**Специальная физическая подготовка юных футболистов**

**СПО-6, СПО-8 (6-7.11.2021)**

*Упражнения для развития силы.*

* Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.
* Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.
* Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.
* Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.
* Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.
* Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.
* *Для вратаря*: из упора стоя у стены одновременное и попеременное  сгибание  рук  в  лучезапястных  суставах.  То же,   но  передвижение  на  руках  вправо   (влево)   по  кругу   (носки  ног  на месте).
* В упоре лежа хлопки ладонями.
* Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.
* Сжимание теннисного (резинового) мяча.
* Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).
* Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.
* Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

*Упражнения для развития быстроты.*

* Повторное  пробегание  коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).
* Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости:  после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2x10 м,  4X5 м, 4X10 м, 2X15 м и т. п.  Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег  спиной вперед).
* Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

*Упражнения для развития ловкости.*

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой,. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

*Упражнения для развития специальной выносливости.*

* Переменный и повторный бег с мячом.
* Двусторонние игры. Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном  по численности  составе).  Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.
* Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.