



Контроль мяча

The International Coaches Association

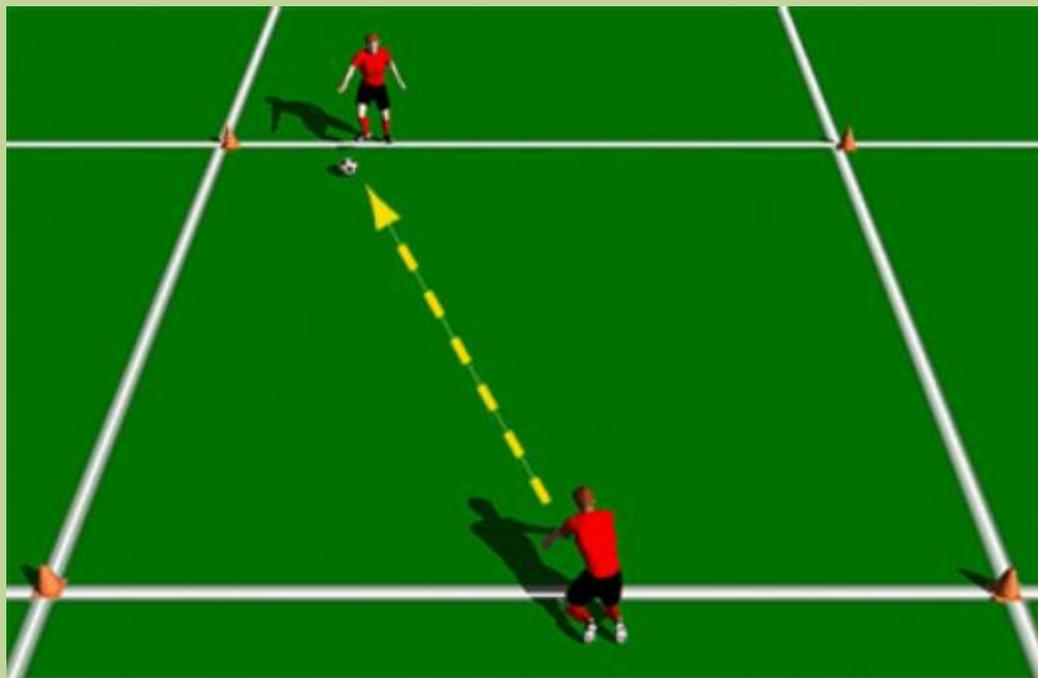
www.TheICA.com



ПЛАНЕТ СОССЕР ПРО-

Перевел на русский язык
Степан Григорян, член
International Coaches Association

Держись на линии мяча



Тренерские установки

Это упражнение предназначено для совершенствования правильной техники контроля мяча. Акцент делается на том, чтобы вовремя занять нужную позицию для приема и наилучшей обработки мяча.

Конусами отмечается площадка размером 10x10м. Упражнение выполняется в парах. Игроки занимают позицию друг против друга на расстоянии 10м. Игрок с мячом выкатывает мяч в направлении партнера, но в сторону от него.

Принимающий игрок быстро занимает позицию по направлению мяча и готов его принять, обработать и быстро вернуть. Мяч следует посылать как можно дальше от принимающего игрока, но в пределах пространства между конусами. Темп упражнения постепенно возрастает. Чем раньше принимающий игрок угадает и займет правильную позицию, тем больше времени у него будет на обработку мяча.

Затем игроки меняются ролями.

Мягкий прием мяча внутренней частью стопы



Тренерские установки

Это упражнение предназначено для совершенствования правильной техники контроля мяча. Акцент делается на мягкий прием мяча стопой.

Конусами отмечается площадка размером 10x10м. Упражнение выполняется в парах. Игроки занимают позицию друг против друга на расстоянии 5м. Игрок с мячом выкатывает мяч в направлении партнера, принимающий игрок держит стопу на линии движения мяча. В момент контакта с мячом, делая шаг в сторону, мягко отводит ногу назад и останавливает мяч. Сразу отдает пас назад.

Все выполняется в быстром темпе.

Мягкий прием мяча с подбеганием



Тренерские установки

Это упражнение предназначено для совершенствования правильной техники контроля мяча. Акцент делается на мягкий прием мяча стопой.

Конусами отмечается площадка размером 10x10м. Упражнение выполняется в парах. Игроки занимают позицию друг против друга на противоположных сторонах квадрата. Игрок с мячом выкатывает мяч в направлении партнера, принимающий игрок выбегает на 5 м вперед, принимает мяч, описанным выше способом, отдает пас обратно и бегом возвращается на исходную позицию.

Упражнение повторяется с постепенным ускорением темпа. За каждый, правильно выполненный прием начисляется очко. Организуйте соревнование между парами. Набравшая 20 очков пара, считается победителем.

Мягкий прием мяча с подбеганием. Эстафета



Тренерские установки

Это упражнение предназначено для совершенствования правильной техники контроля мяча. Акцент делается на мягкий прием мяча стопой.

Конусами отмечается площадка размером 10x10м. Упражнение выполняется в парах. Игроки занимают позицию друг против друга на противоположных сторонах квадрата. С одной стороны подающий игрок, с другой – трое в шеренгу. Игрок с мячом выкатывает мяч в направлении партнера, принимающий игрок выбегает на 5 м вперед, принимает мяч, описанным выше способом, отдает пас обратно и бегом возвращается на исходную позицию в конец шеренги. Упражнение повторяется с постепенным ускорением темпа. За каждый, правильно выполненный прием начисляется очко. Организуйте соревнование между группами. Набравшая 20 очков группа, считается победителем.