

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДЕТСКОГО  
ТВОРЧЕСТВА» ВАХИТОВСКОГО РАЙОНА Г. КАЗАНИ**

**ПАМЯТКА  
ЮНОМУ ФУТБОЛИСТУ**

**Подготовил:  
педагог дополнительного образования  
Туктаров Владимир Алексеевич**

**Казань - 2022 год**

# ПАМЯТКА ЮНОМУ ФУТБОЛИСТУ

## **Победы в большом футболе начинаются во дворе**

Профессиональным футболистом не рождаются и даже не становятся – этого звания добиваются. С чего начать восхождение на футбольную карьерную лестницу, расскажет наша статья.

### **Тренировки с умом**

Великие мастера футбола уверяют, что одного желания для воплощения мечты маловато (хотя оно очень важно). В самом начале полезно гонять мяч с друзьями во дворе, так как авантюрный и порой рискованный характер уличной игры необходим и в большом спорте. Однако «умные» тренировки и самодисциплина имеют все же первостепенное значение в становлении настоящих профи.

### **Все начинается с работы над ... самим собой**

На ежедневных занятиях необходимо упорно отрабатывать бесчисленное количество раз всевозможные приемы, удары, ведения, броски.

### **Спортивный рост**

Начинающему футболисту необходимо уделять большое внимание своему здоровью и постоянно поддерживать свою спортивную форму. Недостаток природных данных – не помеха для будущего чемпиона. Ведь всегда можно улучшить свои показатели с помощью упорных упражнений на растяжку.

### **Беги, футболист, беги!**

Помимо жизненных сил, новичкам потребуется выносливость. Ее можно развить с помощью обыкновенного бега. Особое внимание юным футболистам стоит уделить пробежкам трусцой и бегу на коротких дистанциях.

### **На поводу у мяча**

При атаке соперника нужна хорошая координация. Секрет блестящих ударов заключается в умении развивать собственный стиль ведения мячом. Этому не сможет научить даже тренер. Владение мячом – важное условие спортивного восхождения. Зачастую необходимо продвинуться с мячом на более выгодную позицию, приблизившись к воротам соперников. Однако иногда просто нет возможности передать мяч партнеру! И даже в этом случае нельзя допустить, чтобы его не перехватил соперник. Овладеть приемами игры поможет бег с мячом. Футболист перемещается по полю, выполняя точные удары по мячу. Если соперник поблизости, следует менять скорость продвижения и расстояние, на которое мяч посылается вперед.

### **Опасный поворот...!**

Важную роль в футболе играет отличная реакция, которая позволяет молниеносно реагировать в любой опасной ситуации. Особенно важно развивать это качество будущим вратарям, ведь их роль – «вытаскивать» самые опасные мячи.

### **Философия футбола**

Любой спортсмен – фанат своего дела, поэтому любовь к футболу проявляется не только на тренировках и сборах, но и в свободное время. Чтобы стать настоящим футболистом, новичкам полезно почитать на досуге книги о спорте. Это поможет узнать историю футбола, приобщиться к опыту великих игроков и – главное – проникнуться духом большого спорта. Ведь футбол – это, прежде всего, особая философия для сильных духом и телом людей.

Упорные тренировки и желание стать первым обязательно помогут новичкам стать «сногНЕСшибательными» футболистами.