**Министерство спорта Российской Федерации**

**Российский Футбольный Союз**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**

**«Поволжский Государственный Университет Физической Культуры, Спорта и Туризма»**

**Итоговая Аттестационная работа слушателя курсов повышения Квалификации по программе**

**«Современные технологии подготовки спортивного резерва в футболе»\**

**«Организационно – методическое обеспечение подготовки спортивного резерва в футболе»**

**Ярославцев Евгений Александрович**

**На Тему «Комплекс упражнений для развития скоростных способностях юных футболистов 13-14 лет»**

**Научный руководитель Гареева Айгуль**

**Уч. Степень, звание Сабитовна**

**Казань, 2022**

**Содержание**

**Содержание………………………………………………………………..2**

**Введение……………………………………………………………………3**

**Глава 1. Теоретические аспекты исследования…………………8**

**Глава 2. Практические аспекты исследования…………………10**

**Вывод………………………………………………………………………11**

**Список использованной литературы………………………………17**

**Приложения………………………………………………………………18**

**Введение.**

**Актуальность.**

 Значительный уровень формирования скоростных качеств показывает нужным условием подготовки способного спортсмена в связи с развитием навыков и умений, определяющих его технической подготовки. Футбол - это игра с высокой долей сложности организации двигательного навыка, составной частью которого является скоростной компонент. Исследование качества быстроты как способности осуществляет движения в предельно малый промежуток времени в связи с развитием и совершенствованием двигательных навыков у юных футболистов представляет собой интерес.

 **Быстрота —** это способность выполнять двигательные действия с большой скоростью. В футболе данное физическое качество выражается в скорости передвижения игроков, быстроте выполнения разнообразных технических приемов и быстроте тактического мышления. Быстротой выполнения технико-тактических действий каждого игрока и команды в целом, как правило, и устанавливает успех коллектива в соревнованиях. Одним из основных направлений в практике подготовки юных футболистов является процесс совершенствования скоростных качеств. Это обусловлено тем, что из всех двигательных качеств, быстрота менее всего подвержена изменениям в процессе тренировки. Другой причиной столь пристального интереса тренеров и специалистов к своевременному развитию быстроты у юных футболистов является сама игра, эффективность которой во многом определяется уровнем данного физического качества. Объект исследования – скоростные качества футболистов 13-14 лет в годичном цикле тренировки. Предмет исследования – методика развития скоростных качеств юных футболистов. Гипотеза – предполагалось, что применение комплекса специальных упражнений для развития скоростных качеств положительно повлияет на игровую активность футболистов 13-14 лет.

 **Цель работы:**– совершенствование методики развития скоростных качеств юных футболистов**.**

 **Задачи**: Изучить основные средства и методы развития скоростных качеств юных футболистов в тренировочном процессе юных футболистов. Разработать методику развития скоростных качеств футболистов в годичном цикле тренировки. Апробировать полученные результаты исследования в практике учебное тренировочного процесса юных футболистов. Методы исследования: - анализ и обобщение научно-методической литературы - педагогические наблюдения, - педагогический эксперимент, - математико-статистическая обработка данных. Эффективность разработанной нами методики. Практическая значимость – методика развития скоростных качеств футболистов 13-14 лет может быть использована для дальнейшего повышения эффективности планирования учебно-тренировочного процесса детско-юношеских спортивных школ, академий футбола, групп подготовки любительских и нелюбительских футбольных клубах различных дивизионов Скорость старта в простой ситуации.

**Примером таких ситуаций могут служить:**

**а)** выполнение 11-метрового удара, когда футболисты, стоя за пределами штрафной площади, ждут удара по мячу с тем, чтобы одним устремиться на добивание мяча, а другим — на защиту своих ворот**;**

 **б)** позиция защитника перед нападающим в ожидании, когда последний чуть-чуть отпустит от себя мяч, что послужит сигналом для отбора или перехвата мяча. В описанных ситуациях направление движения заранее обусловлено, а сигналом к началу движения служит удар по мячу. В данном случае все зависит от скорости старта, которая складывается из времени от момента появления сигнала до момента появления активности в мышцах ног (скрытый, или 18 латентный, период реакции) и из времени от момента начала движения до полного ухода с места (заключительный, или эффективный, период реакции). Отметим, что латентный период реакции уменьшается под действием тренировки, хотя и не беспредельно. Известно, что у футболистов высокого класса время простой реакции уменьшается до 0,11— 0,15 секунд. Тренировка в различных скоростных упражнениях улучшает быстроту реакции за счет увеличения «взрывной» силы ног, и особенно ее разновидности — «стартовой» силы. «Стартовая» сила — это способность мышц к быстрому развитию усилия в начальный момент напряжения. Следовательно, прыжковые упражнения и старты из различных положений будут способствовать увеличению «стартовой» силы и улучшать способность к началу движения.

**Примерные упражнения для совершенствования скорости старта в простой ситуации**

 **1.** Рывок 5—10 метров из положения стоя (лицом, спиной, левым и правым боком к направлению движения**).**

 **2.** Рывок 5—10 метров из положения сидя (лицом, спиной, левым и правым боком к направлению движения).

**3**. Рывок 5—10 метров из положения лежа на животе (головой, ногами, левым и правым боком к направлению движения**).**

 **4.** Рывок 5—10 метров из положения лежа на спине (головой, ногами, левым и правым боком к направлению движения).

**5**. Рывок 5—10 метров после прыжка вверх.

**6.** Рывок 5—10 метров после прыжка вверх и поворота на 180 и 360°.

 **7**. Рывок 5—10 метров после кувырка (по направлению, против направления, в сторону от направления движения).

 **8.** Прыжки вверх с места, поднимая прямые ноги под углом 90° и доставая носки пальцами рук (6—12 раз).

 **9**. Прыжки вверх с места, прогибаясь в пояснице и доставая пальцами рук пятки ног (6—12 раз).

**10**. Прыжки вверх из положения «выпад» с быстрой сменой ног до исходного положения (6—12 раз). Скорость старта в сложной ситуации Игровая деятельность футболистов, как правило, протекает в сложных ситуациях. Поэтому прежде, чем начать действовать, футболист должен увидеть движущийся объект (мяч, соперник, партнер), оценить направление движения объекта, принять определенный план действия из многих вариантов и только после этого начинать движение. Результаты исследований показывают, что в этом случае футболисты затрачивают на старт от 0,7 до 1 сек. Естественно, что, как и при простом старте, значение здесь имеет «стартовая» сила, так как в данном случае направление движения и исходная поза при начале движения могут быть самыми разнообразными. Известно, что квалифицированные футболисты достигают очень высокой быстроты реакции с выбором, приближающейся по времени к простой реакции. Игрок реагирует не на само движение, а на подготовку к нему. Так, по данным исследований, время полета мяча с линии штрафной площади до ворот (16,5 м) при сильном ударе составляет 0,60—0,65 сек., а время реакции вратаря намного больше. Таким образом, вратарь теоретически может задержать мячи, летящие только рядом с ним. Однако на практике даже при ударе с 11-метровой отметки вратари отбивают мячи из самых различных точек ворот. Это происходит оттого, что вратари заранее, по особенностям подхода к мячу бьющего, по постановке опорной ноги предугадывают полет мяча. С другой стороны, большое значение для сокращения реакции с выбором имеют тактическая грамотность, игровая дисциплина и сыгранность партнеров. Глядя на сыгранные звенья, можно заметить, что их игровое мышление, импровизация основаны на действиях, которые выполняются как бы автоматически. На самом деле это связано с тем, что футболист, владеющий мячом, по расположению одних партнеров предполагает, где находятся другие. Отсюда реакция выбора сводится к простой реакции. Все это свидетельствует о том, что действия в сложной ситуации намного убыстрятся, если футболисты будут хорошо подготовлены тактически, отработают различные стандартные положения и изучат сильные и слабые стороны своих партнеров.

**Таким образом,** старт футболиста в сложной ситуации зависит от реакции на движущийся объект, реакции с выбором и стартового усилия футболиста**.**

**Примерные упражнения для совершенствования скорости старта в сложной ситуации**

 **1.** Находясь в центре полукруга (световое табло), как можно быстрее увидеть двигающийся зайчик. Увидев, выключить табло.

 **2.** Сидя у теннисной сетки, почти не поворачивая головы, следить за полетом теннисного мяча.

 **3.** Находясь в различных исходных положениях, начинать движение после того, как мяч появится справа или слева от игрока**.**

**4.** После кувырка сделать рывок вправо или влево, в зависимости от того, с какой стороны появится мяч, догнать мяч до контрольной линии.

 **5.** Упражнение в тройках. Один партнер стоит в 5—7 метров от стенки лицом к ней, двое других из-за спины в различной последовательности выполняют удар в стенку. Стоящий у стенки должен развернуться, догнать мяч до контрольной линии и поменяться местами с тем, кто выполнял удар**.**

 **6**. Два партнера, находясь в одном и том же исходном положении на одной линии, ждут появления мяча на воображаемой прямой, проходящей на одинаковом расстоянии между ними. При появлении мяча партнеры стартуют и догоняют его до контрольной линии. Тот, кто первым коснулся мяча, меняется местами с пасующим**.**

 Отсюда становится понятной вся важность способности игрока быстро набирать скорость. Известно, что если выиграть у соперника хотя бы метр, можно даже уменьшить скорость, так как, «закрыв» соперника туловищем, можно решить тактическую задачу. С другой стороны, скорость стартового разгона зависит от частоты и длины шагов, а также от времени опорной реакции при отталкивании от грунта. Частота движений чаще всего наследственная «черта» и тренировке поддается крайне слабо. Следовательно, для совершенствования остаются два других параметра: длина шагов и время отталкивания. Оба этих параметра зависят от «стартовой» силы мышц ног. Чем сильнее толчок при беге, тем меньше фаза опорной реакции и длиннее шаг при той же частоте, а стало быть, и выше прирост скорости. Поэтому опять приходится говорить о развитии «взрывной» силы, с тем чтобы иметь положительный перенос на скорость стартового разгона. Как правило, футболисты располагают резервами скорости на первых 10— 15 метрах. В тоже время, имея неплохую абсолютную скорость на 15-метровом отрезке, футболисты не в состоянии долго ее поддерживать. В игровой же ситуации часто необходимо после пробежки, ускорения быстро набрать максимальную («пиковую») скорость. В связи с этим футболистам следует уделять больше внимания бегу на отрезки с места и с ходу длиной не более 50 метров. Отрезки 10, 15, 30, 50 метров соответствуют игровой деятельности футболистов. Удлинение дистанции приведет к тому, что будет тренироваться не скорость, а скоростная выносливость. Однако нельзя забывать и о том, что специфика футбола обусловливает характер бега спортсмена. В процессе игры ему приходится резко тормозить и вновь начинать движение под любым углом к первоначальному. Исследования показывают, что если футболисты способны пробежать 15 метров по прямой с места (включая время старта) за 2,9—3,1 сек., то те же 15 метров зигзагом они пробегают за 4,4—4,5 сек., а челночный бег на 15 метров занимает 5,0—5,1 сек. Все эти действия, связанные с возможно быстрым преодолением инерции собственного тела, заставляют работать мышцы ног в уступающее преодолевающем режиме. И чем «жестче» фаза амортизации, тем короче она будет по времени, тем мощнее растянется мышца, чтобы «выстрелить» футболиста в нужном направлении. Следовательно, и здесь нужно сочетать прыжковые упражнения с бегом в различных направлениях.

**Примерные упражнения для совершенствования стартового ускорения**

**1.** Бег в гору под углом 5—10° с места**.**

**2.** Бег под гору (уклон 5—7°) с места.

 **3**. Бег по песку, опилкам, воде с места**.**

**4.** Бег по дорожке на 10—15 метров с места**.**

 **5**. Бег с поясом весом 3—4 кг с места**.**

 **6**. Бег за лидером (световым, механическим) с места**.**

**7.** Прыжки (двойной, тройной) с места под уклон, в уклон, по песку, воде, опилкам

 **8** . Эти упражнения особенно эффективны, когда применяется комбинированный (вариативный) метод воздействия. Например, последовательно выполняется бег с места по прямой на 10—15метров, бег в гору, бег по прямой, бег под гору 10—15 метров, бег по прямой, бег в гору и т. д. Ввиду того, что при развитии скорости предпочтителен повторный метод тренировки, между попытками должен быть отдых не менее 2—3 мин. При этом критерием оценки длины дистанции при в бегании на подъем будет частота шагов, снижение которой легко определить визуально. Как только частота шагов начинает снижаться, футболист должен прекратить выполнение упражнения, потому, что при оптимальной частоте шагов бег в гору способствует увеличению силы отталкивания. В связи с этим длина отрезка для каждого футболиста будет различна. Бег под гору позволяет увеличить частоту и длину шагов и облегчает по сравнению с естественными условия бега. Такое чередование условий, более трудных при беге в гору, нормальных при беге по прямой, облегченных при беге под уклон, совершенствуя скорость разгона и не тормозит развития скоростных качеств. При этом надо помнить, что увеличение уклона до 15—20° нежелательно. В этом случае при в бегании в гору будет совершенствоваться силовая выносливость, так как время отталкивания резко возрастет, а при беге под уклон спортсмен будет не разгоняться, а тормозить, т. е. у него будут работать совсем другие группы мышц. Примерные упражнения для повышения абсолютной скорости Бег на 10, 20, 30, 60 и 100 метров; Бег на 10-20-30 метров с забрасыванием голени; Бег на 10-20-30 метров с высоким поднимание бедра; Бег на 10-20-30 метров под уклон и с хода; Бег с максимальной частотой ног на месте (4-6 сек. бега, 1-2 минуты отдыха); Многократное пробеганные 15-20-40-метровых отрезков с паузами (1-3 минута отдыха); Различные подвижные игры с мячом и без мяча; Бег с захлестыванием голени, высоким подниманием бедра, семенящий на 10-20 метров. Бег на 15-20-30 метров с ходу, начиная движение лицом, боком, спиной вперед, с поворотами вокруг вертикальной оси по направлению движения.

**Упражнения для совершенствования рывковое-тормозных действий**

 **1**. Рывок на отрезке 10—15 метров; в конце бега, не снижая скорости, выпрыгнуть вверх и совершить остановку.

 **2.** Рывок на отрезке 10—15 метров; в конце бега остановиться на месте.

**3**. Бег зигзагом вправо и влево на отрезках 7+7+7 метров.

 **4.** Бег под углом вправо и влево на отрезках 7+7+7 метров.

 **5**. Челночный бег на отрезках 7+7+7 метров.

**6**. Рывок на 15 метров с об беганием стоек высотой не менее 1,5 м и отстоящих одна от другой на расстоянии 2—2,5 м.

 **7.** Повторение имитационных движений партнера, который выполняет бег предельной интенсивности с изменением направления.

**8.** Бег по прямой с резким изменением направления движения в зависимости от сигнала тренера.

Как уже говорилось, быстрота футболиста — это не только его линейная скорость, но и скорость выполнения различных технических приемов, скорость игрового мышления. Одним из основных требований современного футбола является скорость работы с мячом, т. е. скоростная техническая подготовка. Футболисты, у которых скорость движения и техническая оснащенность соответствуют друг другу, имеют возможность выполнять разнообразные технические приемы на высокой скорости и так же легко менять ее в зависимости от игровой обстановки. Те же игроки, которые развивают скорость передвижения отдельно, а тренировку по технике ведут в упрошенных условиях, могут эффективно работать с мячом только на определенной скорости. Когда футболисты действуют без сопротивления, т. е. отсутствует дефицит времени и пространства, они практически без ошибок выполняют сложные технические приемы. В игровой же обстановке, когда надо не только быстро выполнить прием, но и быстро переключиться от одного действия к другому, картина резко меняется. Наиболее ярко проявляется взаимосвязь между скоростью движения, скоростью мышления и скоростью переключения от одного действия к другому в передаче мяча. Чтобы передать мяч, его нужно вначале получить. А для этого необходимо двигаться с той или иной скоростью, выбирая наиболее выгодную позицию, чтобы принять мяч. Двигаясь на прием мяча, футболисты высокой квалификации видят поле и на ходу решают, в каком направлении выполнить последующую передачу партеру или выполнить удар. Чем выше скорости и больше игровых связей, тем труднее видеть поле, тем меньше времени на принятие возможно правильного решения. Имея подчас дефицит времени и пространства, а также единоборствуя с соперником, игрок должен выполнить передачу в нужном направлении и удобно для партнера или исполнить удар. Поэтому совершенствование технико-тактических действий должно проводиться максимально приближенно к игровой обстановке, с тем чтобы скорость движения и мышления, скорость переключения и выполнения технического приема органически сочетались с линейной скоростью футболиста.

**Примерные упражнения для повышения скорости переключения от одного действия к другому**:

 **1**. Кувырок вперед и удар по воротам (передача от партера справа и слева).

**2.** Прыжок через легкоатлетический барьер высотой 40—50 см, прием мяча слева или справа от партера, с последующим ударом по воротам с линии штрафной площади.

**3.** Об бегание 4 стоек, стоящих на расстоянии 2 метров одна от другой, прием мяча справа или слева от партера, игра в «стенку» с партером и последующим ударом по воротам с 16,5 метров**.**

 **4.** Кувырок вперед, пас партнеру, удар по подвешенному мячу головой серединой лба, обратный пас от партнера и удар по воротам с расстояния 16,5 метров.

 **5.** Из положения сидя быстро встать по сигналу тренера, добежать до мяча, выполнить удар по воротам и вернуться в исходное положение**.**

**6.** Кувырок вперед, рывок и удар по мячу в падении головой.

**7.** Подбросить мяч руками вверх -вперед на расстояние 8—10 метров, сделать кувырок и, не давая мячу второй раз удариться об покрытие футбольного поля, нанести удар по воротам с расстояния 16,5 метров.

 **8**. Упражнение в тройках. Один из партнеров набрасывает мяч руками на голову стоящему в середине, другой — на ногу. Игрок, находящийся в середине, в прыжке возвращает мяч партнерам, совершая при этом рывок на 5 метров. При тренировке на развитие скорости выполнения различных технических приемов и скорости переключения от одного действия к другому могут применяться как повторный, так и интервальный метод тренировки, когда футболист совершенствуется на фоне некоторого утомления. При совершенствовании скоростных качеств футболистов важно помнить о следующих методических условиях: - все упражнения выполняются футболистом на предельной скорости; - упражнение (движение) должно быть хорошо изучено футболистом, с тем чтобы основное внимание уделялось не способу, а скорости выполнения; -время выполнения упражнения должно быть таким, чтобы футболист не снижал скорости в конце выполнения упражнения, а интервалы отдыха между попытками должны позволять каждую следующую попытку выполнять не хуже предыдущей; -средств и методы, направленные на повышение скоростных Качеств

**Заключение**

 **1.** В научно-методической литературе, освещающей тренировку юных футболистов значительное место отводится обсуждению вопросов развития скоростных качеств и приводятся нормативные показатели для оценки изменений по возрастам

**2.** В практической работе тренеров используется широкий круг средств развития быстроты юных футболистов. Для развития быстроты применяются обще подготовительные, специально подготовительные упражнения, выполняемые в разминке, достаточно большая часть которых должна выполняться с установкой максимальной амплитуды и частоты движений. Для развития быстроты отдельных движений используются те же упражнения, что и для ―взрывной силы (но без отягощения), для развития быстроты реакции – вы бегания со старта, старт из различных исходных положений. Для развития частоты движений – быстрые движения руками и ногами, выполняемые в высоком темпе. Основные методы для воспитания быстроты: повторный, соревновательный, игровой, круговая тренировка, метод сопряженного воздействия. При этом в зависимости от задач используются обычные, облегченные и затрудненные условия.

**3.** Необходимо в тренировочном процессе юношеских футбольных команд разнообразить применяемые методы развития скоростных качеств; - на обще подготовительном этапе необходимо применять повторный метод в затрудненных условиях; - на специально-подготовительном этапе необходимо сочетать повторный, соревновательный, а также выполнение специальные упражнения в затрудненных условиях и в облегченных условиях с высокой интенсивностью; - в соревновательном периоде необходимо использовать метод облегченных условий с высокой скоростью.

**Литература**

**1.Андреев, С.Н. Футбол – твоя игра. / С.Н. Андреев.- - [Текст]-М.: Просвещение, 1988. – 144 с.**

**2. Аркадьев, Б.А. -Тактика футбольной игры./ Б.А. Аркадьев. - [Текст]-М.: 44 Физкультура и спорт, 1963.-168с.**

 **3. Аркадьев, Б.А.- Футбол на всю жизнь./ Б.А. Аркадьев .- [Текст]-К.: Веселка 1989. - 78 с.**

 **4. Бубэ, X.- Тесты в спортивной практике / Бубэ X., Фэк Г., Штюблер X., Трогш Ф. - [Текст]-М.: Физкультура и спорт, 1968. - 240-245 с.**

**5. Бубнов А. Анализ игр Кубка Мира 2002 г. в аспекте определения тенденций развития современного футбола / А. Бубнов. - [Текст]- М.: Теория и практика футбола,2003. – 2-3 с.**

 **6. Варламов И.М. Вопросы оптимизации учебно – тренировочного процесса юных футболистов ДЮСШ- ВГАФК, Волгоград, 2008.-87с.**

**7. Голомазов, В.Ч.- Теория и практика футбола. / В.Ч.Голомазов. - [Текст]-М.: Физкультура и спорт, 1999.-126с.**

**8. Гарунов Г., Сорокин А. «Спортивное питание» как составляющая процесса подготовки юных и взрослых футболистов / Г. Гарунов, А. Сорокин. – [Текст]- М.: Теория и практика футбола, 2003.- 29-31 с.**

**9. Ежов, П.Ф., Степанов, А.В.- Соотношение компонентов тренировочных нагрузок по видам подготовки на этапах подготовительного периода футболистов групп спортивного совершенствования / П.Ф. Ежов, А.В. Степанов // Теория и практика физ. культуры. - 2011. - N 2. - С. 24.**

**10. Железняк, Ю.Д. , Ю.М, Портнов и др.- Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений - [Текст]-М.: Издательский дентр "Академия", 2001.-390-475 с.**

**11. Железняк, Ю.Д., Портнов Ю.М. и др. Совершенствование спортивного мастерства; Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. –287-321 с.**

**12. Ильченин, Е.П.- Методические аспекты развития стартовой скорости у юных футболистов../ Е.П.Ильченин. [Текст]-М.: ПРЕСС- КЛУБ, 2013.- 92 с.**

**13. Левин В.С. Комплексная характеристика динамики подготовленности футболистов высшей квалификации / В.С. Левин. - [Текст]- М.: МОГИФК,1983.-252 с. 45**

**14. Кателкин, А.В.- Оптимизация тренировочного процесса юных футболистов.**

**Приложение**

 Упражнения, которые используются в тренировочной программе юных футболистов 13-14 лет при развитии скоростных качеств без мяча.

 **1.** Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 секунд. (3-4 раза).

**2.** Бег на короткие дистанции (20-30 м) из различных исходных положений: с высокого и низкого стартов; из положений сидя, поджав ноги; из положения лежа на животе или спине. (4-5 раз).

**3.** Бег с резкими остановками по сигналу партнера.

 **4.** Бег спиной вперед, приставными шагами на скорость на дистанции 10, 15 и 20 метров.

**5.** Быстрый бег с выполнением нескольких кувырков вперед.

 **6**. Быстрый бег с выпрыгиванием вверх и имитацией ударов головой по мячу.

 **С футбольным мячом**

 **1.** Возможно быстрое ведение мяча по прямой на 10, 20 и 30 метров. (3-4 раза). Выполняется удар по мячу с рукой вперёд и вверх, затем следует рывок за мячом и, выполняется ведение мяча ногами и далее следует возврат на исходную позицию. (3-4 раза).

**2.** Медленное ведение мяча, по сигналу партнера футболист направляет его вперед и делает рывок за ним и взяв мяч под свой контроль, продолжает медленное ведение. (4-6 рывков).

**3.** Жонглируйте мячом ногами, стоя спиной к направлению движения. По сигналу партнера повернитесь кругом на 180 градусов и быстро ведите мяч на расстоянии от 10 до 40 метров (3-4 раза).

**4.** Партнер ведет мяч по прямой, затем внезапно направляет мяч низом вперед, а сам отходит в сторону. Сделайте рывок за мячом, овладейте им и выполняйте ведение мяча в медленном темпе. Теперь уже ваш товарищ осуществляет контроль за вами. (4-5 рывков каждый).

**5**. Встаньте с партнером в 5 метрах друг от друга. Направьте мяч низом в сторону партнера. Тот подпрыгивает над мячом и пропускает его под собой, затем внезапно поворачивается, делает рывок за мячом и останавливает его. После этого поменяйтесь ролями (4-5 пробежек за мячом).

**6**. Сделайте рывок к мячу, лежащему на расстоянии 10-12 метров, и выполните удар, стараясь попасть в намеченную цель. Мяч находится в 8-10 метрах от нее (4-5 повторений).

**7**. Ведение мяча по прямой линии, резкая остановка и последующий рывок на расстояние 5-6 метров последовательно в правую и левую сторону (5-6 ускорений) по визуальному сигналу тренера.