



ПЕРЕДАЧА МЯЧА

PLANET SOCCER PRO



Перевел на русский язык
Степан Григорян, член
International Coaches Association

www.TheICA.com

The International Coaches Association

Механика толчкового паса



Тренерские установки

В этом упражнении игроки обучаются технике правильного выполнения толчкового паса.

Пара располагается в квадрате 5х5м. Один из игроков на коленях крепко удерживает мяч. Второй игрок делает шаг вперед и сходу выполняет толчок по мячу щечкой стопы.

Тренер ставит следующие задачи:

- Подойти к мячу под небольшим углом;
- Поставить опорную ногу рядом с мячом, но не очень близко, чтобы избежать косого движения;
- Ударная стопа напряжена;
- Слегка оттягивать ударную ногу;
- Толчок выполнять внутренней поверхностью стопы, удерживая ее горизонтальное положение;
- Взгляд устремлен на мяч.

Толчковый пас – Запереть голеностоп



Тренерские установки

В этом упражнении игроки обучаются технике правильного выполнения толчкового паса.

Разделите игроков на пары. Пара располагается в квадрате 5х5м, стоя по обе стороны от мяча, на расстоянии одного шага. По команде игроки одновременно выполняют шаг к мячу и сходу производят толчковый удар, запирая мяч между стопами. Для одновременного выполнения, один из игроков громко считает: «раз, два, три». Действие выполняется на счет «три».

Тренер ставит следующие задачи:

- Подойти к мячу под небольшим углом;
- Поставить опорную ногу рядом с мячом, но не очень близко, чтобы избежать кособокого движения;
- Ударная стопа напряжена;
- Слегка оттягивать ударную ногу;
- Толчок выполнять внутренней поверхностью стопы, удерживая ее горизонтальное положение;
- Взгляд устремлен на мяч;

Прибытие на Марс



Тренерские установки

Это упражнение предназначено для совершенствования правильной техники исполнения паса-толчка с акцентом на точность.

Конусами отмечается площадка размером 5x10м. В дальнем конце площадки конусами отмечается круг (Марс). Группа игроков со своими мячами (ракеты) расположена в противоположном конце.

По очереди игроки пробивают мячи (ракеты) с целью приземлить их в отмеченном круге (на Марсе). Каждое попадание добавляет игроку балл. Для усложнения задания, после каждой серии диаметр круга уменьшается.

Повторите упражнение несколько раз и суммируйте баллы.

Футбольный мрамор



Тренерские установки

Это упражнение предназначено для совершенствования правильной техники исполнения паса-толчка с акцентом на точность.

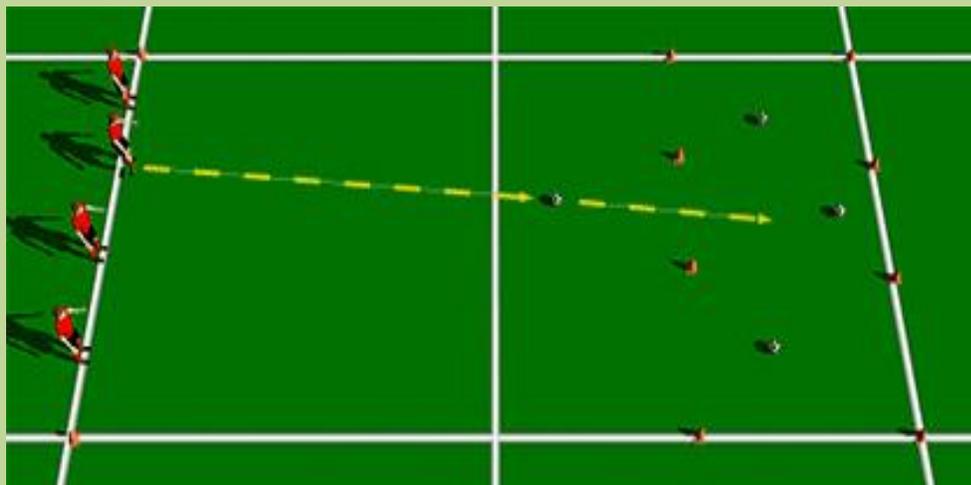
Используйте центральный круг или очертите конусом круг диаметром 10-15м.

Поставьте мяч (мрамор) в центре круга. Игроки со своими мячами располагаются по периметру. Задача послать свой мяч так, чтобы он остановился как можно ближе к «мрамору». Наиболее близкий к мрамору мяч приносит очко игроку. Группа повторяет задание несколько раз.

Для усложнения задания, после каждой серии диаметр круга увеличивается.

Повторите упражнение несколько раз и суммируйте баллы.

Сжимающаяся коробочка



Тренерские установки

Это упражнение предназначено для совершенствования правильной техники исполнения паса-толчка с акцентом на точность.

Конусами отмечается площадка размером 10х20м. Игроки со своими мячами располагаются на исходной линии. В отдалении выстраивается линия из конусов, формируя коробочку.

Игроки по очереди посылают мяч с расчетом остановить его в коробке. За каждый удачный пас начисляется балл. После серии ударов все игроки возвращаются на исходную позицию, а линия конусов сдвигается, уменьшая коробку в половину. Упражнение повторяется.

В конце баллы суммируются.