МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»

ЭТО НАДО ЗНАТЬ

(для начинающих футболистов)

Составил:
Седов Евгений Владимирович-
тренер-преподаватель
по футболу ДЮСШ-5

Кемерово

1. *На Аляске эскимосы играют в футбол на льду! Эта разновидность футбола называется аксактук.*

2.*Команды, не участвующие в отборочном турнире, могут проводить тренировочные матчи с командами из других стран. Такие матчи называются товарищескими.*

3. *В первом дивизионе играют лучшие клубы страны.*

4. *В некоторых странах футбольные бутсы называют шиповками.*

5. *Гол засчитывается, если мяч полностью пересек линию ворот между стойками и под перекладиной, но только при условии, что команда, забившая мяч, не нарушила перед этим правила игры.*

6. *Вратарь может называться голкипером, а также быть капитаном команды. От этого его функции на поле существенно не меняются.*

7. Установочный шаг – это движение опорной ноги футболиста перед ударом по мячу. Он делается опорной ногой и способствует передаче момента ускорения перемещаемого веса тела к мячу, что придает дополнительную силу удару.

8. Завершающее движение после удара по мячу похоже на технику игры в гольф, бейсбол, большой теннис – оно подразумевает собой продолжение движения ноги или руки вслед за мячом без изменения траектории.

9. Навешивать мяч – сделать длинную передачу по воздуху.

10. точный (голевой) пас на ход партнеру по команде – одна из главных сложностей для футболиста. Те, кто владеет этим искусством, считаются футболистами мирового уровня.

11. Термин «гашение» скорости мяча расшифровывается как движение ноги или другой части тела игрока в момент приема мяча, направленное от него. Другими словами, вы в момент касания как бы немного отводите ногу, продолжая воображаемый вектор движения летящего или катящегося мяча, снижая тем самым его скорость и одновременно не позволяя мячу отскочить от вашей бутсы.

12. При передаче на край получающий должен находиться сбоку от партнера, владеющего мячом, который, в свою очередь должен видеть адресат предполагаемой передачи.

13. Персональная атака – это плотная игра с конкретным игроком соперника на протяжении всего матча.

14. Чеканка – это удержание мяча в воздухе при помощи периодических ударов, наносимых по мячу различными частями тела игрока.

15. Нередко удачливых нападающих называют «забивалами». Не удивляйтесь, это всего лишь производное от глагола «забивать».

16. Обычно вратарь выбивает мяч с рук таким образом: держа мяч в обеих руках, голкипер делает несколько шагов вперед и перед ударом набрасывает мяч на ударную ногу, стараясь попасть прямо по его основанию

17. Иногда полузащитников называют хавбеками, но от этого их функциональные задачи не претерпевают значительных изменений.

18. Вы часто будете встречать слово «плеймейкер». Этот термин обозначает игроков, которые играют на поле роль созидательного плана, то есть конструируют атаки на ворота соперника, определяют их направление и темп. Чаще всего плеймейкер – это полузащитник атакующего плана.

19. Вам трудно будет сразу запомнить роли, которые на поле играют стопперы и либеро. Чтобы облегчить эту задачу, усвойте их основные функции. Стоппер- это игрок, который должен остановить атаку соперника до того, как она достигла пределов штрафной площади ворот его команды. Либеро, или «чистильщик» подчищает на последнем рубеже огрехи других защитников, пропустивших соперника через свои зоны.

20. Введение мяча в игру с центра поля – это традиционное начало игры. Во всех остальных случаях ввод мяча в игру знаменует собой ее возобновление.

21. Стенка обычно составляется из 3-5 игроков защищающейся команды. Они выстраиваются плечом к плечу непосредственно перед мячом на расстоянии 9 метров от него и закрывают ближний угол ворот.

22. Фланговые прострелы также могут называться навесами.

23. Разогрев мышц – это не выдумка. Мышцы действительно разогреваются от притока крови и одновременно становятся более эластичными.

24. Четырехглавую мышцу бедра иногда сокращенно называют четверкой.

25. Если вы не знаете, что такое бицепс, то попросите соседского малыша показать вам его мускулы – он обязательно согнет руку в локте, напрягая при этом внешнюю мышцу плеча – это и есть бицепс

26. Аэробные тренировки позволяют вам улучшить работу органов, отвечающих за кислородный обмен.

27. Анаэробная тренировка – развитие навыков организма для работы в условиях кислородного голодания..

28. Страхующий должен находиться рядом со спортсменом в момент выполнения упражнений с большими весами, при этом его руки поддерживают гриф штанги, чтобы в случае необходимости поддержать груз и подстраховать партнера

29. Большинство людей путают связки и сухожилия. Запомните, что связки служат для соединения костей в суставе, а сухожилия прикрепляют мышцы к костям.

30. Сотрясение мозга – это временная потеря функций мозга.

31. Коллаген – это протеин, который во время варки превращается в желатин. Кстати, его используют во время пластических операций при создании более совершенной формы губ у женщин.

32. Перегрузка – поражение определенного участка тела человека, подвергавшегося чрезмерным нагрузкам.

33. Игроков, постоянно просиживающих на скамейке запасных, называют еще вторым составом.

34.Двусторонка – двусторонняя тренировочная игра, счет которой нигде не фиксируется. Данный вид состязания направлен на закрепление теоретических знаний, полученных игроками во время тренировки.