

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Родина» муниципального
образования Новокубанский район**

«Организация и проведение занятий по футболу в ДЮСШ».

Автор: Р. Р. Тамазов - тренер-преподаватель по футболу

**ст. Бескорбная
2022 год**

Методическая разработка содержит теоретические и практические материалы по организации и проведению занятий по футболу в детско-юношеской спортивной школе, технике, тактике и методике обучения игры в футбол.

Предназначена для тренеров-преподавателей МАУ ДО ДЮСШ «Родина» и Новокубанского района.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение	3
2. Основные средства и методы обучения и тренировки	4
3. Методы обучения и тренировки	5
4. Обучение техническим приёмам игры	8
5. Обучение тактическим приёмам игры	15
6. Литература	18

1. ВВЕДЕНИЕ.

Спорт – это популярнейшее зрелище, действенное средство воспитания и самовоспитания человека, в нем присутствует сложный процесс межчеловеческих отношений. Спорт является частью физической культуры. В нем человек стремится расширить границы своих возможностей. Физическая культура и спорт является важнейшим средством физического воспитания.

Футбол – одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья молодежи. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи, развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность и активность. Каждый футболист может проявить в игре самостоятельность, инициативу творчества. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой футбола, развивать физические качества, устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, строго соблюдать спортивный режим. Все это способствует воспитанию волевых черт характера, смелости, стойкости, решительности, выдержки и мужества.

Футбол – одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья молодежи. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи, развивает также такое ценное моральное качество, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность и активность. Каждый футболист может проявить личные качества: самостоятельность, инициативу творчества. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой футбола, развивать физические качества, преодолевать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, строго соблюдать спортивный режим.

Футбол – мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Бескомпромиссное и честное единоборство, высокое исполнительское мастерство, физическое совершенство вызывают не только глубокое удовлетворение, наслаждение, радость миллионов болельщиков, но также заинтересованное отношение, которое приводит любителей футбола на спортивные площадки.

В настоящее время специалисты в области спорта большое внимание уделяют развитию двигательных возможностей спортсмена, планированию учебно-тренировочной работы соответственно возрастным особенностям и на этой основе достижению высокого уровня базовой подготовки. Последнее должно обеспечивать юным спортсменам основу для дальнейшего совершенствования их функциональной и технической подготовленности, создавая благоприятные предпосылки к достижению высокого уровня спорт

До настоящего времени в детско-юношеском футболе не решен ряд проблем, относящихся к построению учебно-тренировочного процесса и, в частности, оптимальной взаимосвязи физических качеств в динамике и определения рациональных тренировочных воздействий с целью их развития.

Все изложенное обуславливает необходимость разработки экспериментальных моделей учебно-тренировочных программ, направленных на развитие основных физических качеств у юных футболистов на этапе начальной подготовки.

2. Основные средства и методы обучения и тренировки.

Основным средством подготовки футболистов являются *физические упражнения*, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи.

Количество применяемых в подготовке футболистов физических упражнений крайне велико. Многие из них существенно отличаются одно от другого как по форме, так и по содержанию. Чтобы выбрать отдельные средства из всего их многообразия, необходимо в первую очередь четко представлять специфику содержания физического упражнения.

Содержание физического упражнения составляют действия, которые определяют основные процессы, происходящие в организме в ходе выполнения упражнения. Эти процессы многогранны. Они могут рассматриваться в различных аспектах: психологическом, физиологическом, биохимическом, педагогическом и др. Таким образом, отдельное физическое упражнение оказывает комплексное влияние на организм спортсмена, позволяет решать ряд задач спортивной подготовки.

Исходя из особенностей футбола и задач подготовки, все основные средства можно подразделить на специфические, т.е. упражнения с мячом, и неспецифические, т.е. упражнения без мяча.

Специфические упражнения, применяемые в тренировке футболистов, состоят из двух групп: соревновательные и специальные.

Соревновательные упражнения – это совокупность двигательных действий, составляющих предмет игры в футбол и выполняемых в полном соответствии с правилами состязаний по футболу.

Специальные упражнения – это двигательные действия, состоящие из элементов соревновательных упражнений и их вариантов. Предназначены они главным образом для технико-тактического совершенствования и развития специальных физических качеств.

К специальным упражнениям относятся индивидуальные и групповые упражнения с мячом (удары, остановки, ведение, взаимодействия в парах, тройках т.д.), а также игровые упражнения (различные «квадраты», держание мяча и т.д.).

Преимущество специальных упражнений заключается в том, что они дают возможность дозировать воздействие более целенаправленно и эффективно, чем соревновательные.

Неспецифические упражнения включают в себя две группы: общеподготовительные и специальноподготовительные.

Общеподготовительные упражнения – это двигательные действия, являющиеся преимущественно средством общей подготовки футболиста. С их помощью решают задачи всестороннего физического воспитания, избирательного воздействия на развитие основных физических качеств, улучшения координационных способностей, двигательных навыков и умений.

Общеподготовительные упражнения можно использовать и как средство активного отдыха и восстановления. Наконец, общеподготовительные упражнения способствуют сохранению достаточно высокой физической и психической работоспособности, если объективные условия (климатические факторы, травмы и т.д.) не дают возможности использовать специальные средства.

Соответствующие упражнения подбирают из различных видов спорта, спортивных и подвижных игр и дополняют общеразвивающими.

Специальноподготовительные упражнения – это двигательные действия, которые имеют существенное сходство со специальными упражнениями по форме, структуре и характеру проявления физических и психических качеств.

3. Методы обучения и тренировки.

Действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода его применения. Метод – способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: практические, словесные, наглядные.

В тренировочных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией футболистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера и другими факторами.

Практические методы – практические методы спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательный методы.

При использовании методов упражнений деятельность занимающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей.

Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

Метод целостного упражнения – применяют при изучении как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Метод расчлененного упражнения – предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод – используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств. При выполнении технико-тактических действий применяют различного рода отягощения (пояса, жилеты, утяжеленную обувь, мячи и т.д.) строго определенного веса, не искажающие технику движений.

Иную основу имеет **метод избирательных воздействий**. Характерная черта этого метода – преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т.д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование техники футбола, его тактики или технико-тактических действий.

Следующая большая группа методов основана на различных способах регламентации режима нагрузки и отдыха.

Равномерный метод – характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кроссы, плавание, ведение мяча и т.д.). Тренирующее воздействие равномерного метода на организм обеспечивается в период работы. Увеличение нагрузки достигается за счет повышения длительности или интенсивности выполнения упражнения.

Переменный метод – определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

Тренирующее воздействие повторного метода обеспечивается в период работы.

Одним из преимуществ переменного метода по сравнению с равномерным является то, что при его использовании во многом устраняется монотонность в работе.

Повторный метод – заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха. Длительность упражнения, интенсивность нагрузки, продолжительность отдыха, количество повторений зависят от решаемых задач.

Тренирующее воздействие повторного метода обеспечивается как в процессе выполнения отдельного упражнения, так и суммированием эффекта от всех

повторений. К преимуществам данного метода можно отнести возможность четкой организации занимающихся, достаточно точной регламентации нагрузки, своевременного исправления ошибок.

Интервальный метод – характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений. Причем как нагрузку, так и паузы отдыха можно изменять в различных отношениях. Это существенно расширяет возможность целенаправленного воздействия на различные функции организма (при развитии физических качеств) и на динамику усвоения технико-тактических навыков или на параллельное сопряженное совершенствование этих важных компонентов футбола. Тренирующим воздействием обладают не только (и не столько) сами упражнения, но и интервалы отдыха.

Применение интервального метода требует, однако, осторожности и строгого контроля за компонентами нагрузки. Несоответствия их содержания и структуры часто приводит к перенапряжению и переутомлению.

В последние годы разработаны специальные методические формы, предназначенные для комплексного использования физических упражнений, которые получили название круговой тренировки.

Круговая тренировка – это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

Ценной чертой круговой тренировки является возможность строго индивидуальной дозировки нагрузки.

Игровой метод – представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.). В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом.

Один из недостатков игрового метода – ограниченные возможности дозировки нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянное изменение ситуаций, динамичность действий не позволяют точно регулировать нагрузку как по направленности, так и по степени воздействия.

Соревновательный метод – основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

Особенности этого метода (официальное определение победителей, награды за достигнутые результаты, признание общественной значимости достижений и т.д.) создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Однако соперничество и связанные с ним межличностные отношения в ходе борьбы могут содействовать формированию у футболистов не только положительных, но и отрицательных нравственных качеств (эгоизм, тщеславие и т.д.). Кроме того, соревновательный метод предоставляет относительно ограниченные возможности для дозировки нагрузки и для непосредственного руководства деятельностью футболистов.

Словесные методы – практически все стороны деятельности тренера связаны с использованием слова. С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты. Методы использования слова позволяют тренеру направлять поведение занимающихся, воспитывать нравственные, волевые и другие качества личности. В то же время «словесные» методы играют важную роль в осмысливании, самооценке и саморегуляции действий самих футболистов.

Методы обеспечения наглядности – данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности.

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

Методы опосредованной наглядности – являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

4. Обучение техническим приёмам игры.

Удачная деятельность футболиста невообразима без овладения особыми техническими приемами, с помощью которых организуется игра. Безупречная техника содействует достижению победы, делает игру увлекательной, превращает ее в хорошее зрелище.

Основными элементами техники футбола являются: передвижения и прыжки, удары по мячу, остановки, ведение мяча, финты, вбрасывание, отбор мяча.

Умение выполнять все приемы точно и непринужденно характеризует технический профессионализм футболиста. Также важно умение абсолютно точно владеть мячом при передвижении и непосредственном противодействии соперника.

Техника современного футбола претерпела существенные перемены. Ее основные отличия заключаются в простоте, наибольшей рациональности и совершенстве выполнения.

При обучении технике футбола нужно выделять 3 основных раздела: техника перемещений (движения без мяча) и техника владения мячом (движения с мячом) и техника игры вратаря.

К движениям без мяча относятся:

- 1) Бег (в том числе и с переменной направлением), считается главным средством передвижений в футболе. Применяются следующие приемы бега: обычный, спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом.
- 2) Прыжки, применяются при выполнении неких приемов остановок и поворотов футболистов. Они входят составной частью в технику отдельных способов ударов, остановок мяча и неких финтов. Всем прыжкам свойственны фазы отталкивания, полета и приземления. Выделяют 2 способа выполнения прыжков: толчком одной и двумя ногами.
- 3) Повороты, при их помощи футболисты с малой потерей скорости изменяют направление бега. После поворота на месте традиционно следуют стартовые действия. Повороты входят кроме того в технику выполнения некоторых способов ударов, остановок, ведения и финтов. Применяют следующие повороты: переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге.
- 4) Остановки являются эффективным средством изменения направления движений. Используются 2 приема остановки: прыжком и выпадом.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования техники перемещений, прыжков, поворотов и остановок:

1. Бег трусцой, с переменной направлением и скорости, рывки, с максимальной скоростью, на разные расстояния, бег, попеременно, скрестными и приставными шагами, быстрый переход с бега на приставной и скрестный шаг и обратно.
2. Перемещения скрестным и приставным шагом, разным боком, каждым боком попеременно, быстрый переход с приставного на скрестный шаг и обратно..
3. Прыжки на одной и двух ногах, с имитацией удара головой, с падением на две руки, с кувыркком вперед и назад.
4. Повороты на месте, с шага, после бега, скрестных и приставных шагов.
5. Остановки после бега прыжком на одну и две ноги, остановки выпадом на правую и левую ногу.

К движениям с мячом относятся следующие элементы техники:

- 1) Удар ногой, выполняется следующими главными методами: внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема, носком, пяткой. Удары выполняют по неподвижному мячу, по мячам, катящимся и летящим в разных направлениях, с места, в перемещении, в прыжке, с поворотом, в падении.
- 2) Прием (остановки) мяча, служит средством приема и овладения мячом. Задача остановки — погасить скорость катящегося либо летящего мяча для осуществления последующих подходящих действий. Остановки производятся ногой, туловищем и головой.
- 3) Удар головой, применяется в ходе игры, как при заключительных ударах, так и для передач мяча партнеру.

- 4) Ведение мяча, при помощи ведения исполняются различные перемещения игроков на поле. При всем этом мяч находится под их постоянным контролем.
- 5) Обманные движения (финты), к ним относится категория приемов техники футбола, исполняемых в конкретном единоборстве с соперником, в целях преодоления его сопротивления и создания выгодных условий для последующего ведения игры.
- 6) Отбор мяча, осуществляется главным образом в момент приема мяча соперником либо в период ведения.
- 7) Вбрасывание мяча, в футболе это единственный технический прием, исполняемый полевым игроком руками.

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. 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 и приём мяча** – тоже одни 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.

Летающий 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.

Примерные упражнения для обучения ударов ногой, остановок и приёма мяча:

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 10м, 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.

3. Удары в стенку с остановкой и без остановки отскочившего мяча.

4. Упражнения в парах. Один игрок посылает мяч низом, второй отправляет его по воздуху (с остановкой и без остановки).

5. Удар в ворота по летящему мячу. Бьющий игрок располагается перед воротами в районе штрафной площади и выполняет удар по мячу, летящему из-за ворот, который набрасывает руками партнер. Удары выполняют из различных точек. Для упрощения выполнения удара разрешают остановку мяча.

6. Удар в ворота после розыгрыша мяча. Выполняют в парах. Игроки располагаются друг от друга на расстоянии 8—10 м. Стоящий сзади набрасывает мяч игроку, находящемуся у линии штрафной площади; тот, находясь боком к воротам, легким ударом внешней стороной стопы перебрасывает мяч через себя и, не дав ему упасть, ударом направляет в ворота.

7. Остановка мяча с последующим ударом в ворота. Один игрок сбоку или сзади набрасывает мяч другому игроку, который стоит спиной к воротам; второй игрок выполняет остановку мяча внешней стороной стопы или подъема, направляя его в сторону ворот, и, разворачиваясь, бьет в ворота.

Обучение ударам по мячу головой начинают с освоения удара лбом, а затем удара боковой частью головы. Эти удары выполняют по подвешенному мячу, а далее по мячу, подброшенному партнером. По мере овладения этими ударами надо переходить к изучению удара в прыжке по подвешенному мячу и наброшенному партнером или преподавателем тренером, затем удары выполняют с сопротивлением противника. При изучении удара внимание занимающихся должно быть направлено на положение туловища и головы, на слитность движения ног, туловища и заключительного движения головы.

Примерные упражнения для обучения ударов головой:

1. 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.

2. 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.

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

4. 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.

5. 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.

6. 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.

Обучение ведению 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 упражнения с ведением мяча, которые вынуждают их менять скорость, направление, а при ударе по мячу сохранять равновесие.

Примерные упражнения для обучения технике ведения мяча:

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

2. Медленное ведение мяча 10 метров. Спринт – 10 метров с ведением мяча. Принять мяч на подъем и ударить, чтобы он взлетел как можно выше. Повтор 5 раз.

3. 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.

4. 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.

5. Игроки ведут мяч в ограниченном стойками 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.

6. 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.

Финты (обманные движения) – 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.

Отбор мяча. Существуют следующие виды отбора мяча: отбор мяча ногой, отбор толчком плеча и отбор в подкате. Для успешного отбора мяча необходимы спокойствие и хороший расчет. Очень часто отбор осуществляется в виде перехвата мяча, направленного к противнику. В тех случаях, когда мяч не удалось перехватить, надо атаковать и всячески пытаться отобрать мяч в момент приема, т.е. тогда, когда соперник не контролирует мяч полностью. Если не получилось завладеть мячом и атаковать соперника в момент приема мяча, надо занять удобную позицию перед соперником и дожидаться действий с его стороны, сконцентрировав внимание на мяче. Мяч нужно отбирать напряженной ногой так, чтобы в момент соприкосновения с соперником не получить травмы

Примерные упражнения для обучения технике отбора мяча:

1. Двигаясь вдоль ворот, отбивать мяч, летящий в ворота, ногой и головой.
2. Стоя в штрафной площадке, поочередно отправлять мячи ударом ногой или головой точно к партнерам, посылающим к нему мяч от боковых линий и из центрального круга.
3. Выбить мяч подкатом. Нападающий ведет мяч, защитник бежит сбоку и, улучив момент, в падении выбивает мяч.
4. Нападающий ведет мяч, защитник, встречая, пытается отобрать его.
5. Два нападающих двигаются вперед, передавая мяч друг другу, защитник отступает, выбирая позицию и момент для перехвата или отбора мяча.

(Рис. 1)

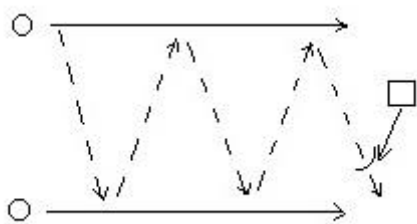


Рис. 1

6. Игра «Трое против двоих» в квадрате (30 x 30 м). Игроки размещаются произвольно и, постоянно передвигаясь, передают мяч партнерам, стараясь не дать перехватить его двум защитникам. (Рис. 2)

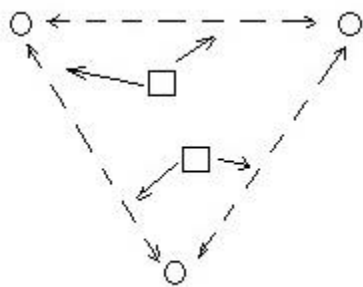


Рис.2

Вбрасывание мяча. Мяч, вышедший в процессе игры за пределы поля через боковую линию, должен вбрасываться руками. В момент вбрасывания игроку необходимо занять исходное положение, в котором одна нога находится впереди, другая сзади, перенести вес тела на сзади стоящую ногу; удерживая мяч двумя руками отвести их за голову. В момент замаха обе ноги должны быть согнуты в коленях, стоящая сзади нога поставлена на носок. Мяч необходимо взять таким образом, чтобы большие пальцы соприкасались. Бросок выполняется за счет разгибания сзади стоящей ноги, выпрямления туловища и движения рук. Вбрасывание может выполняться из стойки ноги в стороны, а также с разбега.

Техника игры вратаря. 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.

Одно из главных и важных мест в процессе игры вратаря занимает ловля мяча в игре. Ее можно подразделить на ловлю низких мячей, ловлю полувысоких и высоких мячей. Эти виды ловли можно выполнять без падения, в падении, в броске и в прыжке.

При **ловле низких мячей**, катящихся по земле, вратарь, находясь лицом к мячу, получает его в положении неглубокого выпада либо стоя на прямых, практически сомкнутых ногах. В тот момент, когда мяч оказывается около вратаря, он выполняет наклон вперед, поднимает мяч руками снизу и уверенной хваткой прижимает к груди.

Ловля полувысоких мячей. Для того чтобы поймать мяч, который летит на уровне пояса или немного выше, вратарь сгибает корпус и вытягивает вперед руки, согнутые в локтях. В момент соприкосновения рук с мячом вратарь прижимает его к корпусу. Этот способ считается самым простым и надежным при ловле мяча. Мяч, летящий немного выше груди, вратарь ловит ладонями рук, выставленными навстречу мячу так, чтобы он не проскочил между ними. После того как мяч касается рук, он прижимается к груди. Мяч, который летит в стороне от вратаря, ловится выставленными в сторону руками, ладони в этот момент повернуты в направлении мяча. В момент, когда мяч касается ладоней, его прижимают к корпусу.

Ловля высоких мячей. Вратарю очень часто доводится ловить мяч, летящий выше головы. В этом случае он выполняет ловлю мяча в прыжке, без прыжка, в броске. Если прыжок выполняется с места, вратарь выполняет отталкивание обеими ногами, одновременно поднимая руки вверх и сосредоточив внимание на мяче. Руки выставлены ладонями вперед, пальцы слегка отведены в стороны, это создает достаточно большую площадь для приема мяча. Руки сгибаются и прижимают мяч к корпусу. Мячи, которые летят далеко в стороне от вратаря, ловят в прыжке в сторону вверх. Для того чтобы поймать такой мяч, вратарю надо оттолкнуться в сторону мяча.

Отбивание мяча. Очень часто может быть единственным возможным средством защиты ворот, особенно в борьбе за мяч в пределах штрафной площади. Во всех тех случаях, когда мяч летит высоко и взять его руками практически не предоставляется возможным, надо отбивать его кулаком. Во время выполнения этого приема вратарь, прыгая, отводит бьющую руку, согнутую в локтевом суставе, назад-вверх, а затем быстрым движением вперед наносит удар по мячу, летящему навстречу. Вратарь должен всегда находиться лицом к мячу и постоянно визуально его контролировать.

При отбивании мяча двумя кулаками руки должны быть согнуты в локтях, кисти сжаты в кулак, соединены тыльной частью и повернуты наружу. Удар обоими кулаками выполняется за счет резкого выпрямления рук. Также вратарь может отбивать мяч одной ли двумя ладонями. Эти приемы он применяет в тех случаях, когда не имеет возможности взять руками мяч, летящий в сторону от него. Выбивание выполняется в броске или прыжке. Отбивать мяч вратарю лучше туда, откуда не последует повторный удар, к примеру, перевести его через перекладину или за боковую стойку.

Броски мяча. Пойманный мяч вратарь может отправить в поле не ударом ноги, а броском. Пользуются вратари данным способом для того, чтобы быстрее и более точно выполнить передачу мяча партнеру. Броски мяча выполняются одной рукой от плеча, из-за головы или сбоку. Способами, позволяющими вернуть мяч достаточно точно и по различной траектории своей команде, являются **бросок мяча сверху** (применяется для передачи на дальнюю дистанцию), **бросок мяча сбоку** (на среднюю дистанцию) и **бросок снизу** (на короткое расстояние).

Выбивание мяча. Вратарь должен уметь выполнять удар по мячу, как правой, так и левой ногой на большое расстояние и максимально точно. При выбивании мяча от ворот выполняют удар внутренней частью подъема или серединой подъема. При выбивании мяча после ловли вратари пользуются ударом по выпускаемому из рук мячу. Выпущенный из рук мяч ударяют серединой подъема в воздухе или в момент отскока. Этим ударом можно послать мяч на достаточно большое расстояние.

5. Обучение тактическим приёмам игры.

В современной тактике футбола основным принципом является постоянное перемещение игроков, для того чтобы создать наилучшие условия взятия ворот. Тактика в футболе подразделяется на **тактику игры в нападении** и **тактику игры в защите**. Независимо от нападения или защиты все тактические действия делятся на **индивидуальные, групповые и командные**.

Индивидуальные действия игрока основываются на выборе, оценке обстановки и применении различных приемов игры. К индивидуальным тактическим действиям относятся: ведение мяча, выбор места, финты, удары в створ ворот, отбор, выбивание и перехват мяча.

Групповые тактические действия игроков выполняются при помощи согласованных действий двух и более игроков. В процессе игры происходит постоянная смена атакующих и защитных действий.

Командные тактические действия основаны на оптимальном сочетании личных и коллективных действий, в которых используются быстрая перемена мест, различные передачи с быстрым выдвижением игрока в зону предполагаемой передачи.

Индивидуальные действия в нападении. Атакуюя, игроки действуют как с мячом, так и без него. Эффективность их действий во многом зависит от умения быстро оценить ситуацию и принять верное решение, а также выбрать правильную позицию. Действия нападающего:

- вовремя освободиться от опеки противника и выйти на свободное место для получения мяча;
- предугадать возможности развития игровой ситуации;
- обыграть одного или двух соперников;
- видеть партнера, находящегося в наиболее выгодной позиции.

Осуществлять решение индивидуальных тактических задач необходимо с помощью всего арсенала технических приемов.

Индивидуальные действия во многом определяются местом игрока в команде.

Групповые действия в нападении. Индивидуальными действиями сложно преодолеть организованную оборону соперника. С этой целью используются согласованные действия двух, трех и более игроков, которые, взаимодействуя между собой, применяют различные тактические комбинации.

Командные действия в нападении. В современном футболе командные действия в нападении характеризуются расширением зон действий и круга обязанностей нападающих. Современная тактика атаки основана на оптимальном сочетании личных и коллективных действий, в которых используются быстрая перемена мест, различные передачи с быстрым выдвижением игрока в зону предполагаемой передачи.

Средствами тактических командных действий в нападении являются:

- выход одного из нападающих к свободному центральному защитнику с последующим уводом его на фланги;
- перенос атаки с одного участка поля на другой с помощью длинной передачи и выходом в зону мяча одного из игроков;
- максимальное использование всего поля за счет разнообразных передач мяча.

Индивидуальные действия в защите. К индивидуальным тактическим действиям в защите относятся передвижения, финты, перехваты, отбивание, выбивание и отбор мяча. Выбор места будет верным, если он позволит защитнику принять участие в борьбе за мяч именно тогда, когда соперник еще не принял его.

От правильной оценки игровой ситуации и выбора позиции, согласованности в действиях и активности зависит успех действий защитника.

Групповые действия в защите. Успешно выполнять функции защиты лишь посредством индивидуальных действий нереально. Основными в организации обороны считаются групповые действия защитников. В большинстве команд используется комбинированный метод обороны, в основе которого лежит принцип сочетания персональной опеки противника с действиями защитника в конкретной зоне.

Командные действия в защите. Расстановка игроков и действия команды в защите организуются с учетом конкретной тактической схемы. В современном футболе используются различные принципы организации оборонительных действий, в том числе зонная защита, персональная и смешанная оборона.

Задачи **зонной защиты** заключаются в том, что вся половина поля разделяется на конкретные зоны, любую из которых опекает защитник либо полузащитник. При такой организации обороны все внимание концентрируется не на конкретном игроке, а на мяче. Это позволяет защитникам лучше осуществлять взаимодействие и создавать численное превосходство на основном направлении атаки противника, гарантирует наиболее крепкую защиту и упрощает переход от защиты к атаке.

В основе **персональной защиты** лежит принцип игры защитника против определенного игрока команды соперника. Ее достоинством возможно считать высокую индивидуальную ответственность и постоянное давление на соперника.

Смысл **смешанной защиты** заключается в использовании принципов персональной и зонной защиты. Смешанная защита более прочна, и для ее преодоления потребуется безупречная тактика нападения.

Примерные упражнения для обучения смешанной защите:

- защитники персонально опекают нападающих, свободный защитник играет в зоне сзади своих партнеров, обеспечивая их подстраховку;
- центральные защитники действуют в отведенных для них зонах, а крайние защитники осуществляют персональную опеку крайних нападающих соперника;
- защитники и полузащитники держат персонально ближайших к мячу игроков, а игроки противоположного фланга охраняют соответствующие зоны.
- игроки с зонного принципа переключаются на плотную персональную опеку;

Примерные упражнения для обучения групповым и командным тактическим действиям:

1. Игра в футбол «Трое против трех», «Четверо против четверых» и т. Д. с малыми воротами. Ее лучше проводить вдоль поля, ворота устанавливать не на лицевых линиях, а в 15—20 м от них. Разрешается играть за воротами, чтобы мячи можно было забивать с обеих сторон. Команды необходимо составлять определенными звеньями.

2. Игры «Пять на пять», «Шесть на шесть» и т. Д. в четверо ворот. На ограниченном участке поля устанавливают четверо маленьких ворот. Команды стремятся защитить свои ворота и забить мяч в ворота противника.

3. Игра в футбол (7 x 7) на одной половине поля: три нападающих, три полузащитника и один защитник стремятся забить мяч в ворота, защищаемые вратарем. За взятие ворот дается 3—4 очка. Игра ведется против четырех защитников и трех полузащитников, которые стремятся отобрать мяч у атакующих, подвести его к центральной линии и не дальше чем с расстояния в один метр (в любом месте) перебить мяч через центральную линию, за что дается одно очко.

6. ЛИТЕРАТУРА

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: Фис, 1986.
2. Бароти Л. Развитие системы игры. / В кн. Подготовка футболистов / Под общ. Ред. В.И. Козловского. – М.: ФиС, 1977.
3. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. – М.: Медицина, 1966.
4. Бетти Э. Современная тактика футбола. Пер. с англ. – М.: ФиС, 1974
5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 1985. – 154 с.
6. Гальперин П.Я. Основные результаты исследований по теме «Формирование умственных действий и понятий». – М., 1965.
7. Гриндлер К., Пальке Х., Хеммо Х. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
8. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов (Педагогические проблемы управления). – М.: ФиС, 1972.
9. Зеленцов А.М., Лобановский В.В., Ткачук В.Г., Кондратьев Г.И. Тактика и стратегия в футболе – К.: Здоровье, 1989.
10. Зеленцов А.С., Лобановский В.В., Разумовский Е.А. Техничко-тактические действия футболистов: проблемы совершенствования. / Футбол. Ежегодник. – М.: ФиС, 1982.
11. Калочаи Г. Современные системы игры. / В кн. Подготовка футболистов / Под общ. Ред. В.И. Козловского. – М.: ФиС, 1977.
12. Качани Л., Горский Л.. Тренировка футболистов. – Братислава, 1984.
13. Лаптев А.П., Сучилин А.А. Юный футболист. – М.: ФиС, 1983.
14. Люкшинов Н.М. Состояние и тенденции развития современного футбола. / Футбол. Ежегодник. – М.: ФиС, 1981.
15. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977.
16. Платонов В.Н. Современные проблемы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1987. – 387 с.
17. Полишкис М.С. Совершенствование тактических способностей юных футболистов. / Футбол. Ежегодник. – М.: ФиС, 1981.
18. Романенко А.Н., Джус О.Н., Догадин М.Е. Книга тренера по футболу. – Киев, Здоровье, 1988.

