

**Недельный цикл тренировок по футболу**  
**в домашних условиях**

**ТРЕНИРОВКА № 1**

Разминка

**ОФП, ОРУ с мячом:**

1. Ноги врозь. Широкие кругообразные движения туловищем вправо влево, руки держат мяч 6 - 8 раз.
2. Лечь на спину, руки с мячом сверху, ноги врозь. Наклониться вперед, доставая мячом поочередно то левую, то правую стопу 6 раз.
3. Встать на колени, в руках мяч. Прогибаясь, достать мячом пол 4-6 раз.
4. Лечь на спину, руки вдоль туловища, ноги вытянуты, мяч захвачен внутренними сторонами стоп. Поднимая прямые ноги, достать носками пол за головой и возвратиться в исходное положение 6 раз.
5. Ноги врозь, руки с мячом сверху. Наклоны вперед с касанием мячом поочередно носка правой и левой ноги 6 - 8 раз
6. Сидя на полу, мяч в руках. Подбросить мяч над собой, быстро встать, поймать мяч и вновь сесть 15-20 раз
7. Присесть, мяч в руках перед собой. Подскоки в приседе вперед назад, в стороны, подбрасывая мяч двумя руками 5 раз.

**Упражнения на совершенствование остановки мяча:**

1. У стенки, мяч в руках - бросить мяч в стенку и после отскока остановить мяч серединой подъема стопы 10 мин.
2. У стенки, мяч в руках - бросить мяч в стенку и после отскока остановить мяч внутренней частью стопы 10 мин.
3. У стенки, мяч в руках - бросить мяч в стенку и после отскока остановить мяч коленом 10 мин.

Заминка: упражнения на дыхание и на растяжку 10 мин.

**ТРЕНИРОВКА № 2**

Разминка

**ОФП, ОРУ в парах:**

1. Упор лежа, сгибать и разгибать руки. Партнер поддерживает за бедра 10 раз.
2. Лежа на спине, головой друг к другу, взяться за руки. Одновременно обоим медленно поднять ноги до соприкосновения ступнями, затем медленно опустить их 10 раз.

3. Первый в положении стоя на коленях, прогибаясь, стремится головой коснуться пяток. Партнер спереди поддерживает его за пояс 12 раз.
4. Встать спиной друг к другу, руки вверх, взяться за руки: 1- наклониться влево, 2 - в и. п., 3 - наклониться вправо, 4 - и.п. 10 раз.
5. И.п. в приседе взяться за руки. Прыжки вправо, влево, назад, вперед 5 раз.

#### **Техническая подготовка. Упражнения с мячом в парах:**

1. Ведение мяча с обводкой предметов 10 мин.
2. Передача мяча головой по кругу 10 мин.
3. Передача мяча внутренней стороной стопы в одно касание 10 мин.
4. Жонглирование мячом 10 мин.

Заминка: упражнения на восстановление дыхания и на растяжку задней поверхности бедра 8 мин.

### **ТРЕНИРОВКА № 3**

Разминка

#### **Комплекс упражнений:**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 15-20 раз.
2. Из упора присев, упор лежа, из упора лежа, упор присев 3 захода по 10 раз.
3. Глубокие приседания, руки перед собой 15 раз.
4. Подтягивание на перекладине 10-15 раз.
5. Из седа с прямыми ногами переход в положение лежа на спине согнувшись, коснуться ногами пола за головой и обратно - 10 раз.
6. Прыжки на месте - 25 раз.

#### **Техническая подготовка:**

1. Жонглирование мячом внутренней, внешней стороной стопы, серединой подъема 10 мин.
2. Жонглирование мячом чередуя с ударом мячом об пол 10 мин.
3. Как можно дольше продержать мяч в воздухе 10 мин.
4. Жонглирование мяча с продвижением вперед 10 мин.

Заминка: упражнения на восстановление дыхания и на растяжку 8 мин.

### **ТРЕНИРОВКА № 4**

Разминка

#### **Упражнения для развития силы:**

1. Прыжки на скакалке: на левой ноге 1 мин., на правой ноге 1 мин., на двух ногах 4-5 мин. (между подходами пауза 1,5 мин.).

2. Сгибание - разгибание рук из упора лежа 5 подходов по 1 мин. (между подходами пауза 1,5 мин.) (между подходами пауза 2 мин.).
3. Поднимание туловища из упора сидя 2 подхода по 1 мин. (между подходами пауза 3 мин.)

#### **Упражнения для развития гибкости:**

1. И.П. – стоя на полу, ноги на ширине плеч, руки на поясе: вращение туловища вправо 30 сек., вращение туловища влево 30 сек. (6-8 раз в каждую сторону).
2. И.П.- стоя на полу, ноги максимально разведены в стороны: двумя руками касаемся левой стопы, двумя руками касаемся правой стопы, достаем двумя руками поверхность пола 6-8 раз.
3. И.П. – сидя на полу, ноги в стороны: 1-2-3 - наклон правым боком к правой ноге, 4 - И.П.; 1-2-3 - наклон левым боком к правой ноге, 4 - И.П. - 6 - 8 раз.
4. И.П. - стоя на правой ноге (стопа свободной левой ноги прижата к колену опорной) руки на поясе: 1-2-3 – поворот на 45 градусов (на правой ноге в левую сторону); то же упражнение на левой ноге с поворотом в правую сторону - 6 раз.

#### **Развитие взрывной силы (1-3 серии по 10-12 раз):**

1. Прыжки на одной ноге (левая, правая).
2. Прыжки на одной ноге в сторону.
3. Прыжки на двух ногах вперед.
4. Прыжки с ноги на ногу с высоким подниманием колен.
5. Прыжки с ноги на ногу из стороны в сторону.
6. Прыжки с ноги на ногу, из стороны в сторону, с глубоким приседом.
7. Ходьба в глубоком приседе с изменением направлений.
8. Прыжки лягушка.

**Заминка:** упражнения на восстановление дыхания и на растяжку 5 мин.

### **ТРЕНИРОВКА № 5**

Разминка

#### **ОРУ: 10 мин.**

1. Бег на месте.
2. Захлест голени.
3. Высокое поднимание бедер.
4. Скрестный бег.
5. Ускорения (на месте)

### **Упражнение с гантелями:**

1. Сидя на стуле, положить на бедра предплечья. Поднимать кисти кверху и опускать вниз 10 раз.
2. Сгибание рук в локтевых суставах 10 раз.
3. Сгибание рук в локтевых суставах у опоры 10 раз.
4. Поднимание гантелей под мышки 10 раз.
5. Поднимание гантелей вверх 10 раз.
6. Выжимание гантелей одной рукой, двумя руками 10 раз.
7. Выжимание из-за головы 10 раз.
8. Разгибание рук в упоре лежа (гантели висят на шее) 10 раз.
9. Разгибание локтевых суставов в наклоне 10 раз.
10. Поднимание прямых рук вверх 10 раз.
11. Поднимание прямых рук вверх через стороны 10 раз.
12. Разведение рук в стороны 10 раз.
13. Поднимание прямых рук лежа на животе 10 раз.

### **Техническая подготовка:**

1. Ведение мяча с обводкой предметов 10 мин.
2. Обводка фишек зигзагообразно 8 мин.
3. Разучивание финтов перед стойкой с уходом 8 мин.
5. Жонглирование мяча ногой, бедром, головой 10 мин.
6. Удар мяча об стенку 1 касание 20-30 раз.
7. Удар мяча в стенку 2 касания 20-30 раз.
8. Удар в стенку с уходом в сторону вправо, влево 20-30 раз.

**Заминка:** упражнения на восстановление дыхания и на растяжку 8 мин.

## **ТРЕНИРОВКА № 6**

Разминка

### **Упражнения с амортизатором:**

1. Сгибание кистей. Поднимать кисти вверх, натягивая амортизатор, не отрывая предплечий от бедер 10-15 раз.
2. Разгибание кистей. Поднимать кисти кверху, не отрывая предплечья от бедер 10-15 раз.
3. Сгибание рук в локтевых суставах 10-15 раз.
4. Выжимание. Поднять руки вверх до полного выпрямления 10-15 раз.
5. Поднимание руки вверх по вертикали 10-15 раз.
6. Выжимание из-за головы разгибанием локтей 10-15 раз.
7. Разгибание локтей в наклоне туловища 10-15 раз.
8. Поднимание прямых рук вперед 10-15 раз.
9. Опускание прямых рук вниз назад 10-15 раз.
10. Разгибание рук вперед 10-15 раз.

11. Разгибание туловища 10-15 раз.
12. Приведение прямых рук к туловищу 10-15 раз.
13. Опускание прямых рук вниз 10-15 раз.

**Упражнения с мячом (по возможности или выборочно):**

1. Свободное набивание мяча (правой и левой ногой, коленями, головой) 5 мин.
2. Перекаты внутренней стороной стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) 2 мин.
3. Перекаты передней частью подошвы стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) 2 мин.
4. Поочередное касание мяча передней частью подошвы стопы правой и левой ноги на месте, по часовой и против часовой стрелки 2 мин.
5. Перекат мяча подошвой стопы в движении (правой и левой ногой) 2 мин.

**Заминка:** упражнения на восстановление дыхания и на растяжку 8 мин.