

### Общеразвивающие упражнения с футбольным мячом №3.

Упражнения предназначены для обучения техники владения футбольным мячом и игры в футбол с детьми старшего дошкольного возраста.

#### Вратарская техника

1. И.п. стоя, ноги вместе, мяч в обеих руках, руки опущены вниз.

1 – Руки вперед, 2 - руки вверх, 3 – руки вперед, 4 – И.П. 8 раз

2. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, мяч в одной руке.

1-4 – переключивание мяча из одной руки в другую, вокруг себя. 4 в одну и 4 в другую сторону.

3. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках, руки подняты вверх.

1 – наклон вправо, 2 – И.п., 3 – наклон влево, 4 – И.п. 6 раз в каждую сторону.

4. И.п. широкая стойка, мяч перед грудью

1 – наклон вперед, мяч положить на пол, 2 – И.п., 3 – наклон вперед, взять мяч, 4 – И.п. 8 раз.

5. И.п. стойка, мяч зажат в коленях.

1-4 – поворот с мячом вокруг себя, 4 раза в каждую сторону.

6. И.п. стойка, ноги врозь, мяч перед собой.

1-4 прыжки вокруг мяча на правой ноге, 4 раза на каждой ноге.

#### Обучение техники владения мячом

7. И.п. стойка ноги врозь, руки внизу, мяч перед собой.

1 – наступить на мяч правой ногой, 2 – И.п. 3- наступить на мяч левой ногой, 4 – И.п. 10 раз с постепенным ускорением.

8 . И.п. Стоя на одной ноге, вторая на мяче.

Катание мяча подошвой перед собой по 10 раз каждой ногой.

9. И.п. Тоже.

Катание мяча вокруг себя по 6 раз каждой ногой.

10. И.п. Широкая стойка, мяч между ногами, около правой.

Катание мяча внутренней частью ноги (щечкой) 10 раз с последующим ускорением.