

ICA



# ДОМАШНЯЯ РАБОТА

ПЛАНЕТ СОССЕР ПРО

Перевел на русский язык  
Степан Григорян, член  
International Coaches Association

The international Coaches Association

[www.TheICA.com](http://www.TheICA.com)

### Введение

#### Научите ваших подопечных тренироваться самостоятельно

В настоящем руководстве представлено множество развивающих и близких к реальной ситуации упражнений, помогающих футболистам развивать индивидуальное исполнительское мастерство путем стереотипного повторения приемов футбольной техники.

Каждый игрок должен осознавать личную ответственность за совершенствование своей исполнительской техники в самостоятельных тренировках. Если игрок не будет оттачивать свое мастерство в самостоятельных занятиях, то вряд ли он сможет наилучшим образом проявить себя в реальных игровых ситуациях.

Нельзя недооценивать значение индивидуальных занятий, поскольку повторяющиеся движения ведут к закреплению исполнительских навыков что, несомненно, проявится в виде в реальной обстановке.

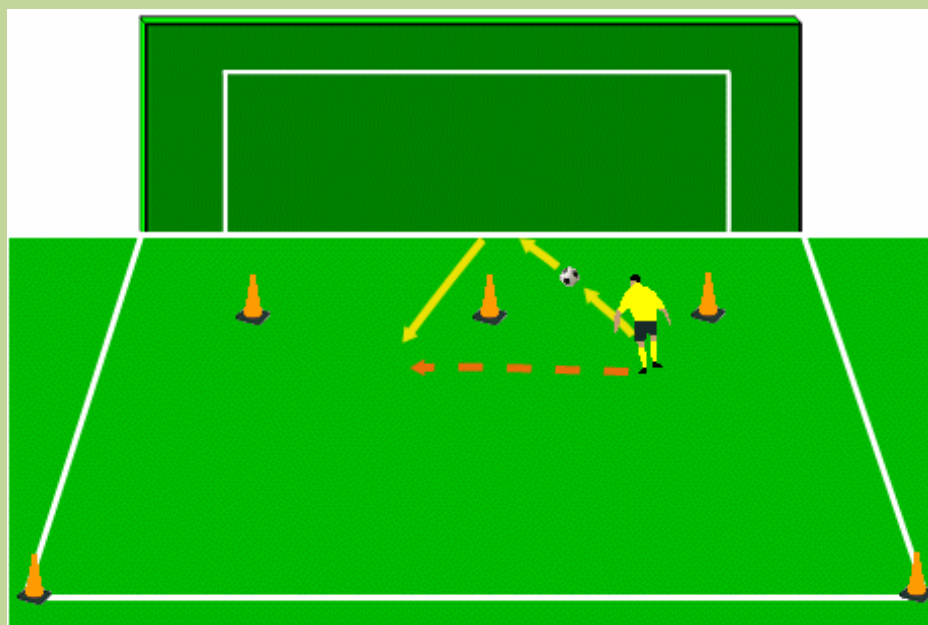
Игрокам часто скучно заниматься совершенствованием своей техники в одиночестве. Чтобы мотивировать игроков им следует предлагать для освоения достаточно сложные и близкие к реальной ситуации технические приемы. Настоящая программа была разработана именно с учетом этих особенностей одиночных тренировок.

Если у игрока нет возможности заниматься самостоятельно в специализированном зале, то не следует забывать, что эти же упражнения можно выполнять у стены дома или гаража и вместо конусов использовать различные предметы. Игрок должен выработать у себя позитивный и решительный настрой по отношению к этим тренировкам. Прогресс невозможен если человек ставит себе мысленные ограничения в достижениях, как нельзя подняться высоко, если смотришь вниз. В этих занятиях игрок сам себе тренер и единственное ограничение ему ставит этот внутренний тренер.

## Передача мяча

### ❖ Пас в стенку

Игра в «стенку» один из наиболее эффективных методов обхода соперников в любой части поля. Прием основан на идее передачи мяча в стенку под углом и приема мяча строго под тем же углом. В реальной игре стенку заменяет партнер.



### ➤ Описание упражнения

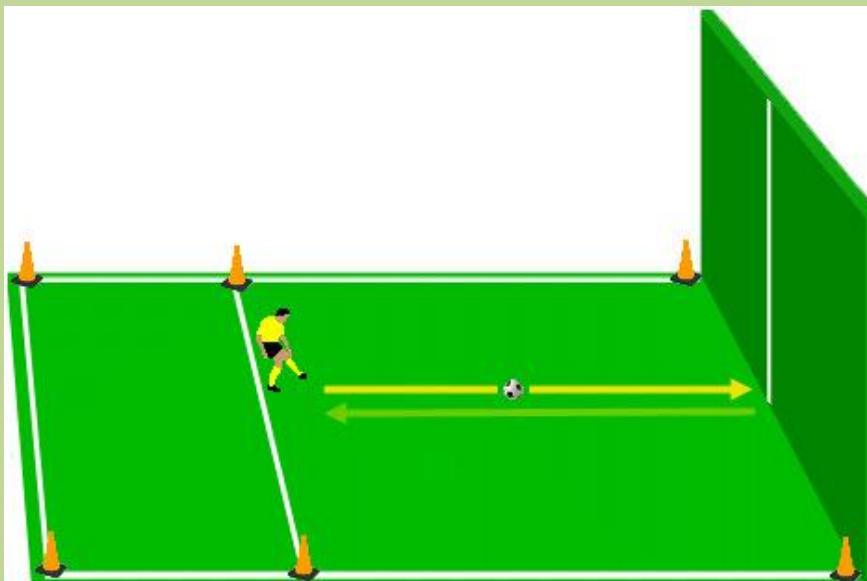
Перед стенкой выставить ряд конусов. Начните упражнение у первого конуса и выполняйте пас в стенку у каждого конуса. Достигнув конца ряда, продолжайте упражнение в обратном направлении, но теперь для паса используйте другую ногу.

### ✓ Следует запомнить

- Выполнить пас, находясь примерно за 1,5 м от конуса. Следует на месте конуса представлять защитника и, если вы близко подойдете к нему, он может перехватить мяч;
- Наилучшим способом это упражнение получается при выполнении пасов подъемом. К тому же таким способом легче всего сделать пас скрытно для глаз соперника.
- Сразу после выполнения паса нужно быстро занять позицию после следующего конуса, чтобы вовремя принять мяч;
- Научитесь маскировать свое намерение отдать пас до его исполнения;
- Важно выработать у себя позитивный и решительный настрой к упражнению.

### ❖ Пас-толчок

Толчковый пас несомненно является наиболее надежным способом точной передачи мяча на короткое расстояние по земле, поскольку при этом игрок для контакта с мячом использует внутреннюю (наибольшую) поверхность ступни.



#### ➤ Описание упражнения

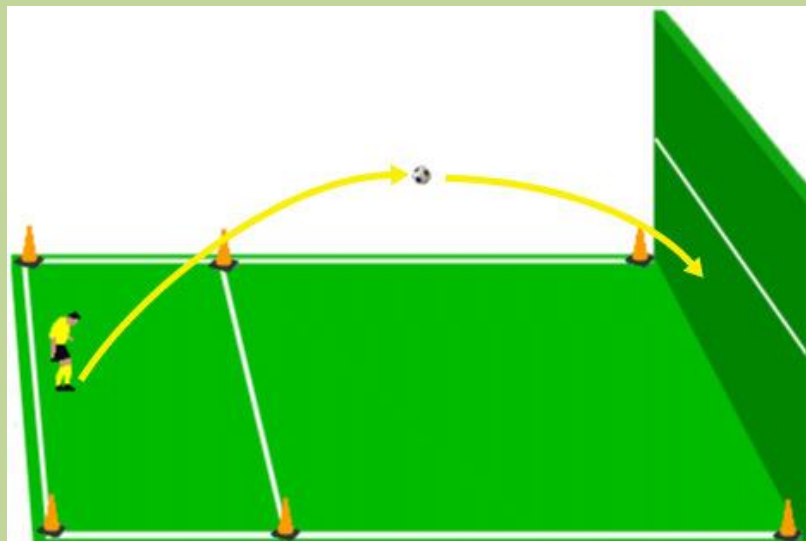
С основной линии между конусами резко сделать передачу к стене. Для развития точности, нужно целиться в вертикальную линию на стене. Следить за отскочившим мячом и повторить упражнение. Как вариант исполнения: подойти к мячу несколькими движениями обработать мяч и затем послать передачу в стенку.

#### ✓ Следует запомнить

- Подходить к мячу под небольшим углом;
- Поставить пассивную (не ударную ногу) рядом с мячом, но не вплотную, так как это будет препятствовать свободному подведению и повороту ударной ступни.
- Жестко зафиксировать голеностопный сустав ударной ноги;
- Слегка отвести ударную ногу;
- Нанести удар по мячу внутренней поверхностью (щёчкой) стопы горизонтально по середине мяча;
- Голову держать устойчиво, взгляд устремлен на мяч. Голова взрослого человека в среднем весит 450 грамм, поэтому любое лишнее движение головой может повлиять на баланс тела.
- Завершить упражнение, сделав передачу в нужном направлении.

### ❖ Высокий (перекидной) пас

Большое преимущество перекидного паса в том, что при этом мяч круто набирает высоту на относительно короткой дистанции. Поэтому его удобно использовать для перевода мяча над головами соперников, расстояние до которых 5-6 м. При правильном исполнении, мячу придается обратное вращение по оси, что позволяет точно рассчитывать точку приземления.



#### ➤ Описание упражнения

С основной линии между конусами перекинуть мяч, нацелившись на горизонтальную линию на стене. Варианты исполнения упражнения – с неподвижным и движущимся мячом. Послав мяч последуйте за ним, чтобы быть готовым к добиванию и обработке наиболее экономным для себя способом. Затем подвести мяч на исходную позицию и повторить упражнение. Для развития эффективной техники навесных передач, нужна концентрация и реалистичное участие.

#### ➤ Следует запомнить

- Подойти к мячу под небольшим углом. Это необходимо для выполнения естественного дугообразного движения ударной ноги;
- Голову держать устойчиво, взгляд устремлен на мяч;
- Поставить пассивную (не ударную ногу) сбоку и чуть спереди от мяча;
- Голова и туловище прямо над мячом и слегка наклонены вперед;
- Замах ударной ногой делается в основном коленом, а не бедром;
- Толчок производится в низ мяча по средней линии;
- Выполняя резкое, проникающее движение стопой, идущее от колена, произвести удар по низу мяча, вызывая его обратное вращение;
- Чем резче выполняется проникающий удар в низ мяча, тем выше и с большим обратным вращением направляется мяч;
- Обратное вращение мяча необходимо для его полета на короткое расстояние.