

Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средняя общеобразовательная школа № 2 «Образовательный центр» с. Кинель – Черкассы муниципального района Кинель - Черкасский Самарской области детско-юношеская спортивная школа

**Методическая разработка по организации и
проведению занятий по футболу
«Секрет хорошей игры»**

Автор:
Тренер-преподаватель
Кинель-Черкасской ДЮСШ
Рюмин В.Н.

с.Кинель-Черкассы

2019 год

1. Введение

Что самое важное в футбольной технике? Прежде всего, это умение бить по мячу ногой. Не сумеешь правильно пробить по мячу – не забьёшь гола. Освоение ударов – самое главное в футболе. Мало ударить по мячу, надо ещё придать его полёту правильное направление, определённую скорость, высоту и дальность.

Удары по мячу ногой выполняются различными способами: внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъёма, носком, пяткой. Начинать обучение лучше с ударов внутренней стороной стопы и внутренней частью подъёма, причём вначале эти удары надо выполнять по неподвижному мячу: так легче.

При ударе внутренней стороной стопы не требуется сильный замах, т.к. этот удар обычно применяется при коротких и, реже, средних передачах (в пределах 10-20м) или же при ударах по встречному мячу. Удар внутренней стороной стопы более точный, чем другие. Туловище при ударе немного наклоняется назад, а руки движутся свободно. Удар внутренней частью подъёма обычно бывает более сильным, и мяч летит на большее расстояние.

Освоив эти два удара, можно переходить к разучиванию других ударов. Удар серединой подъёма похож на удар внутренней частью подъёма. Такой же замах, почти так же ставится опорная нога и так же движутся руки: при ударе правой ногой левая рука впереди, а правая отводится назад, и наоборот. Только подъём ноги больше распрямляется. Близок к этому удару и удар внешней частью подъёма. Большой замах ноги, похожее движение рук и положение туловища. Все эти удары могут быть очень сильными и используются при обстреле ворот и при дальних передачах.

Иногда футболисты заканчивают выполнение удара по мячу неправильным движением ноги: сразу после удара бьющая нога останавливается, как бы втыкается в землю и футболист оказывается не готовым к дальнейшим действиям. Поэтому после удара бьющая нога должна проводиться дальше вперёд, быть свободной и готовой для последующих движений.

При разучивании ударов легче всего вначале бить по неподвижному мячу. В дальнейшем надо учиться выполнять технические движения с катящимся мячом, а потом и с летящим. Для этого следует с разных сторон накатывать мяч, а также ударять по катящемуся мячу, предварительно стремясь догнать его. Словом, нужно разнообразить условия при ударе: они должны быть аналогичны ситуациям, возникающим во время игры.

При тренировке ударов по воротам на пути мяча можно поставить стойки или положить камни, после чего стараться пробить между ними по воротам, предварительно обведя некоторые из них. Следует учить юных футболистов видеть «коридоры», через которые можно послать мяч в ворота.

При штрафных ударах, когда защищающиеся ставят «стенку», часто применяют так называемый резаный удар внутренней и внешней частью подъёма, при котором мяч летит по кривой. Задача бьющего так ударить по мячу, чтобы он облетел «стенку» сбоку и попал в ворота. Для вратаря это очень опасный удар.

Резаный удар часто применяют и при угловых. Обычно он выполняется по неподвижному мячу. Чтобы мяч закручивался влево, по нему ударяют как бы вскользь по правой стороне, чуть пониже центра. Удар выполняется внутренней частью подъёма правой ноги или внешней частью подъёма левой ноги. И наоборот, чтобы мяч закручивался вправо, по нему бьют внутренней частью подъёма левой ноги или внешней частью подъёма правой ноги.

Секрет хорошей игры головой во многом зависит от умения футболиста высоко прыгать толчком одной или двумя ногами и постоянно контролировать мяч до удара головой и в момент удара. При этом надо быстро определить высшую точку полёта мяча, где наиболее выгодно нанести удар по нему. Именно нанести удар головой, а не подставить голову под мяч. Чтобы удар получился сильным, во время прыжка надо как можно больше прогнуться, наклонить голову назад для замаха и, резко выпрямив туловище, ударить головой по мячу.

2. Организация и проведение занятий по футболу

2.1. Возрастные особенности игроков.

Всякий человек, связанный с тренерской работой среди юношества, должен помнить, что дети взрослеют каждый по-своему, в зависимости от того, как развиваются их умственные, физические и психологические способности. Лучший способ охарактеризовать игрока – выделить его индивидуальные способности. Дети приходят в спорт в возрасте 6,7,8,9 лет и похожи они только тем, что у них примерно один возраст. В возрасте от 6 до 9 лет дети либо набирают мышечную массу, либо идут в рост, но никогда не происходит и то, и другое одновременно. Причем физический аспект – всего лишь одно из различий в процессе их роста, так как тело ребенка растет и меняется, вместе с ростом мышечных способностей и психологии. Здесь важно понять и прочувствовать момент созревания и умственного развития ребенка. Через понимание этого развития и устанавливается более качественный уровень общения.

Некоторые обучающиеся приходят с очень серьезным отношением к спорту, в то время как другие настолько легкомысленны, что полет бабочки или самолета могут полностью захватить их неспособное раздваиваться внимание. Это совсем не значит, что надо остановиться и ждать, пока ребенок вырастет, просто надо принимать его таким, каков он есть.

Так как мы обсуждаем коллективные виды спорта, то социальное окружение наших молодых людей – тоже один из аспектов, которые мы должны принимать во внимание. Такие факторы, как окружение семьи, да и сама семья наряду со всем комплексом знаний, которые они получили, влияют на их социальный рост.

Таким образом, личность игрока, пришедшего к нам, разнообразна и многогранна. Цель всех этих рассуждений – помочь тренеру в его наблюдениях и анализе игроков. Далее, используя все, что будет изложено, как обрамление к рекомендациям, вы можете чувствовать себя более уверенно на тренировках с вашими питомцами.

Необходимо обратить внимание еще на несколько специфических особенностей, характерных для юного игрока, которого мы будем называть «начинающий игрок».

Особенности тренировки; время тренировок и их количество:

8 лет – 1 час каждая тренировка, одна или две, плюс одна игра в неделю;

9 лет – 75-90 минут каждая тренировка, две плюс одна игра в неделю.

Упражнения:

8 лет – побольше упражнений, коротких по времени;

9 лет – упражнений меньше, но их длительность во времени увеличивается.

Естественные составляющие тренировки:

Ободряйте, поощряйте, стимулируйте много вводных пауз, очень мало объяснений, короткие демонстрации приемов, игрок как можно больше во всем участвует сам.

Несколько абсолютных истин:

- старайтесь получить удовольствие сами (тренер);
- тренировка, хотя и удовольствие по природе, должна иметь четкую направленность;
- ошибка игрока – прогнозируемое событие;
- критика, угрозы, обвинения, ругань, унижения, насмешки, любимчики – ни один из этих методов не применим.

Подход к обучению для детей от 8 до 10 лет.

Выяснив кое-какие возрастные особенности детей, и предпосылки, с которыми сталкиваются тренеры юных игроков, рассмотрим несколько специфических особенностей:

1. Дети действительно хотят получать удовольствие от игры.
2. Удовольствие от игры они получают, прикасаясь к мячу.
3. Организуйте тренировки, которые при минимуме объяснений, дают максимум возможностей прикоснуться к мячу.
4. Короткие по времени тренировки намного полезнее, чем длинные, растянутые. Тренировки дольше – совсем не значит лучше. Это может слишком быстро надоест.
5. Игры маленькими командами (группами) лучшее средство время проведения.
6. Играйте маленькими группами с нечетным количеством игроков: трое против двоих, четверо против троих т.д.
7. Делайте все как можно проще. Не вдавайтесь в тактику. Вы об этом пожалеете. Дети еще не настолько созрели умственно, чтобы представить себе ситуацию и осуществить ее.
8. Подчеркивайте положительное. Обязательно приостановите тренировку, чтобы объяснить трудные моменты. Без колебаний останавливайте тренировку, чтобы похвалить особенно исполнение ситуации в игре.
9. Старайтесь поучаствовать в тренировках сами.
10. Создавайте ситуации, в которых дети должны во что бы то ни стало думать. Создавайте ситуацию, отойдите в сторонку и наблюдайте. Пусть выберут, что им делать.

В игре главное – думать, и не пинать бездумно мяч, а отпасовать его куда нужнее. Однако одно дело – тренировка и совсем другое дело – игра: здесь тоже

главное – думать. Если вы с этим согласны, то наверняка примете предпосылку, что футбол – это игра личностей, и наша тренировка должна дать личности как можно больше возможностей как играть, так и думать.

В общем развитии футболиста необходимо делать ударение на приобретение навыков или техники игры, развивать эти специфические навыки в игровой развлекательной манере.

Дети в возрасте от 8 до 10 лет не могут рассматриваться как мини – профессионалы. Мы также можем и не дожидаться, что они приобретут новые навыки тем путем, каким мы хотели бы. Учеба должна захватить и увлечь детей. Надо обратить большое внимание на их физиологические особенности и на то, что период устойчивого внимания у них очень короткий. Активные упражнения должны быть короткими, разнообразными, со множеством небольших передышек. На ранней ступени развития мы должны заняться улучшением основных двигательных навыков (например, бег, прыжки, повороты, перекаты и т.д.). Все эти движения являются основными элементами футбола. Наша задача – использовать все свое воображение для создания серии забавных и увлекательных упражнений, связанных с футболом.

Чтобы удержать стойкий интерес ваших воспитанников к игре, чтобы они приходили вам снова и снова, нужно использовать игровую обстановку во время тренировки. Игровые ситуации относятся к тем видам детской активности, в которые они включаются сами, по собственному желанию, это не обязательно должна быть игра в футбол. Подумайте об играх, которые вам нравились в детстве. Подумайте о двигательной активности, которая делала вас счастливыми.

Тренер, который не забыл, что значит чувствовать себя ребенком, сделает для ребенка больше всего. Чтобы добиться успеха с этой возрастной группой, мы должны разбудить ребенка в себе. Эта часть души должна преобладать в нас во время тренировки и игры. Надеемся, вы понимаете, что когда дети приходят играть в футбол, они приходят играть в футбол. Они приходят не для того, чтобы:

- слушать;
- смотреть;
- стоять в строю;
- заниматься тем, что связано с малоподвижностью, заорганизованностью, или, просто скучно.

Совершенствование отработки технических элементов для обучающихся 11-15 лет

Главные задачи при совершенствовании ударов: обеспечить точность и нужную скорость полёта мяча, уметь изменить направление его полёта. Для

выполнения этих задач даются различные упражнения, прежде всего, на попадание мячом в цель. Вот примеры таких упражнений:

1. Тренировка силы и точности удара. На стенке на высоте примерно 1,5 м рисуется квадрат 1х1м. Задание: попасть в него летящим (а не катящимся) мячом с расстояния 10м как можно большее число раз из 10 ударов. Освоив удары с 10 м, надо отойти ещё на 2-3 м назад. Если же, наоборот, попаданий мало – подойти к стене на 2-3 м. Совершенствуя точность удара, размер мишени можно уменьшить.

2. Тренировка навесного удара (его хорошо применять, когда обороняющиеся ставят «стенку» и мяч нужно направить через неё). На земле рисуется круг диаметром 2 м. Задание: попасть в него мячом с расстояния 10-15 м как можно большее число раз из 10 ударов. Для этого нужно подрезать мяч снизу, чтобы он, описав кривую, падал в круг сверху. В упражнении также можно увеличивать или уменьшать расстояние до круга или величину круга.

Каждый футболист должен уметь бить одинаково как правой, так и левой ногой: в игре бываю моменты, когда нет времени переводить мяч на «удобную» ногу. Поэтому все удары нужно тренировать обязательно обеими ногами.

Прежде чем сделать передачу или пробить по воротам, надо завладеть мячом, т.е. перехватить его после передачи соперника или остановить после передачи партнёра. Остановка мяча – тоже один из основных элементов техники футбола. Главное правило остановки – принимающая мяч часть тела должна быть расслаблена. Если мяч быстро идёт по земле, то надо подставить под него внутреннюю сторону стопы и сделать уступающее движение ногой, чтобы мяч остался около ноги. Если мяч летит на высоте 1 м, следует поднять на его пути расслабленную ногу, чтобы мяч опустился рядом. Когда мяч опустится, надо пропустить его немного под правую или левую ногу, после чего накрыть стопой. Летящий или катящийся навстречу мяч можно остановить и способом «под подошву». В этом случае мяч также накрывается стопой, которая ставится на его пути так, чтобы носок был выше пятки.

В игре мяч нередко останавливают мяч грудью. При этом игрок подставляет грудь навстречу летящему мячу, а при приёме мяча немного наклоняется назад. Опускающийся мяч можно остановить, приняв его на бедро. При этом бедро должно быть расслаблено. Можно остановить мяч, принимая его на носок или на подъём стопы. Правда, это более сложная остановка, требующая длительного обучения.

Остановив мяч, игрок передаёт его партнёру или ведёт самостоятельно, подталкивая правой или левой ногой. Мяч можно вести так, как наиболее удобно для игрока, и любой ногой, но при этом надо следить, чтобы скорость бега не тормозилась мячом. Тренировать ведение мяча нужно не только по прямой линии, но и при поворотах в различные стороны.

Финты (обманные движения) – интересные, но одни из самых трудных приёмов. Наиболее часто применяют в игре финт «ложный замах». Суть его в том, что игрок, ведущий мяч, делает сильный замах, будто бы для удара. Когда защитник бросается на перехват мяча и теряет равновесие, ведущий мяч неожиданно задерживает движение бьющей ноги и вместо удара проталкивает или ведёт мяч в нужном ему направлении.

Каждый финт состоит из двух частей: ложного движения и настоящего, с уводом мяча в нужном направлении. Первое движение нужно сделать так квалифицированно, чтобы соперник поверил в него, а второе выполнить как можно быстрее, чтобы защитник не успел среагировать на него.

Финты используют для того, чтобы обвести соперника. Защитник же нацелен на то, чтобы отобрать мяч у нападающего. Одним из наиболее эффективных способов отбора мяча является подкат. Существуют и другие способы отбора мяча, но принцип здесь один: успеть подставить ногу под мяч, когда соперник осуществляет ведение, или на пути полёта мяча во время передачи соперником.

Упражняться в совершенствовании основных технических приёмов лучше всего в парах. Целесообразно совмещать сразу два технических приёма. Например, один из партнёров бьёт по мячу внутренней стороной стопы, а другой останавливает его каким-либо приёмом; один вбрасывает мяч, а другой принимает его на грудь; нападающий выполняет финт, а защитник пытается отобрать мяч и т.д.

Можно отрабатывать технические приёмы и в тройках. Например, один игрок вбрасывает мяч, другой принимает его головой и направляет третьему, а тот останавливает мяч «под подошву» или на бедро и любым ударом снова направляет первому. Конечно, при этом надо время от времени меняться местами.

Хорошо совершенствовать технические приёмы в группе. Например, 5-6 ребят образуют круг, а один стоит в центре круга. Стоящий в центре посылает мяч головой одному из стоящих в круге, а тот возвращает мяч обратно. Стоящий в центре принимает мяч на голову и направляет его следующему игроку, и так по кругу до тех пор, пока мяч не упадёт на землю.

Но самое главное при совершенствовании технических приёмов – это многократное их повторение с постепенным усложнением и приближением к условиям, наиболее часто встречающимся в игре.

2.2. Упражнения, направленные на координацию движений, развитие силы и решимости действовать.

Координационные упражнения относятся к неспецифическим средствам подготовки юных футболистов.

Этот вид подготовки реализуют при выполнении учащимися неигровых упражнений. Комплекс координационных упражнений применяется на разных этапах занятия с учетом интенсивности физической нагрузки. Применение таких упражнений положительно сказывается на уровне физической подготовленности юных футболистов.

Дети начинают заниматься футболом в шесть лет, и содержание начальной подготовки должно быть направлено прежде всего на формирование положительной мотивации юных спортсменов к избранному ими виду спорта.

Тренировочные занятия насыщают интересными упражнениями, чтобы дети получали удовольствие от их выполнения. Футбол – один из самых сложных по координации видов спорта. Поэтому развитию координационных механизмов, от которых зависит становление технического мастерства спортсменов, нужно уделять внимание с первых дней занятий футболом.

Для решения этих задач на начальном этапе подготовки следует разнообразить средства тренировки, а также создать условия для повышения положительного фона занятий. Кроме того, на данном этапе обучения необходимо расширять объем двигательных умений и навыков юных футболистов, являющихся базой для разучивания всех игровых двигательных действий. Именно в этот период обучение необходимо строить по принципу «от простого к сложному», т.е. сначала разучивать отдельные элементы двигательных действий (учить «буквы»), а потом складывать из них игровые приемы и комбинации («слова» и «фразы»).

Следующие игры и упражнения как раз включают в себя веселые моменты, двигательную активность, направлены на координацию движений, развитие силы и решимости действовать, а значит, на выработку умений играть в футбол. Познакомьтесь с этими играми и упражнениями, и вы сможете придумать свои. Будьте уверены. при правильном подходе и понимании основных задач любой сможет преуспеть.

ДРИБЛИНГ (ВЕДЕНИЕ МЯЧА).

Игрокам следует показать, что ведение мяча требует использования всех частей стопы – внутренней, наружной, подъема, пятки, носка, - а затем поставить их в ситуации, в которых им разрешается экспериментировать. Не бойтесь обманных финтов в юном возрасте. Игроков нужно включать в дриблинговые упражнения, которые вынуждают их менять скорость, направление, а при ударе по мячу сохранять равновесие.

Упражнение 1.

У каждого должен быть свой мяч. Площадка ограничена стойками или кеглями. Игра ведется внутри площадки сразу всеми игроками. Сначала они двигаются по площадке, ведя мяч как им нравится. По команде тренера игрок должен остановить мяч той частью тела, которую тренер выкрикивает (например: - Колено! Подошва! Нос! Локоть!). Пусть они на нем посидят, покружатся или побегают вокруг него. Чем бестолковее, тем лучше!

Упражнение 2.

ТОП - ТАНЕЦ. ПО команде тренера (счет, хлопки, музыка) игроки чередуют касание мяча подошвой обеих ног попеременно. Когда они уловили ритм, следует приказ сделать поворот на 180°, удерживая ногу на мяче.

Упражнение 3.

БЕГ ЗМЕЙКОЙ. Игроки ведут мяч, следуя за направляющим игроком, стараясь идти точно по следу. Меняйте ведущего игрока (все игроки должны быть с мячами).

Упражнение 4.

ВЕДЕНИЕ МЯЧА С УСКОРЕНИЕМ. Медленное ведение мяча 10 метров. Спринт – 10 метров с ведением мяча. Принять мяч на подъем и ударить, чтобы он взлетел как модно выше. Повтор 5 раз.

Упражнение 5.

КРАБЫ. Площадка ограничена стойками. Половина игроков садится на пол. Двигаться можно только животом кверху, опираясь на руки, ноги и спину. Их цель выбить мяч с площадки. Ведущие подают мяч и, забрав выбитые мячи, возвращаются на площадку. Меняются ролями.

Упражнение 6.

КРАСНЫЙ СВЕТ - ЗЕЛЕНый СВЕТ. Игроки ведут мяч как и куда хочется в свободном пространстве. На команду тренера: «Зеленый свет!» игроки начинают ведение мяча. На команду «Красный свет!» должны остановиться вместе с мячом. Меняйте интервал времени между приказами.

Упражнение 7.

КТО ЛИШНИЙ? (обмен мячами). Игроки ведут мяч в ограниченном пространстве, пока тренер не скажет: «Меняемся!». В этот момент надо остановить свой мяч и постараться завладеть мячом соседа. Чтобы это

упражнение было более интересным, после каждой команды выбрасывайте по мячу. Таким образом, дети вынуждены все время быть на чеку и двигаться быстрее.

Упражнение 8.

ИГРА В НОМЕРА, Игроки водятся на ограниченной стойками площадке, пока тренер не выкрикивает цифру (например, 2,3,4, и т.д.). При этой команде игроки бросают свой мяч и образуют группу из такого же количества людей, какая цифра названа цифра. Те, кто не организовался в группы, должны понести шуточное наказание (например, сделать зарядку).

УПРАЖНЕНИЯ НА ПЕРЕДАЧУ МЯЧА.

Игрокам нужно показать какой частью стопы осуществляется передача мяча – внутренней, внешней, подъемом, пяткой, носком, - затем переходить к упражнениям, которые позволяют им экспериментировать. В возрасте от 6 до 9 лет не ждите осуществления запутанных передач. У этой возрастной группы нет чувства пространства, которое позволило бы им создавать игровые комбинации вместе друг с другом, тем более групповые комбинации. Позвольте им наслаждаться игрой. И постепенно они поймут все прелести хорошей передачи.

Упражнение 1.

БЫСТРАЯ ПЕРЕДАЧА. Попросите игроков делать как можно больше передач во время движения с мячом по ограниченной площадке. Установите лимит времени и повторите. Побейте свой рекорд.)Выполняйте в парах).

Упражнение 2.

ФУТБОЛЬНЫЙ ГОЛЬФ. Проложите курс стойками (кеглями) и попросите игроков подсчитать количество передач, которое потребуется, чтобы пройти весь маршрут, поразив каждую мишень (кегли, стойки) последовательно. Повторите и побейте свой рекорд.

Упражнение 3.

ФУТБОЛЬНЫЙ КРИКЕТ. Участвуют два игрока. Один игрок устанавливает три кегли, а другой старается сбить их с расстояния от 3 до 10 метров. Поменяйтесь ролями и продолжайте передачи.

Упражнение 4.

ОХОТА НА ИНДЮКОВ. Расстанавливаются 12 кеглей на большой площади. Объясните игрокам, что они собираются на охоту за индюками. Индюки – кегли. Попросите их подсчитать индюков, которых они подстрелят. Кеглю, которую сбили, пусть тут же устанавливают на место.

Упражнение 5.

ПЕРЕДАЧА ЧЕРЕЗ МОСТ. Половина игроков принимает положение моста (наклоняются вперед, упираются руками в пол, чтобы образовалась арка). Другие игроки ведут свои мячи и осуществляют передачу через любой «мост» по

желанию. Однако игрок должен проползти под каждым мостом, через который он осуществил передачу.

Упражнение 6.

ДВОЕ ПРОТИВ ОДНОГО. Два игрока передают друг другу мяч, перемещаясь вокруг третьего любым понравившимся способом, третий им мешает. Меняйте центрального игрока.

Упражнение 7.

ТРЕНИРОВКА У СТЕНЫ. Разверните детей вдоль стены. Пусть подадут мяч на стену и принимают отскочивший мяч. Повторять пока не надоест.

В это упражнение не надо просить поучаствовать. Просто оставьте их одних в начале тренировки и посмотрите, что они будут делать. Скорее всего они выберут вратаря, поставят его в ворота и будут забивать голы. Почему-то это им нравится.

Природную страсть к забиванию голов нужно взять на вооружение и поставить детей такие игровые ситуации, которые дадут им множество реальных возможностей забивать голы, а особенно важно, чтобы им это нравилось. Избегайте построений и ожиданий. Покажите им использовать подъем (назовите его шнурками от ботинок). Включайте двигательные упражнения в процессе забивания голов.

Упражнение 1.

ИГРОК-НАПАДАЮЩИЙ. Игроки поочередно играют роль нападающего и вратаря. Голы забиваются с расстояния 10 метров.

Упражнение 2.

ГОЛ В ВОРОТА. Сделайте несколько маленьких ворот. С обеих сторон ворот поставьте по два нападающих на расстоянии 5 м от ворот, а в ворота поставьте вратаря. В течение минуты нужно забить как можно больше голов. Меняйте вратарей, считайте голы.

Упражнение 3.

СТРЕЛЬБА ПО МИШЕНИ. Поставьте кеглю между двумя игроками. Работайте над тем, чтобы пробивать низом резко, стараясь сбить кеглю (тот кто сбивает, устанавливает ее).

Упражнение 4.

ДВОЕ С КАЖДОЙ СТОРОНЫ. Ворота ставятся посреди поля. Спиной друг к другу с обеих сторон ворот стоят два вратаря. Перед ними по два нападающих. Пробивайте туда и обратно. Второй нападающий позволяет разнообразить удары, которые должен взять вратарь. Добивайтесь, чтобы вратарь брал любой тип удара.

Упражнение 5.

ДВОЕ ПРОТИВ ОДНОГО. Два игрока играют друг против друга в одни ворота с вратарем. Счет ведется каждой стороной. Вратаря меняют. Игра длится не более минуты.

Упражнение 6.

ДВА НА ДВА. То же, что и в 5 упражнении, но играю два игрока против двух вратарей в одни ворота.

Упражнение 7.

МИНИ-ФУТБОЛ. На маленьком поле, примерно 20 на 15, играют трое на трое. Скученность ведет к голевой ситуации. Проводится серия коротких игр. За каждым воротами держите запас мячей, чтобы не задерживать игру.

ПРИЕМ МЯЧА.

Умение амортизировать силу летящего мяча и направить его в нужном направлении – это искусство, которое требует многих лет упорной работы. На первой ступени обучения приему мяча мы должны подчеркивать, как важно расслабиться в момент получения мяча. Если тело при получении мяча направлено в момент соприкосновения с ним, то мяч не отскакивает сразу. Игроков нужно, во-первых, научить не бояться мяча. Во-вторых, они должны научиться расслабляться, как только войдут в соприкосновение с мячом. Техника игры требует, чтобы игроки учились расслабляться и быть постоянно в движении.

Основные принципы приема мяча:

1. Поставьте принимающую часть тела на пути мяча.
2. Пусть мяч коснется принимающей части тела.
3. В момент удара расслабьтесь и подайтесь назад принимающей частью тела. Позаботьтесь о том, чтобы поставить игроков в ситуации, когда они должны принимать мяч ногой (внутренней частью стопы, внешней, подъемом, подошвой), бедром и грудью.

Упражнение 1.

Начните с того, что подавайте руками мяч на различные тренируемые части тела. Следует делать это в движении. Как только дети научатся принимать мяч, можно начинать усложнять упражнения (время, скорость, соперники, пространство). Следующие упражнения помогут развивать жесткое касание, необходимое для контроля мяча.

Упражнение 2.

СОЛО ДЛЯ ОДНОГО. Попросите детей подбросить мяч вверх и принять его той частью тела, которую вы назовете. Превратите это в игру, придумав шуточное наказание для тех, кто не контролирует мяч.

Упражнение 3.

В ПАРАХ. Работая в парах, мяч подают рукой к ноге, бедру, груди друг друга, меняясь.

Упражнение 4.

ВТРОЕМ. Поставьте одного игрока в центре между двумя другими. Первый игрок подает мяч на один из участков тела второго (бедро, грудь, ступня), который принимает мяч и передает его третьему этой частью тела. Повторяйте туда и обратно.

Упражнение 5.

БЫК В КОЛЫЦЕ. Поставьте одного игрока в центр между четырьмя. У всех четверых в руках мячи. Игроки за пределами площадки по очереди мяч то рукой, то ногой (в зависимости от ситуации) игроку в центре. Центральный игрок принимает и отдает мяч назад подающему.

Упражнение 7.

ПРИНЯЛ МЯЧ И ВПЕРЕД. Половина команды с мячами выстраивается в шеренги. Они будут подавать мяч к ноге, бедру или груди движущегося игрока. Вторая половина переходит от одного игрока к другому, действуя по схеме: прими мяч, передай назад и продолжай с новым игроком. Скорость регулируется в зависимости от «продвинутости» группы.

УДАРЫ ГОЛОВОЙ.

Удары головой – упражнение, которое поначалу не нравится большинству. Тренеры часто говорят: «Если все выполнено правильно, то удар головой не причиняет боли». Проблема в том, что на первых порах никто не выполняет удар правильно и это причиняет боль. Примите это к сведению и сделайте все возможное, чтобы устранить страх и боль. Используйте на первых парах надувные шары, резиновые мячи и т.д. Используйте игры с развлекательными элементами до тех пор, пока не будут усвоены азы техники.

ТЕОРИЯ. Попросите игроков нащупать твердые выступы на голове, которыми осуществляется контакт с мячом - это лоб, боковые выступы лба, но не макушка. После этого попросите игроков покатать мяч через эти части головы, чтобы познакомиться поближе с точками соприкосновения.

Упражнение 1.

ОДИНОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. Игроки свободно перемещаются относительно друг друга. Они подбрасывают мяч вверх или в сторону, бегут к нему и садятся на корточки рядом с ним. Сделайте из этого игру: кто последний сядет, тот и проиграл.

Упражнение 2.

В ПАРАХ. Один из игроков держит мяч на вытянутой руке на уровне головы своего партнера. Попросите того, кто будет бить головой, прогнуться назад, резко наклониться вперед и толкнуть мяч лбом. Поменяйтесь ролями.

Упражнение 3.

ПОСУЩИЙСЯ БЫЧОК. Игроки передвигаются относительно друг друга на четвереньках, толкая мяч лбом и боковыми выступами лба.

Упражнение 4.

ПЯТЕРКИ. Группа из пяти человек по очереди подает мяч, принимает его головой, отбивает его и ловит, двигаясь по кругу. Надо стараться не уронить мяч. Побейте групповой рекорд.

Упражнение 5.

САМОПОДАЧА. Два игрока стоят по бокам маленьких ворот с вратарем. Игроки подают мячи сами себе и головой пробивают мяч в ворота. Тот, кто забивает гол, становится вратарем. Вызовите соревновательный дух, попросив детей вести счет за минуту.

Упражнение 6.

ПОДАЙ ПАРТНЕРУ. Один игрок подает мяч партнеру руками на голову, а тот пробивает его в маленькие ворота с вратарем. Вратарь ловит мяч и отдает его подающему. Держите ритм игры и ведите счет попаданиям.

Упражнение 7.

ДВИЖУЩИЕСЯ ГОЛОВЫ. Половина игроков стоит в кругу, у каждого игрока мяч. Они будут стоять и подавать мячи. Другая половина, то вбегая в круг, то выбегая из него, отбивает мяч головой подающему.

Упражнение 8.

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ НАПАДАЮЩИЙ. Вариант А. Один игрок в центре круга, составленного из четырех человек, у каждого из которых мяч. Он отбивает мяч подающему, играя как можно быстрее. Вариант В. У игроков только два мяча, центральный игрок отбивает мяч любому из четвертки, только не подающему.

Упражнение 9.

ГАНДБОЛ ГОЛОВОЙ. Игроки ведут мяч рукой на обычном поле, но голы забивают только головой.

ВРАТАРСКОЕ МАСТЕРСТВО.

Последняя, и чаще всего упускаемая, область развития технического мастерства – это мастерство вратаря. Будучи тренером, первое, на что вы должны обратить внимание в тренировке вратаря – это вопрос: «Кто будет играть эту особую роль?» и лучший ответ на него: «Игроки, которые этого сами хотят». Следует поощрять всех игроков исполнять функции вратаря по очереди, когда дойдет очередь до настоящей игры. Каждый игрок только выиграет от выполнения этой замечательной роли. Тем не менее, будут и такие игроки, которые не захотят выполнять эту роль, и не следует их принуждать. Для некоторых эта роль просто невыносима.

Иногда мы видим в воротах самого медленного, самого толстого, самого некоординирующегося игрока команды. Это – ошибка. Когда вратарь играет

хорошо, он просто делает то, что от него ждут. Когда команда проигрывает, слишком легко взвалить всю вину на него, потому что он – последняя инстанция в защите. Вратарь редко получает оправдание, зато на обвинение не скупится никто.

У удачливого вратаря должно быть достаточно уверенности в себе и чувства собственного достоинства, чтобы не сломиться под таким давлением. Он или она должны торжествовать от мысли, что они не такие как все. Самое главное – игрок должен хотеть играть эту роль.

Тем не менее, если у вас один или два талантливых игрока, которым действительно нравится быть вратарем, вы не должны ограничивать только этой ролью. В возрасте от 6 до 10 лет ваши игроки должны научиться всем приемам игры. Когда игрок достигнет возраста 13-14 лет, будет вполне нормально, если он решит, что вратарь – это желанная для него роль. До этого времени вам придется пускать эту должность по кругу, одновременно все игроки должны работать и на поле во время игры.

Вратарь должен регулярно вовлекаться в тренировки. Не оставляйте его заниматься самостоятельно, пока работаете с другими игроками. Ему нужно уделять особое внимание как перед, так и после тренировки. Можно использовать упражнения на небольших площадках, в которых должны участвовать вратари. А, в общем, игроки, которым нравится роль вратаря, должны отрабатывать те же навыки, что и все.

Чему учить юного вратаря? Прежде всего, вы должны помнить, что тренировка очень юных спортсменов – совсем не то, что тренировка старших. Молодому телу еще трудно выдерживать воздействия повторяющихся падений в результате бесконечных прыжков за мячом. Если это не принимать во внимание, исчезнет реальная необходимость учить прыжку игроков вообще. Большинство ударов юных игроков могут быть отражены простым передвижением навстречу мячу и правильным его отражением. Редко возникает необходимость прыгать к дальней стойке. Поэтому прыжку в этом возрасте учить совсем не обязательно. Придерживайтесь основных упражнений.

Упражнение 1.

ВРАТАРСКАЯ СТОЙКА. Начинать следует с обучения вратарской стойке – положению, которое юный вратарь должен принять в момент отражения удара, как во время игры, так и во время тренировки. Под правильной стойкой подразумевается передвижение за мячом, т.е. опора на переднюю часть ступни, Удобно прогнуться в коленях и в поясе, держа руки поднятыми и наготове.

ПОЛОЖЕНИЕ РУК. Дальше надо показать положение рук для принятия как низких, так и высоких мячей. В обоих случаях руки должны образовывать гибкое сочетание, которое охватывает обратную (ближайшую к воротам) сторону мяча.

Упражнение 2.

НИЗКИЕ МЯЧИ. Положение рук для приема низких мячей напоминает букву «М» - кончики пальцев опущены вниз, а ладони смотрят вперед.

ВЫСОКИЕ МЯЧИ. Для приема высоких мячей, руки находятся в положении перевернутой буквы «М», кончики пальцев указывают вверх, ладони раскрыты вперед.

ОТБИВАЕМ МЯЧИ. Перед тем, как начать отрабатывать способы отбивания мяча, следует подчеркнуть еще и еще раз важность пребывания вратаря в постоянной готовности двигаться в направлении удара. У хорошего вратаря трудная защита выглядит как обычное дело: он предвосхищает любое движение мяча.

Упражнение 3.

НА УРОВНЕ ЗЕМЛИ. Когда принимаем низкий (катящийся) мяч, главное – успеть расположить тело между мячом и воротами. Юному вратарю надо учиться выполнять движение в сторону катящегося мяча с тем, чтобы попытаться создать двойную преграду между мячом и воротами. Первая преграда – вытянутые ладонями и вверх руки, а вторая преграда – это ноги. Это правило двойной преграды следует соблюдать при защите от любого удара, когда только возможно. Как только руки коснулись мяча, они оплетают его и прижимают к груди. При этом надо постараться согнуться в поясе и сохранять ноги прямыми.

Упражнение 4.

НА УРОВНЕ ПОЯСА. Учите вратаря находиться точно сзади мяча и отбивать его пальцами, вытянутыми к земле. Как только мяч принят, вратарь должен амортизировать силу удара, взяв или отступив с мячом назад. Когда мяч берут на уровне пояса, вся сила удара смягчается.

Упражнение 5.

НА УРОВНЕ ГРУДИ. Учите вратаря находиться между мячом и воротами и охватывать его руками, чтобы ладони обнимали его переднюю часть. Не старайтесь сжимать мяч с двух сторон. Образуйте вокруг мяча при помощи ладоней подобие сети: большие пальцы вместе, кончики пальцев вверх. Когда мяч берут на уровне пояса, вся сила удара смягчается.

Упражнение 6.

НА УРОВНЕ ГОЛОВЫ. Прием высоких мячей требует уверенных рук, потому что в этом случае руки – единственная преграда между мячом и воротами. Руки должны быть вытянуты и расслаблены, чтобы смягчить силу удара. Опять же руки должны соприкоснуться с передней стенкой мяча, а не с боков. Прижмите мяч к груди как можно быстрее.

Суммируя все вышеизложенное, независимо от силы удара, вратарю следует делать следующее:

- свободно двигаться;
- создавать двойную преграду между мячом и воротами;
- амортизировать силу удара;
- держать мяч у самого безопасного места – груди.

Как только мяч взят под контроль, вратарь должен принять быстрое решение – как ввести мяч в игру: броском руками или ударом ноги. Вратаря следует учить, что на небольшое расстояние мяч вбрасывается руками или направляется ударом ноги (вкатывается). Иногда вбрасывание затруднено из-за малого размера рук и большого мяча. Отдать мяч ближайшему защитнику или члену команды, который ближе всех к воротам, нужно движением очень похожим на катание шаров. Случаи, когда вратарь должен выбить мяч на большое расстояние ногой, редки. Это умение требует большой тренировки, пока не придет успех. Обучая пробивать мяч ногой, следует учить подавать мяч на ударную ногу противоположной рукой (если это правая нога, то мяч подается левой рукой и наоборот). Такая техника позволяет сделать ногой правильное движение. Помимо тренерских указаний ребенок должен тренироваться и сам, снова и снова выбивая мяч ногой. Будьте готовы к тому, что юные вратари первое время будут посылать мяч вверх перед собой, а то и через себя.

Вратарю-новичку следует усвоить одну вещь – не слишком придерживать канонов вратарской стойки. Самый простой способ объяснения точной стойки вратаря – это попросить его двигаться в ту сторону ворот, куда движется мяч. Это защитит ворота от прямого удара. Если юный вратарь научится двигаться в ту сторону, куда направлен удар, то он на пути к правильному пониманию вратарской стойки.

Вы сделаете много для будущего вратаря, если научите его основам игры. Позднее потребуются еще много времени для правильного развития техники прыжка, для обучения защите в положении один на один и т.д.

Хорошая физическая подготовленность очень важна для футболиста, всё же самое важное в игре – техника. Не владея техникой, нельзя правильно выполнять и тактические действия.

2.3. Развитие двигательных-координационных способностей футболистов

В игровых упражнениях юные футболисты должны уметь быстро и тактически целесообразно перестраивать свои двигательные действия в зависимости от изменяющихся условий. Эффективность такой перестройки зависит от уровня их координационной подготовленности. Например, точные удары по мячу после ведения возможны лишь в тех случаях, когда нервно-мышечный аппарат футболиста способен быстро перестраивать как форму двигательного действия, так и структуру мышечной активности.

При выполнении координационных упражнений мышцы «учатся» точно дозировать степень своего напряжения и расслабления. Потом, в соответствии с закономерностями переноса двигательных навыков и физических качеств, на основе этих умений будет регулироваться сила ударов, а также задаваться нужное направление движения мяча.

Все это диктует необходимость того, чтобы каждый тренер использовал комплексы упражнений для развития двигательно-координационных способностей футболистов. Некоторые из таких комплексов представлены ниже.

Упражнения со скакалкой (скакалка сложена вчетверо)

Упражнение 1

Прыжки без продвижения вперед через скакалку, которую дети должны вращать вперед. Отталкиваться двумя ногами.

То же самое, но скакалку вращать назад.

Прыжки через скакалку с продвижением вперед.

Упражнение 2

На счет 1 – прыжок через скакалку вперед; 2 – прыжок через скакалку назад; 3–4 – круг руками назад.

На счет 1 – прыжок через скакалку назад; 2 – прыжок через скакалку вперед; 3–4 – круг руками вперед.

Упражнение 3

На счет 1 – прыжок, ноги в стороны; 2 – прыжок на правую ногу, левая сзади в скрестном положении; 3 – прыжок, ноги в стороны; 4 – прыжок на левую ногу, правая сзади в скрестном положении; 5–8 – прыжки с ноги на ногу.

Упражнение 4

На счет 1–2 – прыжок на правой ноге, руки в стороны;

3–4 – прыжок на левой ноге, руки скрестно; 5–6 – прыжок на левой ноге, руки в стороны; 7–8 – прыжок на правой ноге, руки скрестно. Прыжки выполнять ритмично, следить за положением спины.

Упражнение 5

На счет 1 – прыжок на двух ногах; 2 – прыжок на правой ноге; 3 – прыжок на двух ногах; 4 – прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки; 5 – прыжок на двух ногах; 6 – прыжок на левой ноге; 7 – прыжок на двух ногах; 8 – прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки. В прыжке с двойным прокрутом работать предплечьями.

Упражнение 6

На счет 1 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 2 – прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 3 – прыжок на двух ногах, руки в стороны;

4 – прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 5 – прыжок на правой ноге; 6 – прыжок на левой ноге; 7 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 8 – прыжок на двух ногах, с двойным прокрутом. Следить за ритмом прыжков.

Упражнение 7

□ На счет 1 – прыжок на двух ногах вперед, руки в стороны; 2 – прокрут скакалки вперед справа; 3 – прыжок на двух ногах назад, руки в стороны; 4 – прокрут скакалки назад справа; то же в другую сторону.

Упражнение 8

□ Прыжки с ноги на ногу, скакалка вращается назад. Постепенно повышать темп.

Комплекс упражнений с мячами разного размера

Общеразвивающие, подготовительные и координационные упражнения с футбольными мячами; все они выполняются из исходного положения – мяч в руках на уровне груди:

□ броски мяча вверх на высоту до 1 м, ловля его обеими руками (4–5 повторений);

□ броски мяча вверх и ловля его обеими руками после хлопка в ладоши (4–5 повторений);

□ удар мячом о газон (пол) и ловля его после отскока. Руки поднять вперед-вверх, отвести немного назад за голову, затем резким движением вперед-вниз ударить мячом по газону (полу) так, чтобы мяч отлетел как можно выше, поймать падающий мяч (5–6 повторений);

□ бросок мяча в стенку и ловля его после отскока. Игрок встает лицом к стене, отводит руки с мячом вверх-назад за голову, бросает мяч перед собой в стену и ловит его (5–6 повторений);

□ бросок мяча вверх и ловля его обеими руками после приседа; бросить мяч вверх, присесть, выпрямиться, поймать мяч (4–6 повторений).

Эстафеты

Эстафета 1. В колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 м. На ней размечены два круга, затем стоит скамейка, в конце дистанции – конус.

Задания: 1 – обежать первый круг справа; 2 – обежать следующий круг слева 3–4 раза прыгнуть боком через скамейку; 4 – добежать до конуса и сделать там прыжок на 360°; 5 – пробежать по узкому краю скамейки; 6 – вернуться в конец колонны.

Эстафета 2. В колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 м. На ней размечены два круга, в конце дистанции – конус. Задания: 1 – пропрыгать на одной ноге круг справа; 2 – пропрыгать следующий круг на другой ноге слева; 3 – сделать колесо с левой руки, 4 – сделать колесо с правой руки; 5 – прыжки через мяч: вперед, назад, вправо, влево; 6 – вернуться к месту старта бегом спиной вперед.

Эстафета 3. В колоннах по 4 футболиста. Пробежать по узкому краю гимнастической скамейки, выполнить колесо, обежать конус слева, вернуться к скамейке и пролезть под ней, вернуться бегом в конец своей колонны. Колесо можно заменить прыжком с поворотом на 360° или кувырком вперед.

Эстафета 4. В колоннах по 6–8 футболистов. И.п. – сидя, руки сзади. Приподнять таз и по сигналу передвижение вперед в таком положении 5 м. Обрато – прыжками на одной ноге.

Эстафеты на ропедах

□ Дистанция 6–9 м. Доехать до конуса, объехать вокруг него, вернуться обратно.

□ Дистанция 6–9 м. Объехать 3–4 стойки на этой дистанции и вернуться обратно.

□ Дистанция 6–9 м. Сделать круги вокруг 3–4 конусов на этой дистанции и вернуться обратно.

Упражнения на скамейке для воспитания равновесия

1. Обычная ходьба, руки в стороны. Спина прямая. Вытягивать носок.

2. Ходьба боком приставными шагами, руки на пояс. Ноги широко не ставить. Для усложнения упражнение выполняют на носках.

3. Ходьба спиной, руки в стороны. Стопы разворачивать наружу.

4. Ходьба выпадами, руки в стороны. Мах правой ногой, выпад на правую, мах левой ногой, выпад на левую. Спина прямая. Ниже выпад. Сзади ногу не сгибать. Для усложнения во время выполнения маха делают хлопок двумя руками под ногами.

5. Ходьба с прыжками. Три шага, прыжок на двух ногах (правая нога спереди). Три шага, прыжок на двух ногах (левая нога спереди). Для усложнения упражнения во время прыжка меняют положение ног. Количество шагов между прыжками может меняться.

6. Ходьба со сменой фронта движения. Два шага вперед, поворот на 180° на двух ногах, два шага назад, поворот на 180° на двух ногах. Для усложнения поворот выполняют на одной ноге.

7. Ходьба в приседе:

а) на носках;

б) не отрывая пятки опорной ноги от скамейки, спина прямая, вниз не смотреть;

в) ходьба вперед до середины скамейки, прыжок с поворотом на 180°, ходьба спиной вперед.

8. Прыжок невысокий.

3.Список используемой литературы и интернет-источников:

1.Ахмеров, Э.К. Футбол для начинающих: учебное пособие / Э.К.Ахмеров. - Минск: Польша, 2010. - 78 с.

2.Лалаков, Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок у футболистов различного возраста и квалификации / Г.С. Лалаков. - Омск, - 2009. - 83 с.

3.Мукиан, М. Все о тренировке юного футболиста: пер. с англ. / Майкл Мукиан, Дин Дьюрст. - Москва: АСТ: Астрель, 2009.- 235 с.

<https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-organizaciya-i-provedenie-zanyatij-po-futbolu-v-dyussh-3313130.html>