

Упражнения на развитие «чувство мяча»

«Чувство мяча» — это способность футболиста тонко чувствовать все движения мяча и уметь им управлять.

«Чувство мяча» вырабатывается в результате упорной и систематической тренировки. Развитию этого важного для каждого игрока качества будет способствовать выполнение следующих упражнений:

1. Несильно подбейте мяч «щечкой» вверх и дайте ему удариться о землю, а при отскоке вновь ударьте по мячу. Через некоторое время попробуйте жонглировать мячом «щечкой», не давая при этом ему опускаться на землю.
2. Жонглируйте мячом при помощи подъема. При разучивании этого упражнения можно давать мячу ударяться о землю.
3. Жонглируйте мячом внешней частью подъема. При выполнении этого приема бедро бьющей ноги поверните слегка внутрь, колено согните так, чтобы верхняя часть пятки находилась на уровне колена, а голень — в горизонтальном положении. Опорную ногу слегка согните в колене. После каждого касания мяча бьющая нога ставится на землю.
4. Жонглируйте мячом сначала только при помощи бедра «сильной» ноги, а затем попеременно правым и левым бедром.
5. Продвигаясь вперед шагом, подбивайте мяч поочередно подъемом правой и левой ноги.
6. Жонглируйте мячом при помощи лба. Чтобы опора распределялась равномерно, поставьте ноги на ширину плеч.
7. Жонглируйте мячом, меняя способы: сначала подъемом правой и левой ноги, затем бедрами и головой. Старайтесь, чтобы мяч во время выполнения упражнения не касался земли.

Конечно, здесь перечислены далеко не все упражнения, направленные на развитие «чувства мяча». Попробуйте придумать сами несколько аналогичных упражнений и старательно их выполняйте.