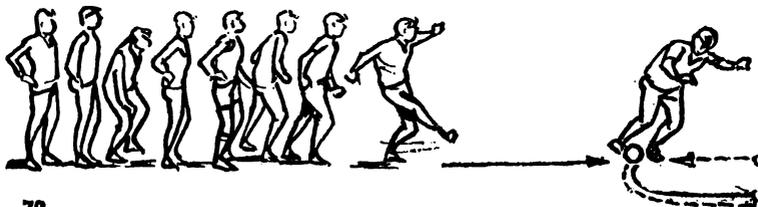


69

Остановка мяча после короткого броска. Тренер бросает мяч примерно посредине между собой и игроками. Первый из колонны бежит навстречу мячу, останавливает его указанным способом, отыгрывает обратно и встает в конец строя, упражнение выполняет второй игрок и т. д.

Остановка мяча после короткого броска и ведение мяча. То же самое, только тот игрок, который выполняет упражнение, после остановки мяча ведет его к тренеру, который его принимает, снова бросает и т. д. Последний игрок из колонны остается на своем месте и начинает выбрасывать мяч, т. е. упражнение предельвается в обратном порядке.

3. Прием мяча. Расстановка игроков как в узком зале.



70

Игрок, стоящий напротив колонны, посылает невысокий пас, первый игрок бежит навстречу мячу, принимает его, ведет к игроку, стоящему перед строем, и встает позади него (70).

Принять мяч с поворотом. У каждой узкой стены зала выстраиваются в шеренгу две равносильные группы. Первый из одной колонны посылает невысокий пас к другой колонне. Первый из второй колонны бежит навстречу мячу, принимает его, поворачиваясь назад, ведет его ко второму игроку своей группы и встает в конец. Вторым игроком направляет невысокий пас к другой колонне, первый игрок этой группы бежит навстречу мячу, принимает его, поворачиваясь назад, и ведет ко второму игроку своей колонны, который выполняет следующий пас, и т. д.

Упражнение на подачу мяча в форме соревнования между тремя игроками. *A* ударом подъемом ноги посылает мяч *B*, стоящему напротив него, *B* задерживает мяч. Затем вступает в игру *B*, находящийся в стороне от *B* примерно в 2—3 м. *B* защищает мяч от *B*. Если *B* коснется мяча, то он пошлет мяч к *A*, *A* задержит мяч и будет защищать его от нападающего *B*. Если *B* коснется мяча, то он пошлет его *B*, *B* остановит мяч и будет защищать его от нападающего *A* и т. д. (71).

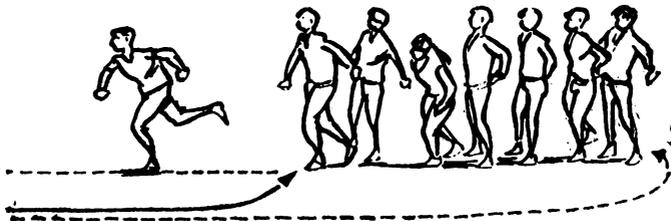
4. Удар по мячу. По два игрока друг против друга. Удар внутренней стороной ноги, прием мяча и игра обратно (72).

A выполняет удар внутренней стороной ноги, *B* принимает мяч и посылает его обратно также ударом внутренней стороной и т. д.

Удар внутренней стороной по прямой (следить за подвижной работой ног!).

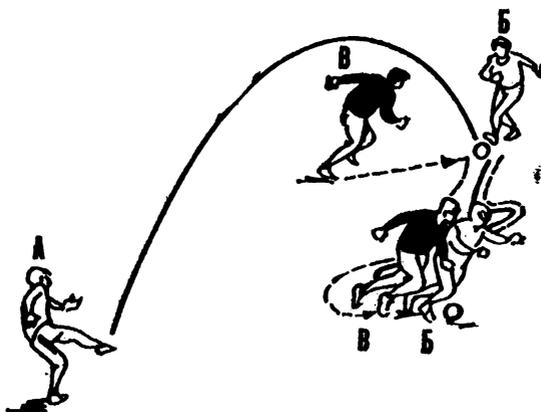
Удар внутренней стороной по прямой на короткое расстояние (1 м).

Удар внутренней стороной на разные расстояния («гармонь»)



Удар внутренней стороной по летящему мячу. А бросает мяч *Б*, *Б* в воздухе отбивает его обратно к *А* (упражнение выполняется обеими ногами).

Удар внутренней стороной по летящему Сбоку мячу. *А* бросает мяч *Б* справа; *Б* отбивает мяч прямо в воздухе внутренней стороной правой ноги. Следующий удар направлен влево, *Б* отбивает мяч внутренней стороной левой ноги. Задача: отбить мяч так, чтобы *А* поймал его на уровне груди.



71

Удар внутренней стороной ноги по подскакивающему мячу. *А* кидает мяч на пол между собой и *Б*, *Б* отбивает подпрыгивающий мяч к *А* — раз вправо, другой раз влево. Задача: *Б* должен внутренней стороной ноги настолько точно послать мяч, чтобы *А* смог в воздухе так же отыграть мяч обратно к *Б*, и т. д.

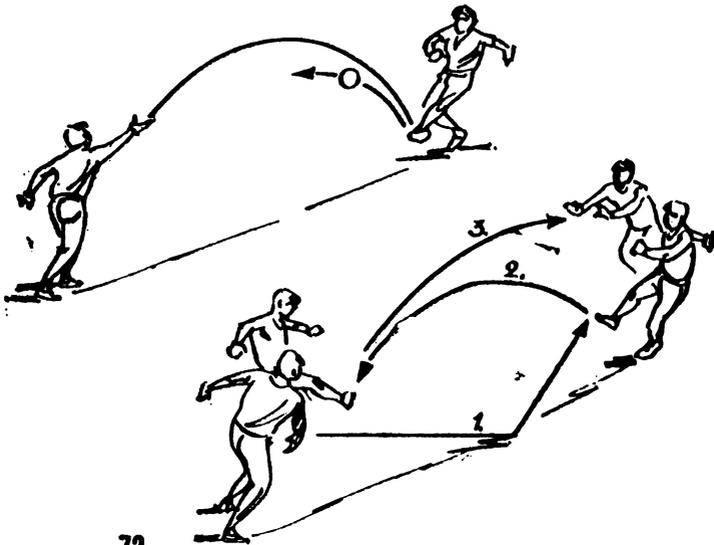
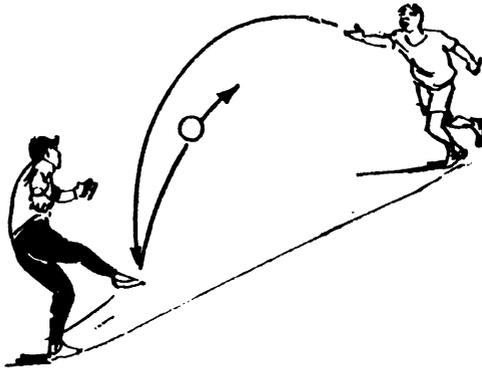
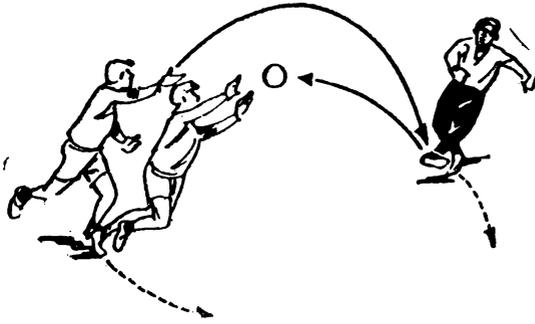
Удары внутренней стороной ноги в треугольнике, четырёхугольнике, по часовой стрелке, против часовой стрелки.

Удар внутренней стороной стопы.

А бросает мяч, *Б* отыгрывает его коротким пасом, *А* ловит и снова бросает. Задача: отыграть мяч, чтобы *А* смог поймать его на уровне груди.

Удары внутренней стороной ноги во время движения. Оба партнера бегают по залу без заданного направления. *А* владеет мячом. Во время бега *А* подбрасывает вверх мяч и в воздухе посылает его партнеру. *Б* подбрасывает мяч вверх и направляет его к *А* и т. д.

То же. *А* во время бега посылает к *Б* летящий мяч, *Б* отправляет его во время бега к *А*.



72

Упражняться в коротком пасе.

Удар подъемом ноги по летящему мячу. Сильные удары подъемом ноги на далекие расстояния в большинстве случаев невозможны из-за размеров помещения. Напротив, «мягкий» удар подъемом, более похожий на «приподнимание», можно тренировать в зале, как и удар внутренней стороной ноги.

Два игрока друг против друга. **А** бросает **Б** летящие мячи, **Б** отыгрывает их назад в воздухе подъемом вытянутой ноги (вправо, влево, попеременно то вправо, то влево). Посылать мяч партнеру по прямой линии (73).



73

Удар подъемом по летящему сбоку мячу. **А** бросает **Б** летящие мячи поочередно то справа, то слева, **Б** отыгрывает их подъемом ноги. При выполнении удара подъемом

по боковому мячу спортсмен должен наклониться в сторону почти горизонтально, чтобы суметь сделать мах в зависимости от высоты приближающегося мяча. В исключительных случаях приходится падать на бок.

Удары подъемом ноги по подсакивающему мячу. **А** бросает мяч **Б**, **Б** отбрасывает подсакивающий мяч попеременно то правой, то левой ногой — соответственно производить и броски.

Партнеры бросают друг другу подсакивающие мячи, мяч должен один раз удариться о пол между игроками.

Удар подъемом ноги с прыжком по летящему и подсакивающему мячу.

Скрещивание ног и последующий удар подъемом удается только в том случае, если подскок делается на толчковой ноге.

5. Игра головой. Два игрока друг против друга. В стойке: **А** выбрасывает мяч **Б** на уровне головы, **Б** головой отбивает мяч обратно к **А** (подбородок прижат к груди, верхняя часть туловища развернута, толчок от бедра, глаза следят за мячом). То же в положении сед ноги врозь. То же, стоя на коленях и падая вперед до упора на руки (74).

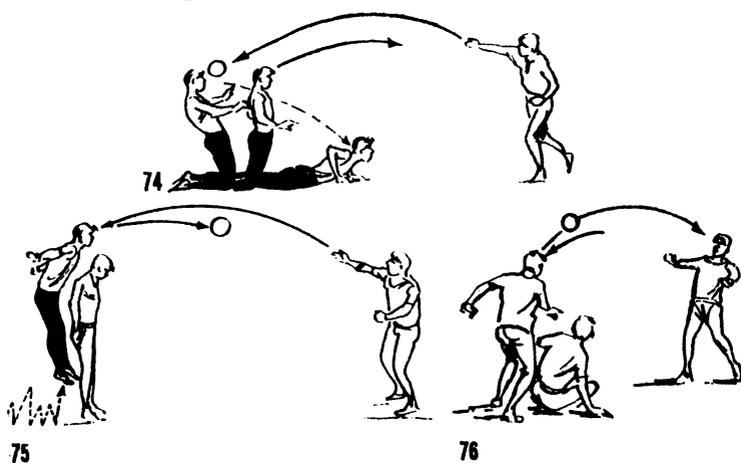
Подпрыгивая на месте, удар головой в самой верхней точке. В прыжке после подскоков удар головой должен делаться по возможности без нарушения ритма подскоков и прыжков. Никаких быстрых промежуточных подскоков

быть не должно, игроки стараются «парить», чтобы затем энергично сделать удар головой.

Удар головой в прыжке после подскоков, из-за другого игрока. Мяч отыгрывается головой через голову соперника (75).

Игра головой по высоко брошенному мячу.

Игра головой с партнером стоя, на коленях, в седе, с меняющимися расстояниями.



Игра головой с партнером по прямой. Отбивший мяч быстро приседает или садится (76).

Игра головой во время бега. Игроки выстраиваются в колонну. Бросающий мяч, стоя на противоположной стороне зала, бросает мяч примерно посередине между собой и игроками; первый игрок бежит к мячу, отыгрывает его головой обратно, бежит вперед и встает за игроком, подававшим мяч, второй игрок бежит за мячом и т. д.

Игра головой в прыжке во время бега (77). То же, мяч надо бросить так, чтобы тот, кто выполняет упражнение, смог его отыграть головой в прыжке. Толчок одной ногой.

Удар головой в прыжке в сторону.

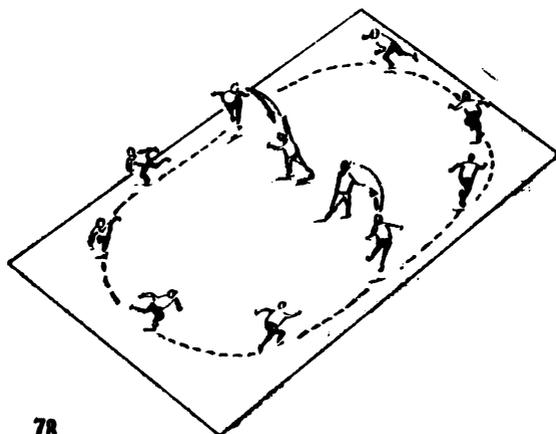
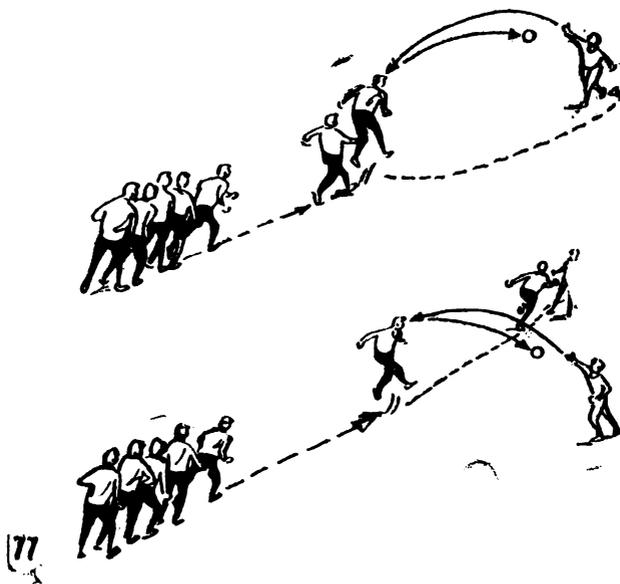
Бросающий мяч (тренер) стоит посередине зала у длинной стены, игроки выстраиваются напротив друг за другом. Первый игрок бежит, тренер бросает ему мяч до того, как он добежит до середины, игрок делает удар головой (повернуть верхнюю часть туловища в сторону удара!). Когда все игроки проделают упражнение, следует его повторить до возвращения на исходные места.

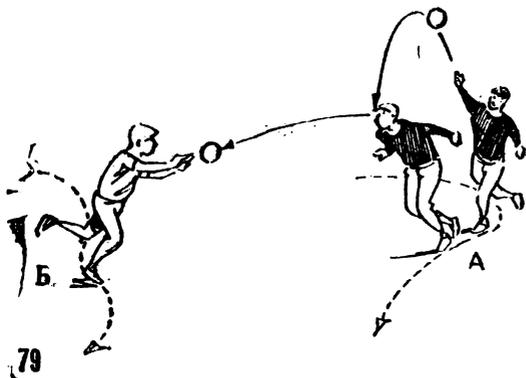
Удар головой в сторону в прыжке.

Игроки бегают по кругу, у каждой продольной стены
▶енер кидает мяч в стороны для игры головой (78).

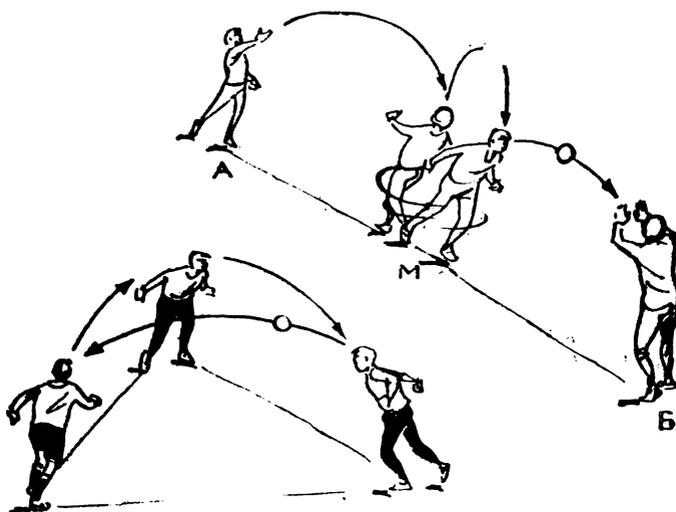
Игра головой вдвоем в движении.

Оба партнера бегут по залу без заданного направления.
(1 держит мяч, подбрасывает его вверх и головой отправляет





79



80

к **Б**, **Б** ловит мяч, подбрасывает вверх, головой передает его **А** и т. д. (79).

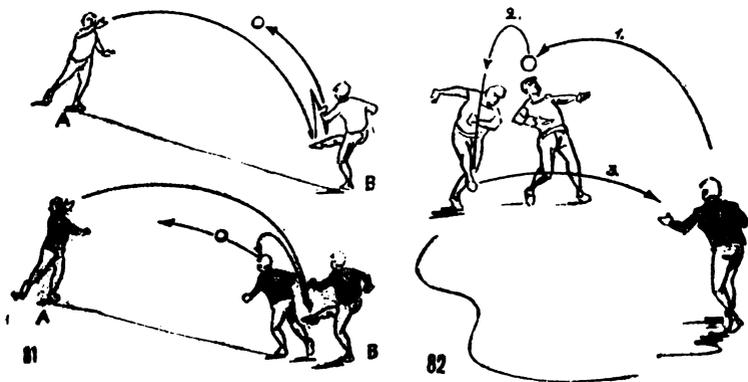
То же, но теперь **А** бросает мяч **Б**, **Б** отбивает его головой и обратно — **А** ловит и снова бросает **Б** и т. д.

Игра головой втроем (80).

Два игрока — **А** и **Б** стоят напротив друг друга, у каждого в руках мяч; между ними центральный игрок **М**. **А** бросает мяч центральному игроку **М**, тот отбивает мяч головой обратно и поворачивается к **Б**, **Б** бросает мяч **М**. **М** играет головой и поворачивается к **Л** и т. д.

А бросает мяч *М*, *М* головой возвращает мяч *А*, *А* посылает мяч далеким прямым ударом головой к *Б*. *М* поворачивается к *Б*; *Б* бросает мяч *М*, *М* головой возвращает мяч *Б*, *Б* ударом головой отправляет мяч *А* и т. д.

То же, но играть только головой. *А* бросает мяч *М*, *М* головой подбрасывает мяч вверх примерно на 1 м, под мячом поворачивается и головой посылает мяч к *Б*, *Б* бросает мяч *М*, *М* играет головой, поворачивается и т. д.



То же. Играть только головой.

Три игрока — *А*, *Б*, *В* стоят треугольником.

А бросает мяч *Б*, *Б* головой отправляет мяч к *В*, *В* ловит мяч и бросает *А*, *А* головой посылает его к *Б*, *Б* ловит мяч и бросает его *В*, *В* головой направляет мяч к *А*, *А* ловит и т. д.

То же. Играть только головой — мяч переходит от игрока к игроку.

Комбинированные упражнения в передачах мяча (81).

Партнер *А* бросает мяч партнеру *В*. *В* подъемом ноги подбрасывает его вверх примерно на 1 м и подъемом же отправляет мяч к *А*; *А* бросает мяч и т. д.

То же, партнеры передают мяч подъемом ноги друг другу.

А бросает мяч *В*. *В* подъемом ноги отправляет мяч вверх над головой и головой отбивает его обратно к *А*, *А* ловит мяч, бросает его и т. д.

То же. Оба партнера играют мячом (без ловли).

А бросает мяч *В*. *В* бедром подбрасывает мяч вверх, подъемом — высоко над головой и головой отбивает мяч обратно. *А* ловит мяч и бросает снова.

То же. Играют оба партнера (без ловли).

A бросает мяч *B*, *B* головой посылает мяч вверх, бедром вверх, подъемом — вверх, подъемом направляет мяч обратно к *A*, *A* ловит мяч, снова бросает (82).

То же. Играют оба партнера.

7. Упражнения у маятника (подвешенного мяча)

Во многих спортзалах можно подвесить мячи.. Работа у маятника не только развивает технику, например игру головой, удар внутренней стороной ноги, подъемом и т. п., но и улучшает прыгучесть игроков.

Маятник можно использовать и для специальной тренировки вратаря, например при обучении технике овладения мячом, отбива мяча кулаком, одной или двумя руками.

8. Специальная тренировка вратаря

Для специальной тренировки вратаря многие команды пользуются площадками с твердым грунтом и только в очень редких случаях для тренировки вратаря имеется яма, наполненная песком и золой. В зале же можно тренироваться положив на пол маты, в частности отрабатывать броски за мячом и захват в полете, а также шлифовать прыжки за невысокими боковыми мячами. На площадках с твердым грунтом тренировки вратаря весьма небезопасны. В спортзале же благодаря мягким матам опасные моменты в значительной степени устраняются (83).



9. Тактические упражнения

Тактические упражнения существенно обогащают тренировку в зале. Размеры спортзала играют не последнюю роль в выявлении возможностей тренировки. В большом

помещении могут одновременно заниматься несколько групп, а в маленьком — одна. Но и в этом случае тренер не должен отказываться от тактических заданий. Ему предоставляется прекрасная возможность серьезно заняться с игроками отработкой правильности свободного выхода, взаимодействия с нападающим, защиты и т. п. Тактические упражнения в зале помогают выработать правильное отношение к тактическому поведению. Тем самым они служат подготовкой для упражнений на большой площадке, что также не следует недооценивать.

Тактические упражнения, выполняемые с полной отдачей, служат и хорошей физической подготовкой, особенно, если они соединяются с четко поставленным заданием.

Например: тактическая игра проводится в течение фиксированного времени (2, 3, 4 мин.), когда игроки ни секунды не могут ходить или стоять. Спортсмены стремятся как можно меньше держать мяч, играть, когда возможно, напрямую. Каждый игрок закреплен за одним игроком противника. Когда противник владеет мячом, его «тень» следует за ним по пятам. Если же игрок получает мяч, то пытается оторваться от прикрытия, петляя, обходя противника, уворачиваясь, убегая. После каждой передачи мяча следует короткая пробежка на свободной площадке.

Нельзя забывать и о действиях каждого игрока с мячом против атакующего противника. Соответствующие упражнения в спортзале должны готовить игрока к таким действиям.

1. Ведение мяча с противником (84), Бег парами по кругу. Один игрок ведет мяч, другой его атакует. Если нападающий бежит слева от игрока, ведущего мяч, он ведет мяч правой, удаленной от противника, ногой, если переходит на правую сторону, он переводит мяч налево и ведет его левой ногой и т. д. После прохождения одного круга меняются ролями.

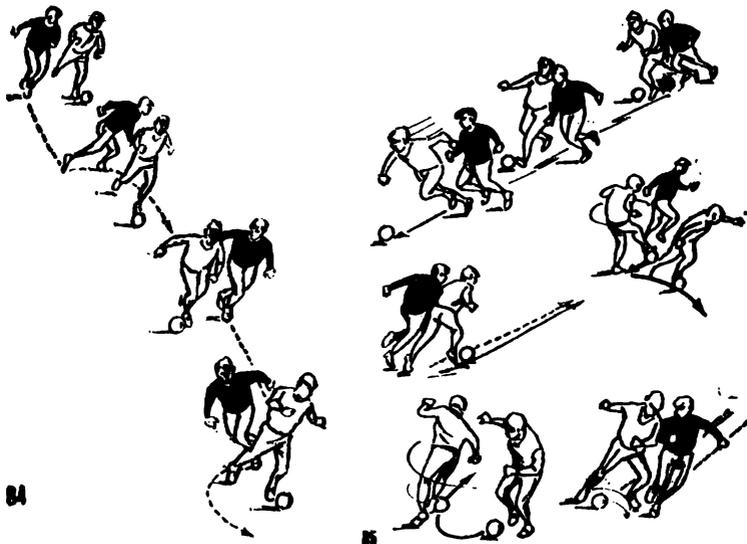
2. То же. Противник бежит то слева, то справа от игрока, ведущего мяч, и толкает его.

3. Обманные движения (85). Игроки выстраиваются парами у лицевой стены зала. В зависимости от размеров помещения вдоль зала может бежать одновременно несколько пар. *А* ведет мяч правой ногой; *Б* бежит слева, избравшая противника, и преследует *А*, ни на шаг не отрываясь от него. *А* замедляет скорость бега и затем внезапным броском, пошлав мяч вперед, освобождается от преследования противника.

А ведет мяч, толчком посылает мяч вперед и, ускорив темп, продолжает бег и ведение мяча.

А правой ногой ведет мяч, *Б* бежит слева, толкая противника. *А* придерживает стопой мяч, отводит его назад и внешней стороной правой ноги посылает его назад-наискось.

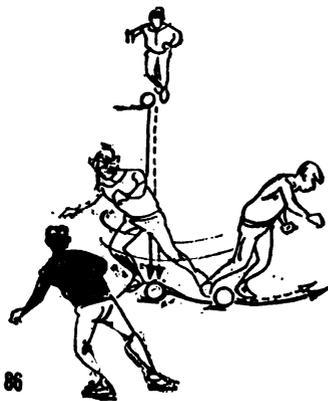
А ведет мяч справа. Сделав шаг влево и переместившись влево, он снова переносит тяжесть тела на правую ногу и отводит мяч внутренней стороной левой ноги назад-наискось.



В зависимости от размеров спортзала игроки выстраиваются в одну или несколько колонн у лицевой стены. Перед каждой колонной находится противник. Спортсмен ведет мяч на противника. Немного не дойдя до него, он наступает стопой на мяч, отводит его назад и ведет обратно.

Игрок ведет мяч на противника правой ногой. Не дойдя до него, он делает широкий шаг влево, одновременно перемещаясь влево, затем правой ногой изнутри делает над мячом мах и внешней стороной правой ноги отводит мяч в сторону или назад.

А ведет мяч правой ногой. Не дойдя до противника, он наступает правой ногой на мяч, одновременно перемещая тело, затем ставит ногу около мяча и ведет мяч, в зависимости от реакции противника, внутренней стороной левой



ноги вправо или внутренней стороной правой ноги влево. Все финты выполнять, конечно, обеими ногами (86).

4. Тактические формы игры. Мы хотели бы особо указать на некоторые упражнения, которые, как нам кажется, помимо тактических требований удовлетворяют и требованиям физической подготовки:

а) игра 1:1 на неограниченном пространстве, одновременно упражняются несколько пар. Один игрок владеет мячом и стремится как можно дольше удержать его, другой старается как можно скорее завладеть мячом. Борьба должна вестись с полной отдачей. Поскольку эта форма игры очень утомительна, пары меняются через 2—3 мин. (87);

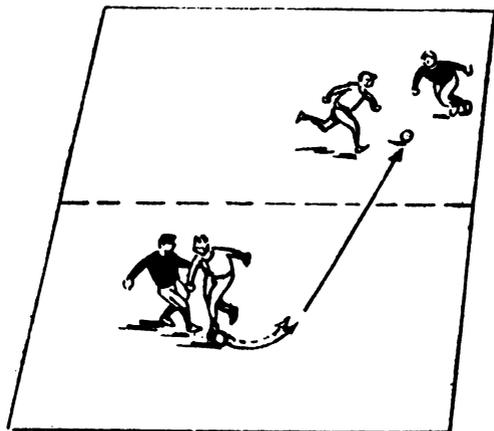
б) игра 1:1, на половине зала находится пара игроков, все играют только одним мячом. На одной половине зала оба игрока играют 1:1 с полной отдачей. Примерно через 20—30 сек. в момент, когда игрок, владеющий мячом, сыграл свободно, мяч далеким пасом направляется на другую половину, где каждый из игроков пытается завладеть мячом. Через 20—30 сек. игры 1:1 следует снова далекий пас первой паре и т. д. (88);

в) то же, но игрок одной половины поля и игрок другой половины объединяются в «команду». В то время как на одной половине проводится игра 1:1, на другой спортсмен пытается освободиться от своей «тени». В удобный момент получает мяч. При потери мяча адания на половинах поля меняются (89);

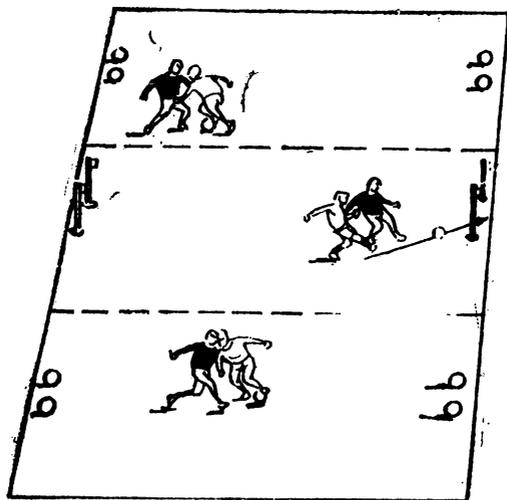
г) игра 1:1 в двое ворот (ворота обозначены набивными мячами). Оба игрока пытаются за определенное время (2—

б мин.) забить как можно больше голов и помешать противнику сделать то же (90);

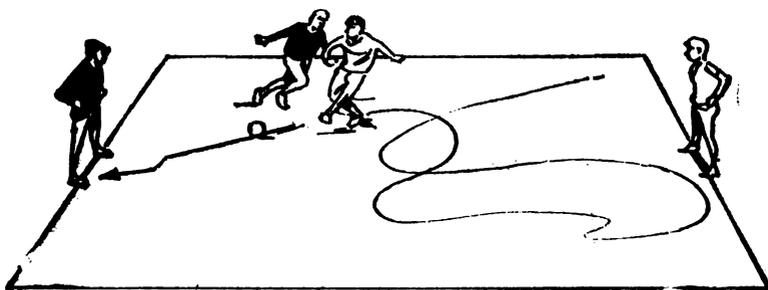
д) игра 1:1 с двумя «воротами» (всего четыре игрока). Два игрока составляют «команду». Один из них встает у лицевой стороны зала ноги врозь, изображая ворота. Другой игрок и один игрок 2-й пары (второй игрок этой пары также представляет ворота) играют на всем пространстве между двумя воротами 1:1. Гол засчитывается, если мяч проходит между ногами игрока, изображающего ворота. После забитого гола игроки, изображающие ворота, начинают игру 1:1, а их партнеры становятся «воротами»* (91);



88



90



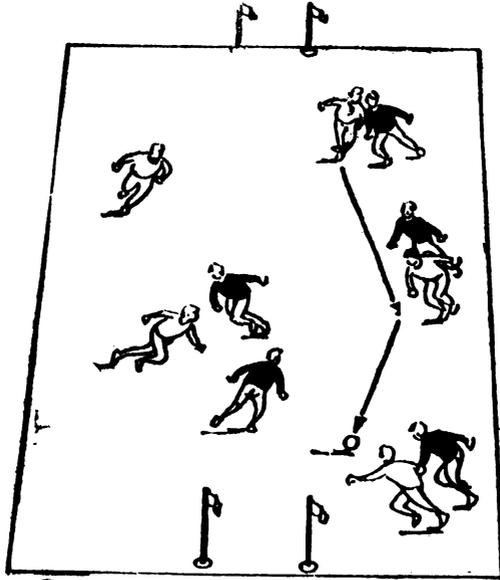
91

е) игр* 2:2. Игра, если проводится в полной отдачей, очень напряженная и весьма способствует физическому развитию. Это упражнение нельзя выполнять слишком долго, так как усталые игроки не способны сконцентрироваться на задании и игра становится примитивной;

ж) игра 2:2 как игра двух групп с одним мячом. Два игрока, по одному на каждой половине* представляют команду. Условия те же, что в пункте б или в (92);



92



93

з) игра 3:3 на неограниченном пространстве. Выполняются указанные ранее задания. Игра ведется с полной отдачей;

и) игра 3:3 в двое маленьких ворот, расположенных у лицевых стен зала (93).

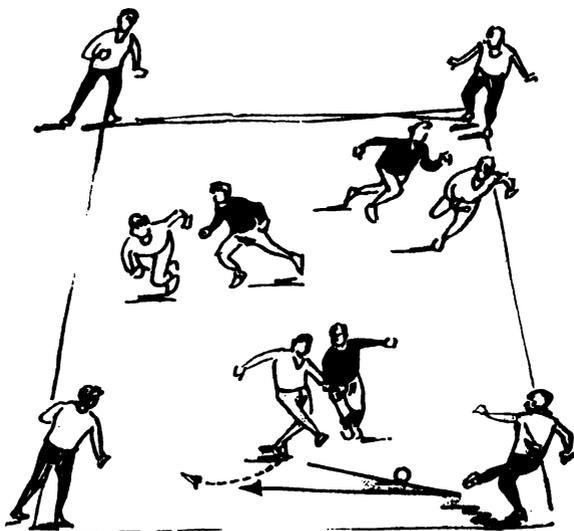
То же, 4:4, 5:5 и больше.

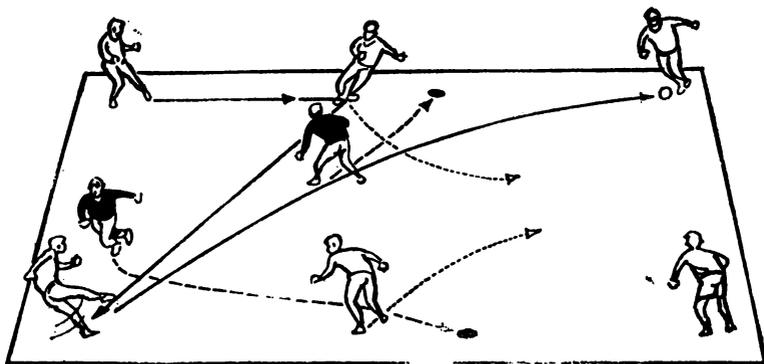
Необходимо требовать постоянный свободный бег, подачу и по возможности прямую игру, чтобы игра не превратилась в бессмысленную беготню;

к) игра 3:3 с тремя вратарями. Каждая команда состоит из шести игроков: трех полевых и трех вратарей. Полевые игроки пытаются забить голы, бросая мяч в стену зала— «ворота» противника. Вратари стараются этому помешать;

л) игра 3:3 с четырьмя игровыми пунктами. Четыре игрока стоят по углам квадрата, в котором шестеро других игроков ведут игру 3:3. Игроки, образующие квадрат, тоже могут участвовать в игре, но подавать мяч только по прямой (94);

м) то же. На каждых трех игроков команды приходится по два игрока (игровые пункты, следовательно, каждая команда состоит из пяти игроков), которые после того, как





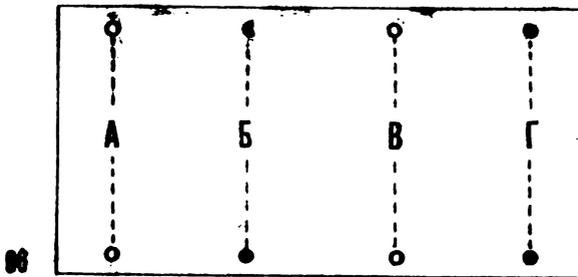
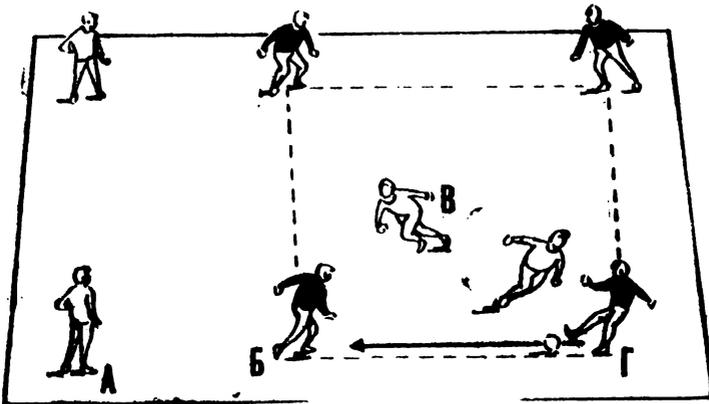
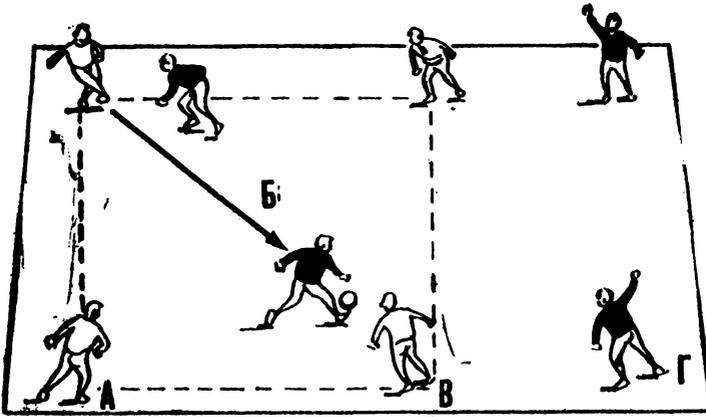
85

овладеют мячом, тотчас меняются местом с тем игроком, который направил мяч;

н) игра 4:2 с двумя другими игроками в качестве игровых пунктов. Четыре игрока (внешние игроки) играют мячом в квадрате по диагонали, а двое нападающих (внутренние игроки) пытаются перехватить мяч. Два других игрока находятся на другом конце зала на расстоянии друг от друга. По ходу игры один из внешних игроков посылает далекий пас игроку, находящемуся на другом конце зала. Оба нападающих быстро образуют с этими игроками новый квадрат, а «внутренние» игроки прежнего квадрата, моментально включившись в новые обязанности — нападающих, стараются поймать мяч и т. д. (95);

о) игра 4:2-с восемью игроками (две команды). Игроки выстраиваются парами напротив друг друга на соответствующем расстоянии (см. схему). Обозначим пары *А*, *Б*, *В*, *Г*. Пары *А* и *В* образуют команду, пары *Б* и *Г* — тоже. Пары *А* и *В* играют против пары *Б* 4:2, т. е. игроки пары *Б* стараются перехватить мяч. Если им это удастся, они играют 4:2 с парой *Г*. Игроки пары *В* в этом случае стремятся перехватить мяч. Если им удастся овладеть мячом, они начнут игру 4:2 с парой *А*, а пара *Б* начнет охоту за мячом (96);

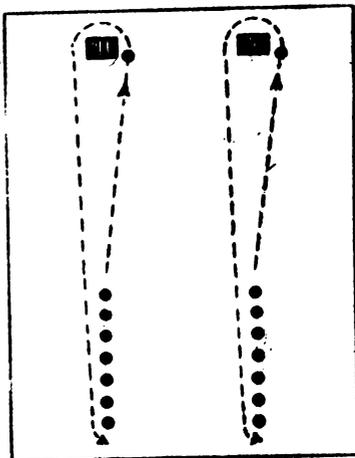
п) игра 3:4 с различными заданиями, например: игроки команды из трех человек должны вести мяч, делать дриблинг и т. п., а игроки команды из четырех человек должны по возможности играть по прямой (максимум две передачи).



10. Эстафеты в спортзале

В IV разделе книги приведено много эстафет, которые, побуждая к соперничеству, приносят спортсменам радость на тренировках. Здесь мы перечислим эстафеты, которые проводятся с использованием снарядов. Они имеют большое значение в физическом развитии и помимо воспитания беговых способностей и прыгучесть помогают выработать общую гибкость и подвижность. Их надо как можно чаще использовать при тренировках в зале.

1. Эстафета с бегом до препятствия (97). Игроки команд выстраиваются у узкой стороны зала друг за другом. Первый участник каждой команды бежит вперед, обегает вокруг снаряда, находящегося на противоположном конце зала, бежит обратно, ударяет следующего спортсмена, тот бежит вперед и т. д. Команда, которая первой закончит бег, является победительницей.



97

При нескольких повторениях заданий можно установить общего победителя.

Эта эстафета вокруг препятствия служит для тренера образцом, по которому он сумеет организовать другие эстафеты, например:

а) у противоположного конца зала ставится козел, плинт или конь (за снарядом кладутся маты). Надо добежать до снаряда, перепрыгнуть через него ноги врозь, или согнув ногй, или перемахом ног в сторону (страховать!);

б) в конце зала—параллельные брусья. Пробежать под брусьями, повернуться, влезть на брусья, соскочить, бежать обратно;

в) препятствие — разновысокие брусья, нижняя жердь обращена к игрокам (98). Пробежать под брусьями, повернуться, с хватом за верхнюю жердь перемах через нижнюю, бежать обратно (под брусья положить маты, страховать за плечо!);

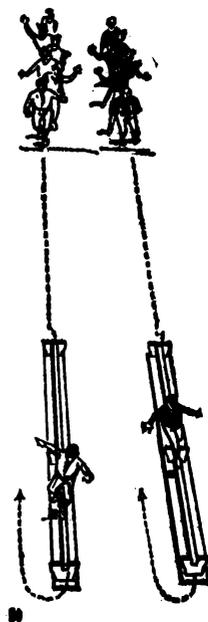
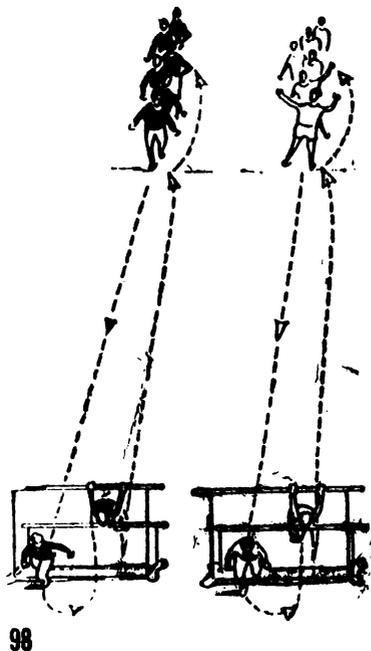
г) препятствие — перевернутая гимнастическая скамейка, положенная вдоль по движению. Добежать до скамейки, пройти по рейке, повернуться, бежать обратно (99);

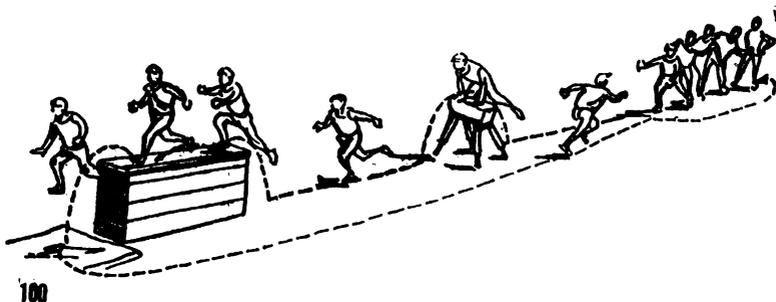
д) препятствие — плинт, поставленный вдоль по движению. После бега вскочить на плинт, продвинуться вперед, спрыгнуть и бежать обратно;

е) в конце зала — мат. На мате сделать кувырок вперед, повернуться кругом, сделать еще один кувырок вперед, бежать обратно.

2. Эстафета с промежуточными препятствиями. Между участниками и препятствием в конце зала ставится еще один или несколько снарядов:

а) препятствия: на полпути — козел поперек, в конце вала — плинт вдоль. Перепрыгнуть через козла ноги врозь, добежать и вскочить на плинт, пробежать по нему, спрыгнуть. вернуться бегом к команде (100);





*б) на середине зала маты, в конце — разновысокие бруссы, нижняя жердь обращена к колонне. Кувырок вперед на мате, влезть на бруссы, спрыгнуть с высокой жерди, повернуться, сделать перемах через нижнюю жердь, бежать обратно, кувырок вперед на мате, ударить следующего из своей команды (101);

в) на полпути — ящик от плинта (чтобы не сдвигался, на нем сидит игрок) и большой плинт, поставленный вдоль, в конце зала — маленький плинт. Проползти под ящиком, сделать кувырок на большом плинте, спрыгнуть, продолжить бег, вскочить на маленький плинт, соскочить, бежать обратно, пробежать по большому плинту, продолжить бег, проползти под ящиком, ударить следующего и т. д. (102);

г) на середине пути — гимнастическая скамейка в длину, потом мат, козел, в конце — набивной мяч. Перескакивать вперед- в сторону через скамейку, кувырок вперед на мате, перескочить через козла ноги врозь, трижды подбросить вверх набивной мяч на 1 м, положить мяч, бегом вернуться к команде (103);

д) препятствия: игрок, стоящий пригнувшись, опираясь руками о колени («козлом»), козел, второй козел, игрок («козлом»), в конце — плинт поперек. Перепрыгнуть ноги врозь через игрока, перепрыгнуть ноги врозь через одного, поУом через второго козла, через игрока, вскочить на плинт согнув ноги, повернуться на корточках, соскочить с плинта, бежат обратно.

3. Эстафеты с отягощением:

а) каждый игрок катит руками один-два набивных мяча вокруг знака (мяч, флажок) в конце зала (104);

- б) игрок катит набивной и резиновый мячи одновременно;
 в) игрок ведет мяч ногой;
 г) игрок на бегу толкает резиновый мяч;
 ц) первый катит (или ведет) один или два мяча до круга,

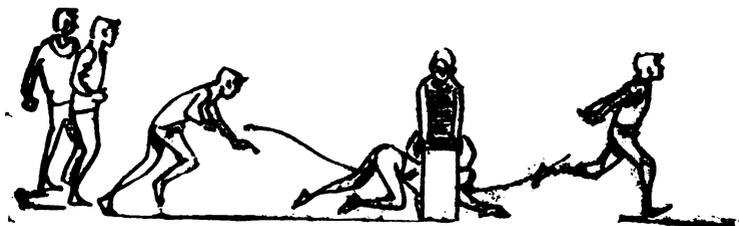


101

оставляет мячи, бежит обратно; второй забирает мячи, третий снова ведет их к кругу и т. д.;

с) участник катит набивной мяч к противоположной стене зала, ложится на живот на мат (в 2 м от стены), трижды ударяет мячом о стену, относит мяч и передает его следующему (105);

ж) участник несет партнера (перед собой, на плече, на

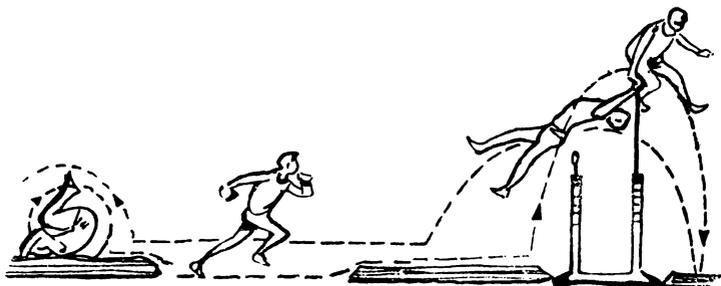


102

спине), у финиша ставит его на пол, следующий берет ношу, относит ее третьему спортсмену и т. д.:

з) двое участников несут третьего;

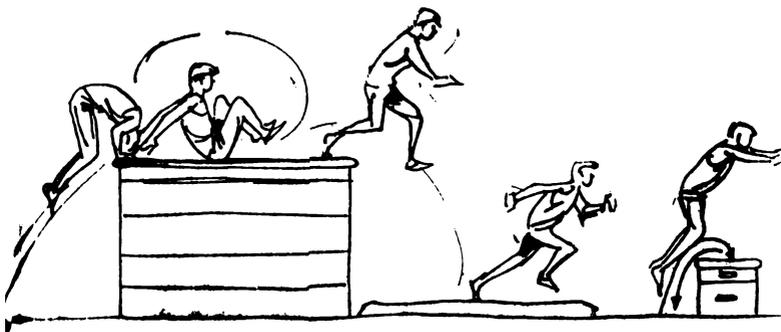
и) два игрока от каждой команды вскакивают в ящик без дна (рама) и бегом приносят его к финишу, оставляю?

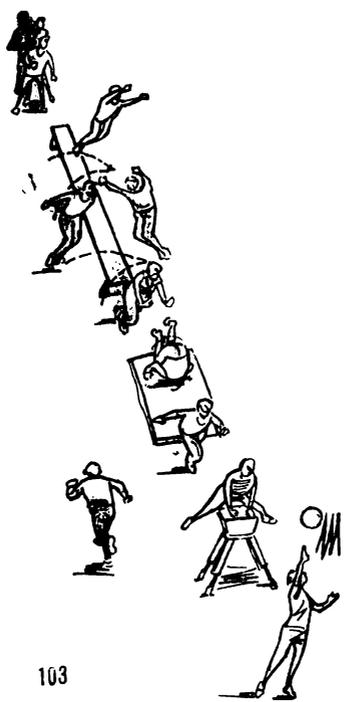


его и бегут обратно; следующая пара относит его обратно и т. д. (106).

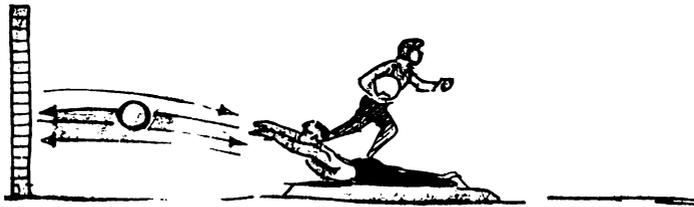
Невозможно перечислить все эстафеты. Указанные примеры служат для тренера образцом, по которому он сумеет найти другие варианты, наиболее пригодные для его зала.

4. Эстафеты-маятники (107). Каждая команда делится





103



105

на две группы. Они выстраиваются у 7^{\wedge} ,х сторон вала друг против друга. Снаряды, служащие препятствиями, располагаются между группами. Как перед, так и за снарядами следует положить маты.

5. Круговая эстафета (108). Различные снаряды, выполняющие роль препятствий, располагаются по кругу. Обе команды размещаются в двух углах зала, находящихся по диагонали друг от друга. По команде первые обеих команд бегут, преодолевая препятствия, по кругу, затем ударяют следующих спортсменов и т. д. Побеждает команда, последний бегун которой снова оказывается на исходной позиции.

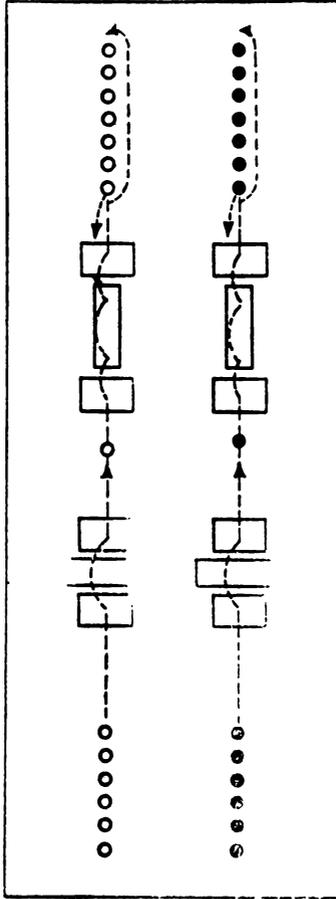


104

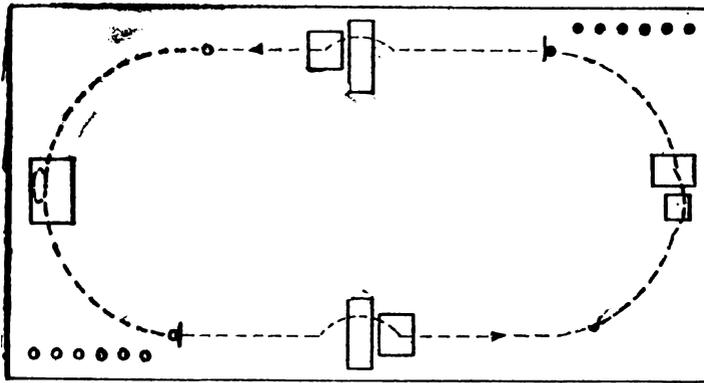




106



107



108

11. Подвижные игры в спортзале

Игра должна завершать каждую тренировку в зале. В V разделе описаны игры, некоторые из которых можно включать в тренировки в зале. Простые игры с бегом служат хорошей разминкой игроков в начале тренировки: и готовят их к более сложным упражнениям как физически, так и психологически.

Ниже приведены те игры с бегом, которые наиболее пригодны для проведения в зале.

1. Игры с бегом и осаливанием.

Все виды салок, например: салки вдвоем; салки втроем; салки группами; салки по-английски; ловля цепочкой.

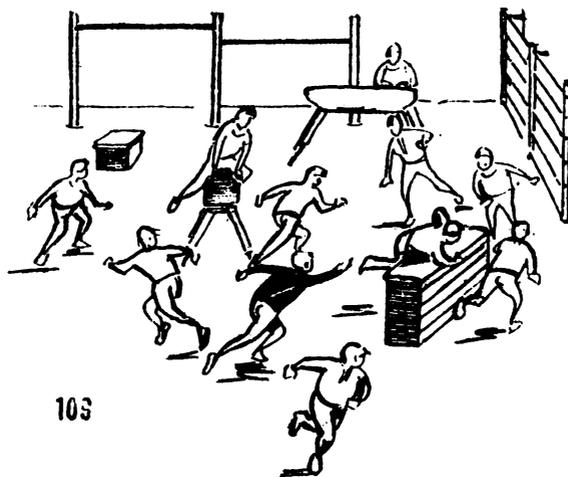
«Кораблекрушение». По залу в беспорядке расставлены снаряды. Тот, кого преследует водящий, может спастись, быстро вскочив или взобравшись на снаряд. Можно использовать снаряды, находящиеся у стен: гимнастическая стенка, шесты, канаты для лазания (109).

В а р и а н т . Игроки бегают по залу в любом направлении. По свистку каждый игрок быстро бежит к «своему» снаряду и встает или садится на него. Оставшийся без места — проигравший.

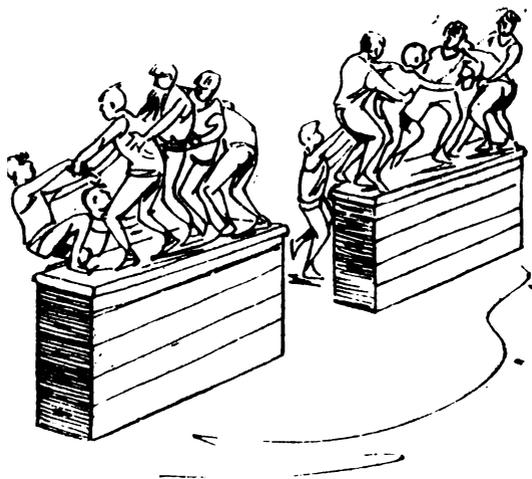
2. Групповые соревнования. Группы по пять-шесть человек выстраиваются за линией старта. У противоположной стены зала перед каждой группой стоит плинт или конь. По сигналу все участники бегут к снаряду, вскакивают на него или садятся ноги врозь. Кто раньше? (110).

3. «Куры и ястреб» и как вариант — вместо одного «ястреба» составляется вторая колонна. Первый игрок каждой команды стремится ударить последнего игрока противников. Если это удастся, игрок должен присоединиться к противникам. В какой команде окажется больше игроков через определенный промежуток времени? (111).

4. «Черный человек». В зале эта игра проводится от одной стены до другой. Можно посреди зала двумя поперечными линиями обозначить место 3—4 м шириной, где можно ловить.



103



110



111

«День и ночь». В условиях зала приемлемы все пи лы начального положения, указанные для проведения па сча-Люне.

<>. «Кошки-мышки».

7. «Иди со мной» (игроки стоят в колоннах лучами числам).

Н. «Второй лишний». «Третий лишний». Соревнование номеров в беге.

9 «Бой на границе». Посреди зала двумя поперечными полосами обозначается место для боя (112).

10. Соревнования, связанные с перетягиванием или отталкиванием (113):

а) игроки, взявшись за руки, образуют круг. В середине ставится несколько булав. Толкая, тесня, перетягивая друг друга, надо добиться, чтобы кто-нибудь из игроков опрокинул булаву, тогда он исключается из игры;

б) борьба парами. Игроки встают посреди зала парами. Каждый старается отеснить или оттолкнуть своего партнера до стены. Партнер оказывает энергичное сопротивление.

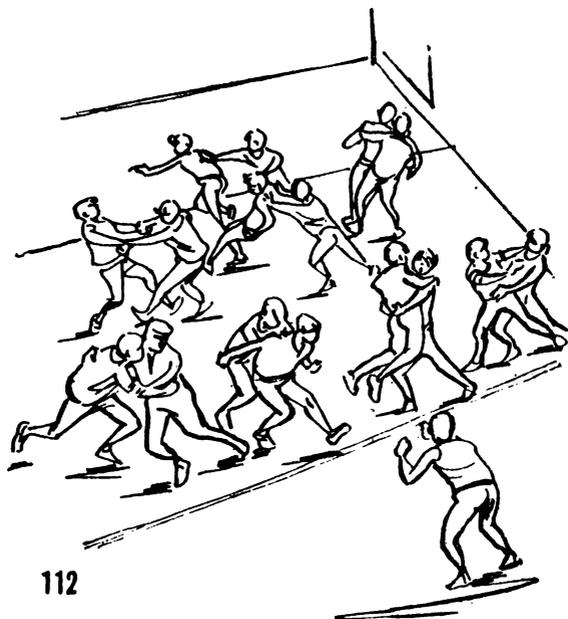
В а р и а н т ы . Оба партнера обращены лицом в одну сторону, задний толкает переднего в спину к стене, преодолевая его сопротивление.

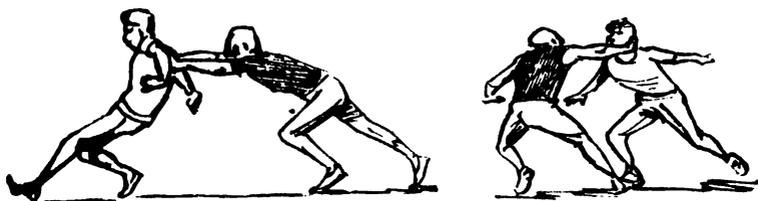
Партнеры обхватывают друг друга одной рукой за шею.

Оба стоят спинами друг к другу. Каждый старается отеснить другого к стене.

Партнеры берутся за руки. Каждый пытается оттащить другого к стене;

в) борьба командами. Две шеренги стоят посреди зала. По свистку каждый игрок старается оттолкнуть или оттащить к стене игрока, стоящего напротив него. Выигрывает





119

та команда, которая после определенного отрезка времени оттеснила к стене большое число противников.

В а р и а н т. Каждая команда старается оттеснить противника к стене, причем одного спортсмена могут одновременно атаковать два и больше игроков. Игру можно превратить в настоящую борьбу, если разрешить, кроме того, относить противника на себе.

11. Борьба на прорыв.

12. Игры с мячом

1. Салки с мячом.

2. Обманный мяч (114).

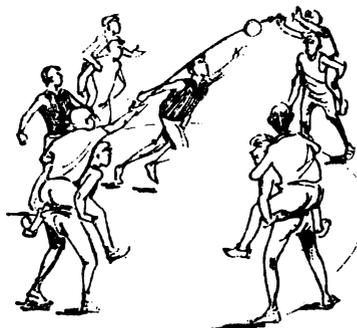
Эту игру можно проводить и парами, когда один из партнеров сидит на спине другого. «Наездники» кидают мяч, два игрока в середине круга стараются его перехватить. Если одному из них это удастся, тогда они меняются местами с той парой, которая последней бросала мяч. Все другие пары меняются ролями.

9. Броски мяча по кругу.

4. Крепость из мячей.

В зале посреди круга ставится козел или плинт, выполняющий роль крепости. На нем лежит набивной мяч. Игроки, образуя круг, стараются сбросить мяч. Игрок, стоящий внутри круга, защищает мяч, не дает его сбросить.

В а р и а н т ы . Нужно попасть мячом в игрока, стоящего внутри круга. Он прячется от нападения за снарядом.



114

Игроки, образуя круг, перебрасывают мяч до тех пор, пока не возникнет ситуация, благоприятная для броска в игрока (115).

Один игрок стоит на плите и ловит мяч, посылаемый ему игроками с круга. Другой внутри круга старается помешать ему поймать мяч. Игроки круга могут бросать мяч также и друг другу.

5. «Охотник» с мячом. «Охотник» с футбольными

мячами. В зале разрешается играть о стенку.

6. Игра с вбрасыванием мяча. В зале эта игра проводится от одной узкой стены до другой. Кто стукнет рукой о стену, того «салить» нельзя.

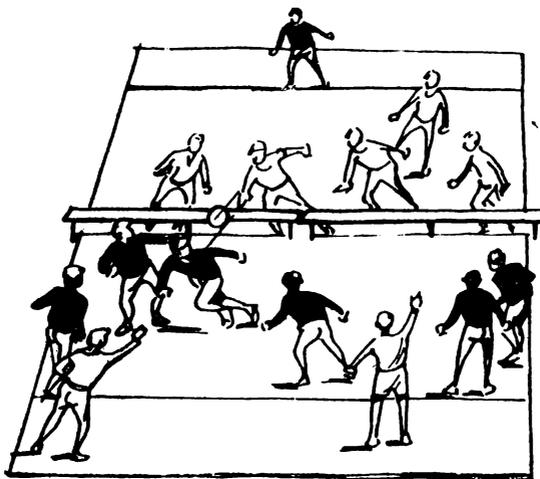


115

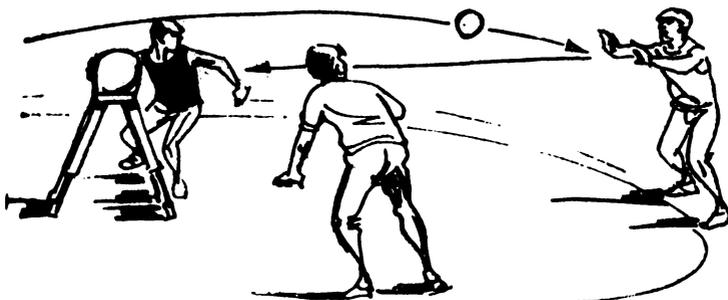
7. Народный мяч. В маленьких залах эта игра проводится без игроков, стоящих позади. В больших помещениях перед каждой задней стенкой проводится черта примерно в 2 м от стены. Здесь должны размещаться задние игроки. Среднюю линию можно устроить из гимнастических скамеек. Особенно эффективна игра с набивным мячом (116).

8. Мяч через канат. Все варианты этой игры можно проводить и в зале. Мяч уходит на аут, если он коснется стены. Рекомендуется играть с набивным мячом.

9. Игра под канатом. В зале игроки стараются мяч под канатом перебросить, перекатить, сыграть ногой так, чтобы противник не смог его поймать, а мяч коснулся бы задней



116

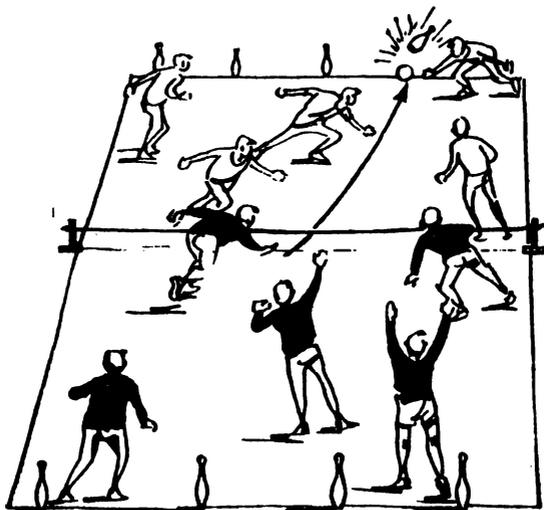


стенки игровой площадки противника. Каждое такое касание мяча приносит 1 очко.

У каждой задней стенки ставятся булавы. Выигрывает та команда, которой за определенное время удастся сбросить наибольшее число булав. Если при этом мяч заденет канат, очко не засчитывается (117).

10. «Освободите ваше поле». В зале среднюю линию можно обозначить гимнастическими скамейками, плинтами и т.п.

11. Катящийся мяч. Вместо ворот на пол кладут маты. Мяч разрешается только катить или не поднимать выше коленей, иначе команде противника дается право свободно провести мяч. Разрешается применять силу, например задержать противника. Гол засчитывается в том случае, если мяч коснется мата. Можно играть с вратарем или без него. Вратарь стоит на коленях на мате (118).



117



118

12. Гандбол С подвижными воротами.

13. Игра в мяч рукой и головой. В зале эта игра проводится с воротами для гандбола. В случае необходимости можно сделать ворота из двух плитов, поставленных в высоту.

14. Игра с пасом.

15. Мяч в воздухе.

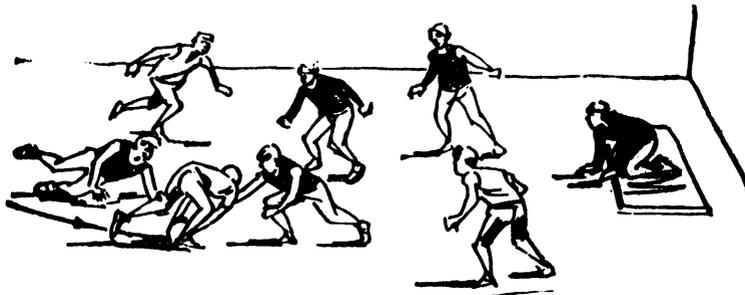
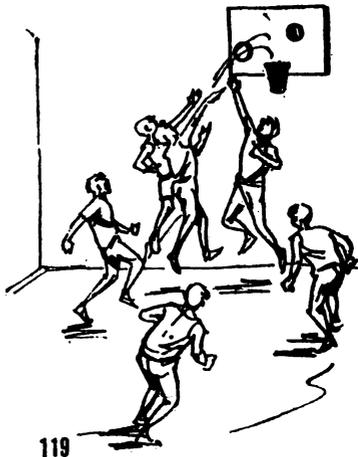
16. Баскетбол с гандболом. Спортсмены с удовольствием играют в эту игру, удобную для проведения в зале. В ней ярко проявляется личная ловкость игроков. Игра ногой не разрешается, задержка противника накалывается свободным вбрасыванием. С мячом разрешается сделать только три шага. Мяч можно бросить только один раз. Поэтому игроки вынуждены все время держать высокий темп и постоянно бегать (119).

17. Волейбол.

18. Хоккей с кольцом.

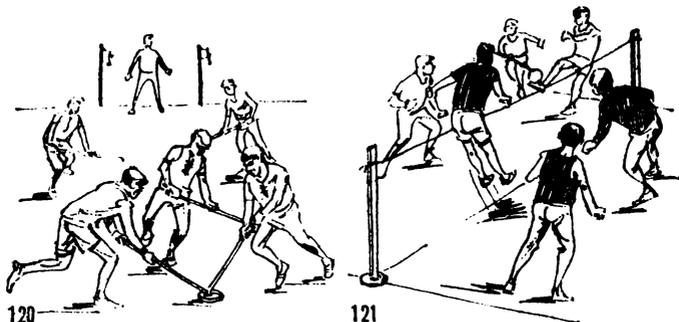
Для игры необходимо небольшое кольцо. У каждого игрока в руках шест.

У противоположных стен зала флажками, стойками или набивными мячами обозначены ворота шириной 2 м. В воротах стоит Вратарь без шеста. Перед воротами на расстоянии 2—3 м Проведена линия подачи, через которую игроки не должны переступать. Полевые игроки ведут кольцо шестом, отыгрывают своему игроку, подбрасывают кольцо, стремясь



забросить его в ворота противника. Если вратарь задержит или захватит кольцо, то он отправляет его игроку своей команды по полу. Шест нельзя поднимать выше уровня плеч. В борьбе за кольцо можно отталкивать шест противника (120).

В а р и а н т . Ворота ставятся на некотором удалении от стены. Играют по правилам хоккея с шайбой, т. е. можно играть и за воротами, но гол засчитывается только с подачи спереди.



19. Теннис футбольным мячом (121). В зале проводятся все перечисленные в V разделе виды этой игры. Мяч уходит на аут, если он касается стены на половине противника. На своей половине, если мяч коснется стены, его бросают.

В а р и а н т ы . Игра через канат. Игра через нейтральную полосу. Игра через гимнастическую скамейку, плиты, коня.

VII. СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА ФУТБОЛИСТА

Сегодня перед специалистами часто ставят вопрос: следует ли футболистов занимать силовой тренировкой? Авторы данной книги придерживаются мнения, что упражнения со специальными снарядами — штангой, гантелями, утяжеленным жилетом, утяжеленными ботинками и пр., исключительно для мышечной подготовки, надо включать в тренировку футболистов, но в умеренных дозах. СГы считаем, что игроки прежде всего должны быть техничными, но, помимо этого, должны быть и быстрыми, ловкими, прыгучими, элегантными в своих движениях.

Если в футбольную тренировку включать силовые упражнения, то только в таких дозах, чтобы, приобретая дополнительную силу, игроки не утратили резкость и быстроту реакции. Нас не интересует приобретение силы самой по себе: сила и быстрота должны гармонично сочетаться друг с другом. Поэтому правильная работа с легкими гантелями и утяжеленным жилетом, безусловно, принесет пользу.

Было бы бессмысленно, например, мускулистого, плотного игрока заставлять дополнительными тренировками развивать силу. Такой тип игроков требует преимущественно тех упражнений, которые развивают быстроту, подвижность и реакцию.

С другой стороны, физически слабому игроку не повредит, если он в своей тренировке будет дополнительно заниматься общими физическими упражнениями, которые влияют главным образом на развитие мышц живота, спины, плечевого пояса. Физически слабые игроки в большинстве случаев не выдерживают поединка с физически крепким противником. Здесь полезна, если говорить о дополняющем и всеобъемлющем обучении, целенаправленная силовая тренировка.

В книге приведено большое количество упражнений, которые весьма пригодны для целенаправленного развития силы, выносливости, скорости у физически слабых игроков. Следует указать на те виды упражнений, которые особенно соответствуют этим целям:

упражнения с набивным мячом, индивидуальные и с партнером;

гимнастические упражнения для развития мышц спины и живота;

упражнения с отягощением (набивной мяч) для развития мышц ног и брюшного пресса;

упражнения с переноской тяжести (партнера):

игры-соревнования с перетягиванием или отталкиванием; упражнения на снарядах: гимнастической скамейке и стенке;

игры с элементами борьбы.

VIII. КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

Круговую тренировку наиболее удобно проводить в спортивном зале, так как можно использовать многие снаряды и предметы, подобрать упражнения по отдельным циклам

таким образом, чтобы заставить работать многие группы мышц.

Круговая тренировка позволяет точно регулировать нагрузку атлета, варьируя объем и время выполнения отдельных упражнений. Если способность игрока к нагрузке становится лучше, то объем и длительность занятий на некоторых «станциях» можно увеличить. Таким образом, спортсмену во время тренировки постоянно предъявляются требования, выявляющие его спортивные возможности.

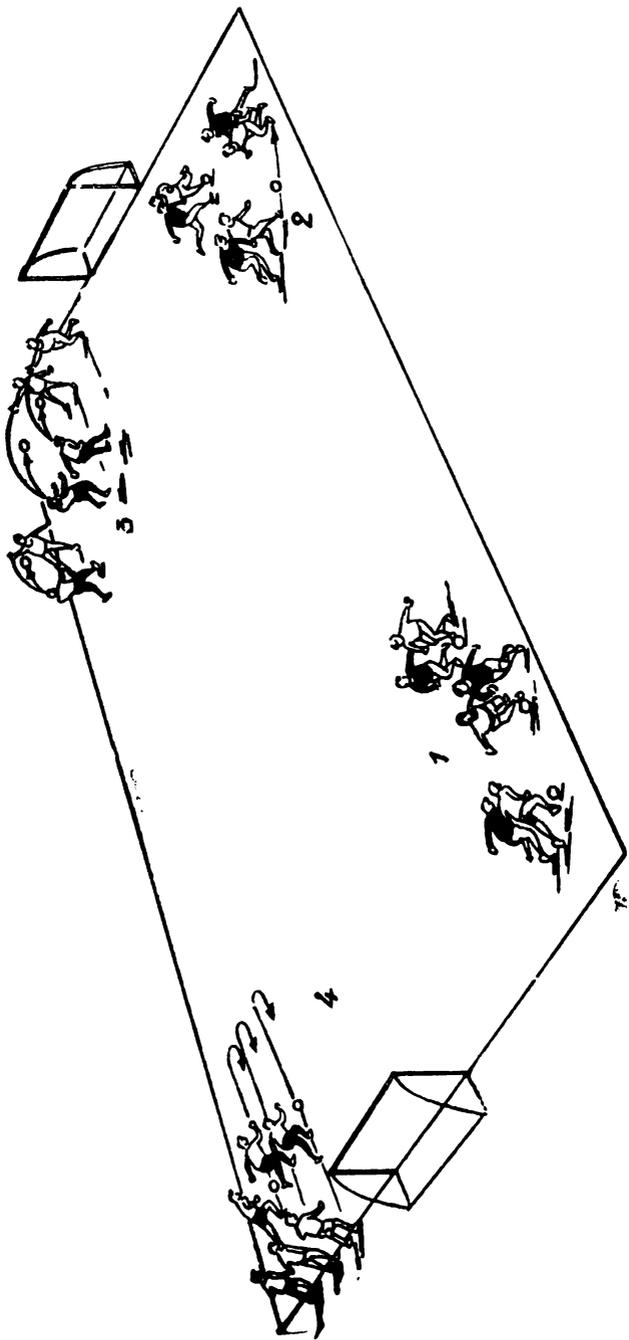
Хотя в круговой тренировке прежде всего решаются задачи воспитания силы и скорости, тем не менее Мы должны задуматься, каким образом можно включить этот метод в нашу работу, приспособив его для футболистов. Мы придерживаемся мнения, что круговая тренировка футболиста может проводиться как в спортзале, так и на стадионе. Упражнения на отдельных «станциях» нужно отобрать и приспособить к требованиям футбола.

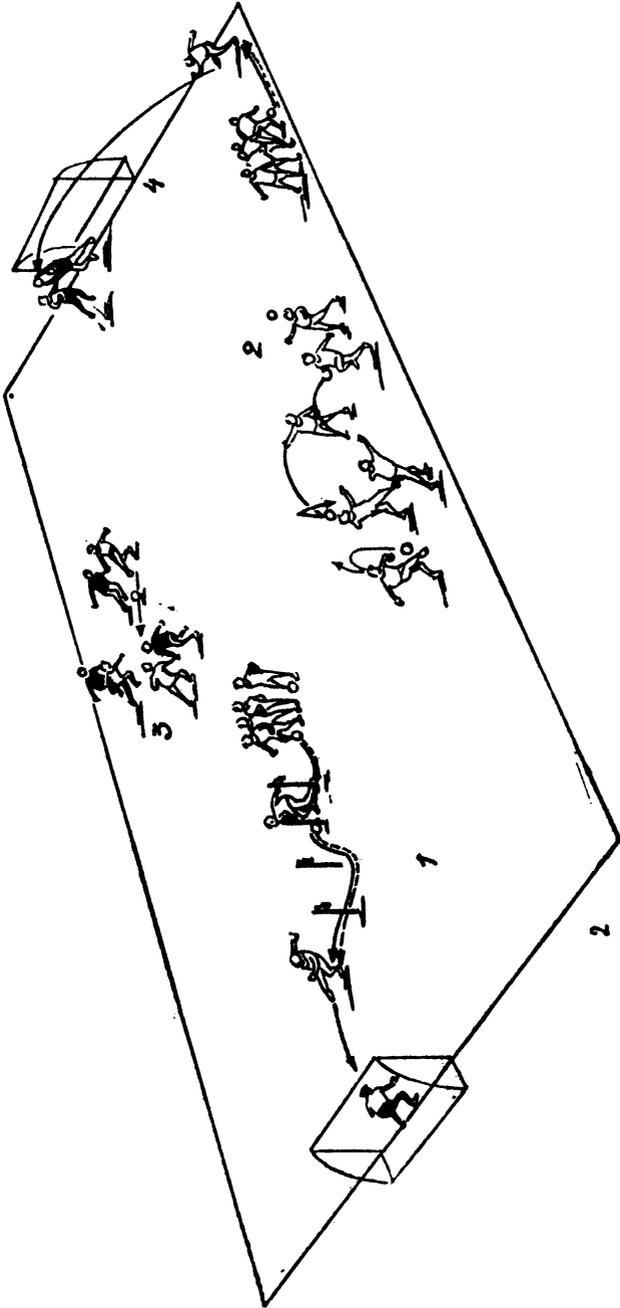
Например, группой можно выполнять набор упражнений на 4 «станциях». В каждом углу площадки — одна «станция». Каждая группа выполняет свое задание, закончив его, переходит (по кругу) к следующему. 1-я «станция»: ведение мяча с противником — обманные движения; 2-я: игра 1:1 или 2:2; 3-я: игра головой на месте и во время движения; 4-я: бег с мячом на короткую дистанцию, бег с ускорением с мячом по одному и парами (1).

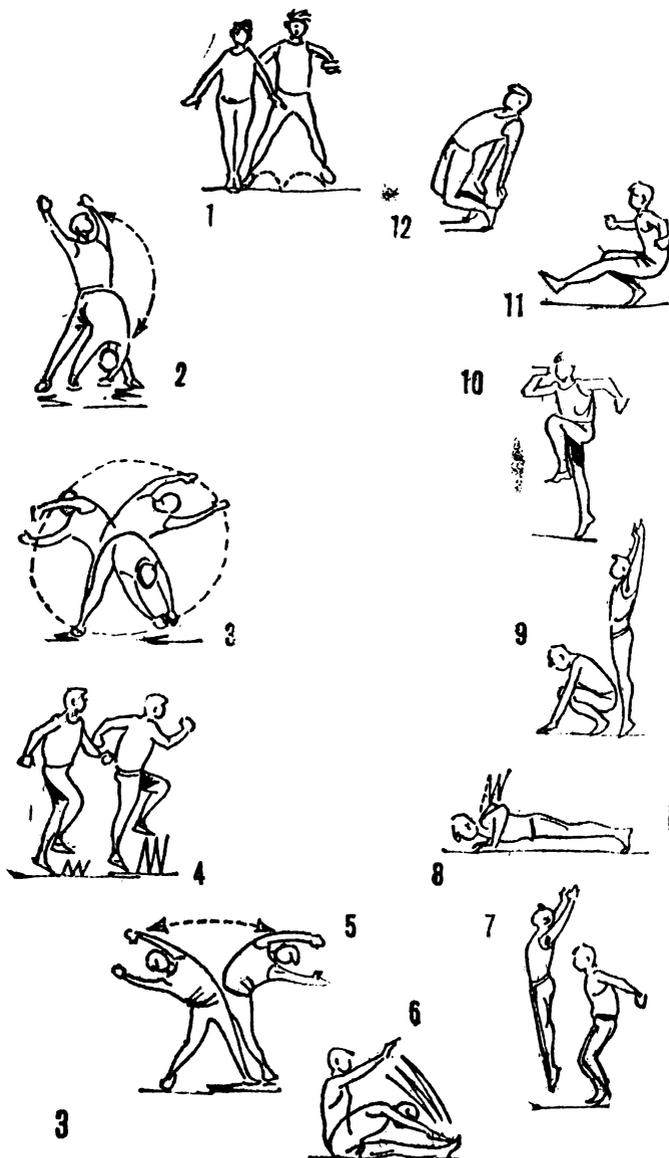
Или другой пример: перед каждыми воротами и на боковых линиях — «станция». 1-я: удар по воротам с предварительным ведением мяча зигзагом; 2-я: комбинированные упражнения по одному и парами; 3-я: игра 3:3 (нагрузка 2—3 мин., затем для отдыха игра мячом на месте); 4-я: тренировка угловых ударов и одновременно тренировка вратаря (2).

Тренер не может одновременно присутствовать на всех «станциях», поэтому целенаправленная круговая тренировка предполагает активную работу каждого игрока. Если это не так, то тренировка быстро становится примитивной. Опыт, однако, показывает, что игроки охотно занимаются на круговой тренировке, поскольку она вносит разнообразие в будничную работу. В круговой тренировке можно, разумеется, использовать имеющиеся снаряды: стенку для отработки удара, маятник для игры головой и т. п.

Ниже мы приводим для примера 10 вариантов упражнений («станция») для круговой тренировки футболистов,







которые тренер может изменять в соответствии с задачами и условиями занятий.

1. Гимнастические упражнения без снарядов (на поле и в зале) (3)

1. Подскоки: ноги врозь, ноги вместе.

2. Силовые упражнения. Ноги шире плеч. Наклоны туловища вперед и назад.

3. На расслабление. Ноги шире плеч. Свободное, расслабленное круговое движение туловищем (вперед-влево-назад-вправо).

4. Бег. Бег на месте с переменной темпа.

5. Силовые упражнения. Ноги шире плеч, руки на затылке. Пружинящие наклоны туловища в стороны, руки вверх.

6. На растягивание. Сед ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, руками коснуться пальцев ног.

7. Прыжки. Прыжки вверх, руками мах вверх-назад.

8. Силовые упражнения. Упор лежа. Руки выпрямлять и сгибать.

9. На расслабление. Встав на носки, руки вверх, потянуться. Расслабленно присесть.

10. Бег. Бег на месте, высоко поднимая колени.

11. Силовые упражнения. Пружинящие приседания с вытягиванием вперед попеременно то правой, то левой ноги.

12. На растягивание. Ноги на ширине плеч. Наклоны туловища назад, руками коснуться пяток, прогнуться, колени и бедра вперед.

2. Техника владения мячом на стадионе и в вале

У каждого игрока мяч.

1. Ведение мяча на ограниченном пространстве* увеличивая скорость.

2. Жонглирование головой.

3. Послать мяч вверх, остановить его грудью, спиной и в повороте.

4. Жонглирование подъемом ноги (обеими ногами!).

5. Ведение мяча с обманными движениями и изменением направления.

6. Жонглирование бедром и подъемом ноги.

7. Подбросить мяч вверх и остановить его головой или грудью.

8. Боковой внутренний удар о стену.

9. Послать мяч вверх подъемом ноги, подъемом на лету остановить, затормозить около пола ступней.

10. Произвольные упражнения с мячом: жонглирование головой, бедром, подъемом ноги и т.п.

3. Упражнения по технике владения мячом (на поле и в спортзале)

Два игрока вместе упражняются одним мячом (4).

1. Вести мяч, прикрывая его от атакующего противника.

2. Бросать друг другу мяч, отрабатывая технику вбрасывания мяча. Менять расстояние.

3. Принять мяч головой и в прыжке послать бегущему партнеру. *А* бросает мяч и отбегает в сторону, *Б* головой посылает мяч в направлении его бега, *А* останавливает мяч и снова бросает его и т. д.

4. Остановить мяч, брошенный партнером.

5. Мяч послан головой, головой отыграть его обратно, подкинув вверх или прямо.

6. Удар внутренней боковой стороной ноги, так же принять мяч. Расстояние менять.

7. Ведение мяча с обманными движениями. Противник бежит рядом, противник атакует спереди.

8. Бросок мяча по ходу бега партнера, остановить мяч и отправить обратно.

9. Не давая мячу удариться о землю, посылать его друг другу.

4. Упражнения с партнером

1. Бег с «тенью». Один партнер бежит, поворачивается, подпрыгивает, петляет, другой точно воспроизводит все движения.

2. «Петушиный бой». Партнеры, стоя друг против друга, подпрыгивают и отталкивают друг друга.

3. Взяться за руки, «казачок» — ноги вперед, в стороны:

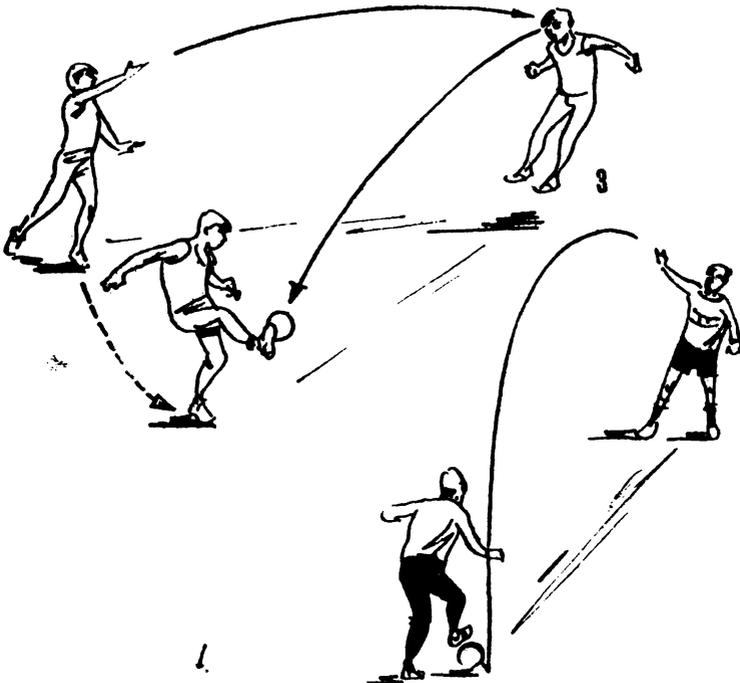
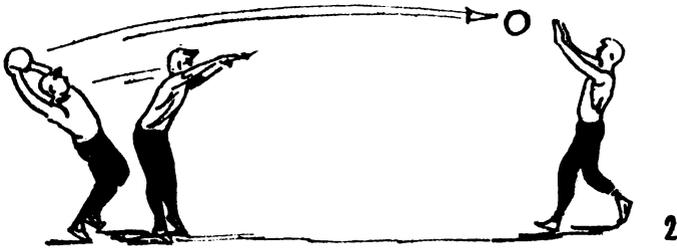
4. Салки.

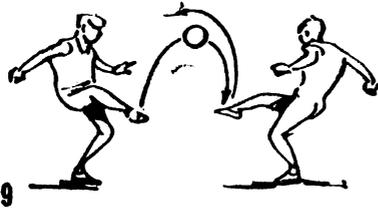
б. Один партнер стоит и держит другого за бедра, другой, обхватив первого ногами, наклоняется вперед и выпрямляется.

6. Партнеры стоят друг за другом. Стоящий сзади берет впереди стоящего за руки (руки не сгибать). Передний подпрыгивает, партнер ему помогает.

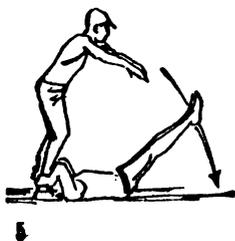
7. Партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии шага; Каждый старается толчками в ладони заставить партнера сойти с места.

8. Один партнер стоит пригнувшись, опираясь б камни,, другой перепрыгивает через него ноги врозь, поворачивается и проползает обратно между его ногами.





5



9. Один партнер лежит на спине, другой стоит у его головы. Лежащий держит стоящего за голени. Стоящий с силой отталкивает к полу ноги лежащего, который старается сопротивляться (5).

10. Бег вперед-назад по дистанции 10 м. Один пробегает дистанцию шесть раз, другой в это время отдыхает.

5. Упражнения с предметами, без предметов, с партнером

Необходимы: набивной мяч, скакалка.

1. Прыжки через скакалку, партнеры стараются приспособиться к темпу друг друга.

2. Один из партнеров сидит на спине у другого. Пробежать 20 м, затем поменяться местами.

3. Энергичные толчки набивного мяча на 3—4 м.

4. «Петушинный бой», подскакивая на одной ноге. Каждый старается, толкая противника, заставить его встать на обе ноги (6).

5. Круги скакалкой. Один партнер в приседе вращает вдвое сложенную скакалку горизонтально, второй, стоя напротив, перепрыгивает через нее (6).

6. Оба партнера лежат голова к голове в упоре лежа, каждый старается заставить другого согнуть руки.

7. Один партнер подбрасывает набивной мяч, другой прыгает навстречу мячу, ловит его и приседает (6).

8. Бег с махами скакалкой. Партнеры бегут рядом, вращая скакалки, каждый старается приспособиться к темпу другого (дистанция 20 м).

9. Один партнер сидит у другого на плечах, держась за его руки. Выпрямляя руки, нижний поднимает верхнего восемь раз (6).

10. Один партнер обхватывает набивной мяч, другой пытается отнять его

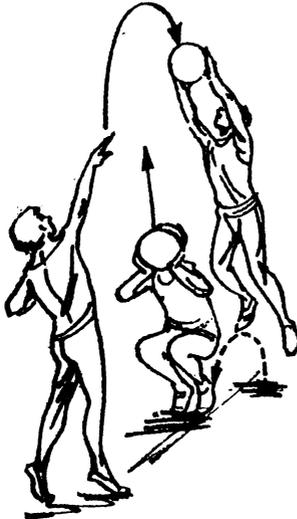
6. Отработка техники на спортплощадке

У каждого игрока мяч.

1. Произвольная работа с мячом.

2. В беге вести мяч, подавать его вперед, бежать за ним, вести его.

3. Работа с мячом головой: подбросить вверх, принять в воздухе головой, направить вперед, побегать за ним, остановить (7).



6

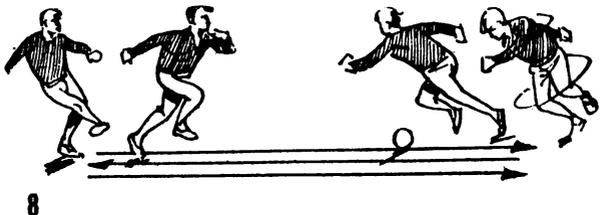


7

4. Послать мяч на 10 м вперед, побежать за ним, перегнать его обратно, снова побежать за ним. Мяч безостановочно катается по прямой вперед-назад (8).

5. Жонглировать мячом подъемом ноги, попеременно левой и правой, во время ходьбы.

6. Подъемом ноги послать мяч вперед-вверх, побежать за ним, остановить ступней, ногой поднять, послать вперед-вверх и т. д.



8

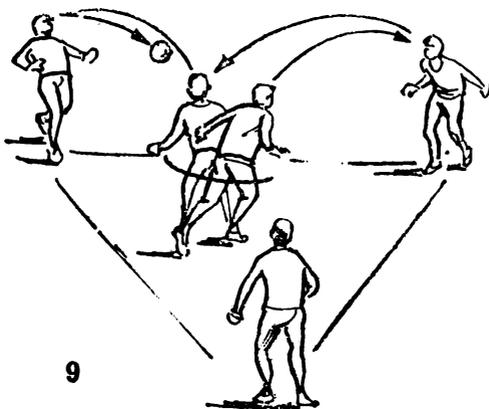
7. Остановить летящий мяч, посланный вверх подъемом ноги, внутренней частью стопы, внешней частью ноги.

8. Послать мяч вверх подъемом ноги, задержать лбом или грудью, остановить у пола.

9. Вести мяч, быстро меняя направление (зигзагом).

10. Произвольно жонглировать мячом, ударом отправить назад, побежать за мячом, остановить, жонглировать и т. д.

7. Упражнения для совершенствования техники и тактики
Упражнения выполняются четырьмя игроками.



9

1. Игра 3:1. Если нападающий через 2 мин. не овладеет мячом, происходит смена — каждый должен один раз сыграть нападающим.

2. Три игрока образуют треугольник, один находится в середине. Головой он посылает мяч одному из игроков, тот головой отбивает мяч обратно; он посылает мяч следующему игроку (9).

3. Игра 2:2 на неограниченном пространстве.

4. Прямая подача по двое ногой и головой.

5. Игра 1:1. Две группы играют на неограниченном пространстве.

6. Игра головой в четырехугольнике — мяч переходит от одного игрока к другому.

7. Игра 2:2 по воротам (флажки или мяч). Если флажок или мяч задет, засчитывается гол.

8. Игра внутренней стороной стопы в четырехугольнике.

8. Силовые упражнения с предметами

Необходимы: набивной мяч, скакалка, резиновый бинт.

1. Наклонив туловище вперед, с силой подбросить набивной мяч вверх и поймать его.



10



11



12

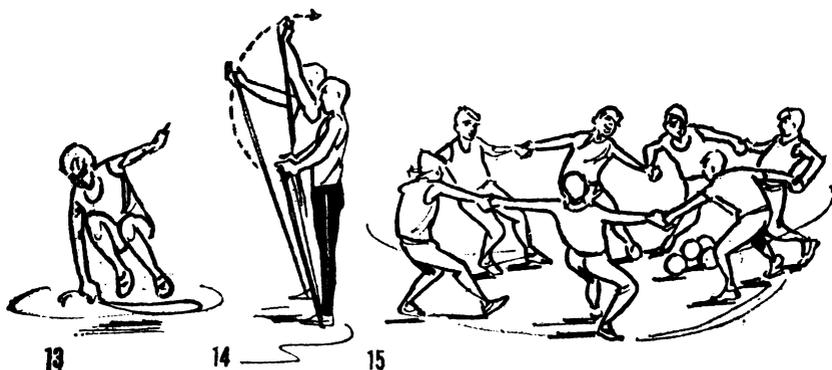
2. Вдвое сложенная скакалка на шее. Энергичные пружинящие наклоны вперед, руками тянуть скакалку (10).

3. Стоя на резиновом бинте, руки к плечам, руки вверх (11).

4. Держа в руках набивной мяч, круговые движения туловищем вперед-влево-назад-вправо.

5. Прыжки через скакалку в приседе (12).

6. Стоя на резиновом бинте, прямые руки поднимать через перед вверх.



7. Подбрасывание набивного мяча бедром вверх.
8. В приседе вращать скакалку горизонтально (13)*
9. Стоя на резиновом бинте, прямые руки в стороны вверх (14).
10. Зажав набивной мяч ногами, подбрасывать его вверх.

9; Игры на спортплощадке

Разделить игроков на группы по три человека.

1. Один ловит двух, двое ловят трех, трое ловят одного.
2. Игра 3:3.
3. Игра набивным мячом через канат (команда из трех или шести человек).
4. Взявшись за руки, образовать круг, внутри которого один или несколько мячей^ Заставить игрока коснуться мяча (15).

5. Игра 4:2.

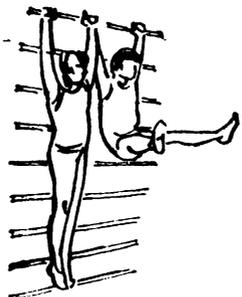
6. Набивным мячом сбить флажок.

10. Силовые упражнения в спортзале

1. Продолжительные прыжки на плинт (16).
2. Шведская стенка. Вис спиной к гимнастической стенке, поднять ноги вперед, развести, круг ногами (17).
3. Толчок набивного мяча из приседа в прыжке (18).
4. Подтягиваться на перекладине (19).
5. Один конец гимнастической скамейки поднять и закрепить на рейке. Из положения приседа, вставая, поднятых скамейку на вытянутых вверх руках (20).
6. Лежа на животе на расстоянии 2 м от стенки, бро-^ сать об^стенку набивной мяч (21).
7. Подскоки углом, опираясь руками о плинт, приземление в присед (22).



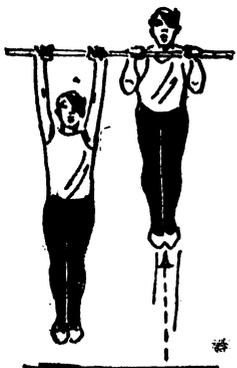
16



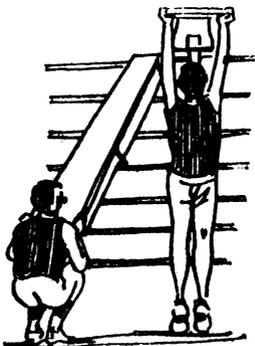
17



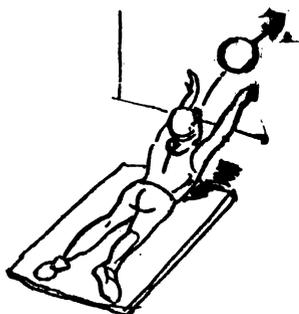
18



19



20



21



22



23



8. Вис спиной на гимнастической стенке, махом поднять ноги вверх, коснуться ими рук (23).

9. Набивной мяч обводить вокруг бедер (24).

IX. БЕГ ВНЕ СПОРТПЛОЩАДКИ

Поскольку футбол игра, основу которой составляет бег, «единенный с техникой владения мячом, то развитию спортивности игроков к бегу (скоростная выносливость) следует уделять большое внимание. Мы уже подробно говорили о тренировке в беге на спортплощадке. В зимние месяцы: гулять проводить эту важнейшую часть тренировки всю невозможно из-за плохого грунта или отсутствия освещения. Однако нельзя отказываться от тренировки в те. Необходимо, несмотря ни на что, поддерживать «белую форму» игроков. Для этого надо найти условия для тренировки вне спортплощадки. То же самое относится к командам, которые в холодное время года не тренируются на спортплощадках и проводят тренировки в спортзале.

Командам, не имеющим места для тренировки, можно «рекомендовать найти вблизи спортплощадки место, которое освещается и может быть использовано при плохой погоде. Пригодны дороги и переулки, по которым не проходит транспорт. Твердость асфальта компенсируется обувью с толстой резиновой подошвой.

Круговой метод тренировки. Идеальна для тренировки беге круговая дорога, образованная несколькими улицами и дорожками парка, начинающимися и кончающимися на спортплощадки. В этом случае сразу после тренировки можно принять душ. Длина кольца не имеет существенного значения, так как короткую трассу можно пробежать несколько раз.

Для развития общей выносливости следует время от времени включать в программу тренировок забеги на длинные дистанции в среднем темпе. Общая протяженность дистанции в зависимости от состояния игроков составляет от 4 до 10 км.

На дистанции 400—500 м можно проводить скоростное бег, с активным отдыхом между ними. Количество забегов также зависит от состояния игроков, однако их не должно быть меньше пяти.

Пример 1. Круг—бег в среднем темпе, круг—попеременно ходьба и легкий бег трусцой (это активный отдых),

круг— в среднем темпе, круг—ходьба и легкий бег трусцо (отдых) и т. д.

П р и м е р 2. Полкруга в ускоренном темпе, пол круга — попеременно ходьба и легкий бег, полкруга в ускоренном темпе и т. д.

Разумеется, перед началом серии упражнений в бег игроки должны минимум ГО мин. делать разминку — разе греваться (бег трусцой, ходьба, бег с подскоками и т. п.) чтобы подготовить себя к предстоящим нагрузкам. Есл) скоростной бег проводят по круговой дорожке 800—1000 м то эту дистанцию делят пополам — первая половина отводится для нагрузки, а вторая для активного отдыха. Пс нятно, что дистанцию можно разделить и на четыре части тогда на протяжении каждого круга будет две части дл нагрузки и две — для активного отдыха (каждая по 250 м)

Интервальный метод тренировки. Образцом для эго формы тренировки, особенно необходимой для футболистов служит «игра в поезд», придуманная легкоатлетами. Спорт смены пробегают большие дистанции по лесистой или ров ной местности с различной скоростью, соединяя это со стар том, бегом с ускорением и активным отдыхом. Во время та кого бега происходит своего рода «игра темпом».

П р и м е р (круговая дорожка 400 м). Круг в средне* темпе, круг— попеременно ходьба и легкий бег трусцой пол круга с 4 ускорениями по 50 м каждый, полкруга - ходьба, четверть круга — 4 рывка по 25 м каждый, полкру га — ходьба и легкий бег трусцой, четверть круга - 4 рывка по 25 м каждый, круг — попеременно ходьба и бе; с подскоками, полкруга — 6—8 коротких стартовых рыв ков после ходьбы, полкруга—ходьба с гимнастическим! упражнениями, полкруга — подскоки, энергично поднима! бедро, пол круга —ходьба, круг в среднем темпе, круг—по переменно ходьба и легкий бег трусцой, в заключение — гимнастические упражнения.

Этот прпмер служит только образцом. Тренер сам опре делит выбор и число упражнений в зависимости от состоя Пия и потребностей спортсменов. Важно, чтобы после каж дой нагрузки непременно следовал отдых Он столь же не обходим для успешной тренировки, как и нагрузка. Разу меется, в «игру в поезд» можно включать прыжки во врем! ходьбы и легкого бега, бег с поворотами на 180 и 360°, гим иастические упражнения во время движения

Прямая дистанция. Вряд ли вблизи спортплощадки п< найдется подходящей дороги или улицы, где можно прово

дить интенсивную тренировку в беге. В крайнем случае можно использовать 100-метровую дорожку, хотя, конечно, дистанции в 500—1000 м более отвечают нашим целям.

На 100-метровой дорожке можно провести скоростной бег, причем пауза (ходьба и бег трусцой) после каждой нагрузки проводится на то же расстояние: в одну сторону — скоростной бег, в другую — ходьба или бег трусцой — активный отдых.

П р и м е р (100-метровая дорожка): одна прямая — бег в среднем темпе, прямая — бег легкой трусцой, прямая — бег в среднем темпе, прямая — попеременно ходьба и лёгкий бег трусцой, прямая — бег с ускорением, прямая — ходьба, прямая — два рывка с ускорением по 50 м каждый, прямая — попеременно ходьба и легкий бег трусцой, прямая — 2 рывка с ускорением по 50 м каждый, прямая — ходьба, полпрямой на стартовых рывках после легкого бега, полпрямой — легкий бег трусцой, полпрямой — 2 стартовых рывка после легкого бега, полпрямой (1—ходьба, прямая — 5 коротких рывков после легкого бега, прямая— легкий бег, полпрямой — подскоки, чередующиеся с легким бегом, (пять раз), полпрямой — ходьба, полпрямой — подскоки, чередующиеся с легким бегом (пять раз), полпрямой— ходьба, прямая—бег в полную силу, прямая — попеременно ходьба и легкий бег трусцой, прямая — бег в полную силу, прямая — ходьба, две прямых — бег в среднем темпе, гимнастические упражнения на расслабление мышц ног.

В зависимости от потребностей можно варьировать формы и количество нагрузок.

Проведение смешанного бега на более длинных дистанциях (500—1000 м) в смысле распределения нагрузок и пауз проводится точно так же, как и на круговой дистанции. Приведенные пример^ можно использовать и в этом случае.

Бег по лесу. Работа или учеба редко позволяют игрокам-любителям зимой потренироваться в лесу. Но если такая возможность предоставляется, например, в воскресенье, свободное от игры, ею следует непременно воспользоваться. Бег в лесу — это не только великолепная тренировка, но и событие для игроков, возможность нарушить однообразие будничных упражнений. Снег — не препятствие, бег по заснеженной лесной дороге только увеличивает удовольствие. Конечно, в этом случае необходимо надевать ботинки на твердой подошве и теплый тренировочный костюм (теплое нижнее белье, пуловер, шарф, шапочку). В теплое вре-

мя года, когда тренировки проходят при дневном свете тоже надо время от времени проводить бег в лесу, особенно в тех случаях, когда в сухую и жаркую погоду приходите! тренироваться на пыльной площадке. Спортсмены благодарны тренеру, который отправляется с ними в прохладный лес.

Конечно, дистанцию следует выбрать заранее. Не имеет значения, будет она идти по кругу или по прямой. Важно



чтобы лесная дорога не была слишком неровной и не таила в себе опасности повреждений. Идеальной является такая дорога или тропа, которая устилается широким слоем еловых иголок. Тогда шаг становится пружинящим. Лесная дистанция должна быть одной и той же, чтобы игроки её изучили как следует.

Как и во время бега по улице, бег в лесу проводится как длительная нагрузка или как интенсивная — бег с ускорением, но наиболее предпочтителен смешанный бег по методу интервальной тренировки. Полезно, если тренер разделит лесную дистанцию на точные отрезки для нагрузки и активного отдыха и разметит их.

Все сказанное о беге на спортплощадке пригодно и для тренировки в лесу.

СОДЕРЖАНИЯ

I. Значение физической подготовки футболистов	6
II. Гимнастика а физической подготовке футболистов	8
Гимнастические упражнения без предметов	10
1. Прыжки.....	14
2. Упражнение на растягивание	20
3. Силовые упражнения . . .	24
4. Упражнения на расслабление	26
5. Упражнения в движении.....	31
6. Комбинации из гимнастических упражнений	33
Упражнения с партнером	44
1. В парах	48
2. Втроем	48
3. Вчетвером.....	51
4. На быстроту реакции.....	58
Гимнастические упражнения с предметами	61
1. С набивным мячом	68
2. С набивным мячом в парах	74
3. Передачи набивного мяча	84
4. Со скакалкой	97
III. Подвижные игры	98
1. Игры с бегом и борьбой	114
2. Игры с мячом	122
IV. Эстафеты	125
1. Эстафетный бег .	126
2. Эстафеты с мячом	127
V. Физическая подготовка по интервальному методу тренировки	128
1. Стартовые рывки	132
2. Бег с ускорениями по выражу.....	134
3. Стартовые рывки на короткие дистанции	140
4. Быстрый бег по кругу .	142
5. Бег с ускорениями с мячом .	143
6. Стартовые рывки, соединенные с упражнениями на быстроту реакции .	144
7. Стартовые рывки, соединенные с упражнениями на быстроту реакции, с мячом	146
8. Ходьба и бег с прыжками	161
9. Прыжки и бег* через препятствия	164
VI. Тренировка футболистов в спортивном зале	142
1. Акробатические упражнения	143
2. Прыжки на снаряды, через снаряды	153
3. Полоса препятствий	161
4. Другие виды упражнений на снарядах	164

5. Общеразвивающие упражнения	. 171
6. Упражнения с мячом	> —
7. Упражнения у маятника (подвешенного мяча) .	^ 183
8. Специальная тренировка вратаря	—
9. Тактические упражнения	—
10. Эстафеты в спортзале ...	193
11. Подвижные игры в спортзале	201
12. Игры с мячом	205
VII. Силовая тренировка футболиста	210
VIII. Круговая тренировка	211
IX. Бег вне спортплощадки	226

Карлхейнц Гридьяер
Херберт Палье*
Херри Хеммо

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ

Заведующий редакцией **Э. П. Киян**. Редактор **В. В. Баранчук**. Художник
Д.О. **Н. Зелен ков.** Художественный редактор **Ю. В. Архангельский**. Телям
веский редактор // **Н. Бурова**. Корректор **Л. В. Чернова**. Сдано в ппозн*
водство 26/V 1976 г. Подписано к печати 24/УП1 1076 г. Бум. тип. № 2<
Формат 64X108/м. Печ. л. 7,25. Уел. п. л. 12,18. Уч.-изд. л. 11,44. Тираж
60 000 экз. Издат. М 6446. Цена 89 коп. Зак 295. Ордена «Знак Почета*
издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета Совета
Министров СССР по делам издательств, полиграфии и книжной тор*
говли. 103006. Москва, К-6, Каляевская ул., 27. Ордена Трудового Красного
Знамени Первая Образцовая типография имени А. А* Жданова Государств
венного комитета Совета Министров СССР по делам издательств, поянгра*
фии и книжной торговли. Москва. М-54. Валовая, 28. Отпечатано, с
риц в типографии «Вост.-Сиб. правда*, г. Иркутск, ул. Советская, 109.
Зак. 1547.