

Детский футбол: первые шаги к спорту

Ваш сын любит гонять мяч по коридору? А вы, в свою очередь, стремитесь помочь ему вырасти здоровым, целеустремленным и успешным?

Какой спорт помогает одновременно развивать ловкость, координацию движений и стратегическое мышление?

Футбол!

Значит, пришло время перейти на новый уровень владения мячом и освоить детский футбол.

Во время простых игр с мячом, заниматься которыми можно прямо во дворе, ребенок научится давать пас, жонглировать мячом, метко отправлять мяч в ворота, а вместе с этим — мыслить и действовать «спортивно»!

Давайте вместе разберемся, как научить ребенка играть в футбол, с чего стоит начать его путь в этом спорте, и какие упражнения помогут освоить игру?

Этап первый: учимся владеть мячом

К радости детей и их родителей, этот спорт начинается с веселых игр и простых упражнений на детской площадке. Играя с друзьями, ваш ребенок научится оценивать расстояние и силу удара и освоит первые футбольные упражнения.

Поддержите малыша в его начинаниях — покажите, как управляться с мячом и предложите несколько вариантов упражнений.

Футбольные упражнения для игры друзьями и родителями

- Прокати мяч в «ворота». Расставьте две кегли и предложите детям по прямой пасовать друг другу мяч между кеглями.
- Мяч под шнуром. Поперек игровой площадки на высоте 50 см от земли натягивается шнур, а на расстоянии 3 — 6 м по обе стороны шнура проводятся линии. Игроки должны по очереди ударом ноги посылать

мяч так, чтобы он прокатился под планкой и не выкатился за пределы противоположной линии

- Перебеги на другую сторону площадки. В этом упражнении ребенок ведет мяч бегом на другую сторону площадки, слегка подбивая его то правой, то левой ногой. Важно, чтобы мяч не откатывался далеко.
- Пробеги змейкой. Дети проводят мяч бегом, огибая расставленные по одной линии кегли.
- Удачный пас. Предложите детям встать напротив и пасовать мяч друг другу, прокатывая его по земле ударом ноги. Начинать можно с игры в паре, а вскоре пригласить больше игроков, встать в круг и передавать мяч и стоящему напротив, и соседу по кругу.

Сыграем: футбол с простыми правилами

За время первых тренировок во дворе у вас сформировалась команда юных любителей футбола? Предложите детям сыграть в футбол, применяя самые простые правила.

