

УДК 796 332
Г 61

ГОЛОМАЗОВ С., ЧИРВА Б.

Г 61 Футбол. Техника, тактика и тренировка вбрасывания мяча из-за боковой линии: методические разработки для тренеров – М., ТВТ Дивизион, 2013. – 35 с.

УДК 796 332

ISBN 978-5-98724-150-9

© С. Голомазов, Б.Чирва, составление, 2013
© Оформление ТВТ Дивизион, 2013

Содержание

Введение.....	4
1. Три разновидности целевой направленности вбрасывания.....	5
2. Специфика техники вбрасывания.....	8
3. Выбор игрока, предрасположенного к выполнению метаний на большое расстояние.....	12
4. Постановка вбрасывания на большое расстояние.....	15
Задачи постановки.....	15
Развитие силы мышц плечевого пояса.....	15
Развитие быстроты движений рук и адаптация техники вбрасывания к изменяющимся физическим качествам.....	19
Положения, которые необходимо учитывать при построении тренировочных занятий.....	20
Контроль в процессе постановки вбрасывания.....	20
5. Обработка эпизодов игры, начинающихся с вбрасывания мяча из-за боковой линии.....	22
Открытие по дуге.....	23
Открытие “челноком”.....	25
Наведение соперника.....	26
Создание свободного пространства для партнера.....	28
Скрестный выход.....	30
Открытие от боковой линии.....	31
Удар по воротам непосредственно после вбрасывания мяча в штрафную площадь.....	32
Сброс мяча головой непосредственно после вбрасывания мяча в штрафную площадь.....	33
Литература.....	35