**Упражнения для футболистов в домашних условиях.**

Упражнения с мячом и без мяча подойдут и взрослым, и детям. Они помогут не только уметь хорошо размяться, настроиться и потренироваться, но и как отличный способ улучшить координацию, выносливость и получить необходимую физическую нагрузку. Упражнения можно выполнять всем вместе семьей или тренироваться в одиночку.

**Упражнения на физику (без мяча).**

Важной частью тренировки является выполнение футболистами общих развивающих упражнений в отсутствии мяча.

К ним относятся:

**Упражнения для рук и плечевого пояса** (выполнение сгибаний и разгибаний, вращений, махов и т. д.). Такие упражнения необходимо выполнять, как на месте, так и в движении.

**Упражнения для мышц шеи** (наклоны и повороты в разных направлениях).

**Упражнения для туловища** (наклоны и повороты, поднимание и опускание ног в положении лёжа и т.д.). **Упражнения для ног** (выполнение махов, приседаний и выпадов).

**Упражнения с сопротивлением** (выполнение тех же поворотов и наклонов туловища, но только в парах, а также приседаний с партнёром и элементов борьбы в стойке).

**В домашних условиях можно выполнять общие развивающие упражнения, а также упражнения**

**с мячом.**

**Остановка мяча ногой**. Для этого Вам потребуется помощь родителей или друзей, чтобы они подавали Вам мяч, а Вы останавливали его стопой.

**Тренировка точности удара**. Для этого необходимо отрабатывать броски по воротам (ворота можно имитировать любыми предметами).

**Работа с движущимся мячом**. Необходимо совершить бросок, а затем догнать мяч.

**Выполнение прыжков на скакалке**.

**Простая игра в футбол с семьей.**

Методист Сигида Н.Н.

