муниципальное автономное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»

Принята решением МО спортивного клуба Протокол № 5 от 20.05.2020г. Заведующий клубом _____ Зайцев А.И.	Согласовано заместитель директора по учебно-воспитательной работе _____Головина Т.В.	Утверждаю директор МАОУДО «ЦДТ» _____ Шульман М.А. Приказ № 65/5-2 от 25.05.2020г.
Принята решением МО спортивного клуба Протокол №____ от _____ Заведующий клубом _____ Зайцев А.И.	Согласовано заместитель директора по учебно-воспитательной работе _____Головина Т.В.	Утверждаю директор МАОУДО «ЦДТ» _____ Шульман М.А. Приказ №____от_____
Принята решением МО спортивного клуба Протокол №____ от _____ Заведующий клубом _____ Зайцев А.И.	Согласовано заместитель директора по учебно-воспитательной работе _____Головина Т.В.	Утверждаю директор МАОУДО «ЦДТ» _____ Шульман М.А. Приказ №____от_____

ПРОГРАММА

подготовки юных футболистов

ГНП 1-4 год обучения
Возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок реализации: 4 года

Дубов Руслан Викторович -
педагог дополнительного образования

г. Биробиджан
2020г.

Пояснительная записка.

Программа подготовки юных футболистов составлена на основе программы для юных футболистов СДЮШОР и ДЮСШ («Футбол: поурочная программа для юных футболистов СДЮШОР и ДЮСШ. Под общей ред. Швыкова И.А. М., Российский футбольный союз; Терра-Спорт, 2000»).

В данной программе нашли отражение задачи работы с обучающимися; содержание учебного материала по физической, технической, тактической и теоретической подготовке; планы прохождения учебного материала на каждый месяц, распределение учебного времени на разные виды подготовки.

Цель программы: приобщить к систематическим занятиям спортом; развить позитивное отношение к здоровому образу жизни.

Задачами подготовки юных футболистов являются:

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.

2. Развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств.

3. Обучение основам техники и тактики игры.

4. Приучение к игровым условиям.

5. Подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке.

6. Привитие учащимся стойкого интереса к занятиям футболом.

Основным принципом построения учебно-тренировочной работы служит принцип универсальности в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем обучающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого юного футболиста.

В процессе обучения создаются предпосылки для успешного овладения широким кругом технико-тактических действий, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности на последующих этапах многолетнего процесса подготовки.

Основной формой учебно-тренировочных занятий с обучающимися является занятие. В работе с юными футболистами применяются как комплексные, так и тематические занятия. В комплексных занятиях одновременно используются упражнения по физической, технической и тактической подготовке. Особое внимание на занятиях уделяется подготовке учащихся к сдаче нормативов по технической и физической подготовке.

Основные положения начальной подготовки детей.

Начальный этап обучения детей футболу должен основываться на следующих положениях:

- Педагог готовит детей к футболу, в который они будут играть в профессиональных командах через 10-15 лет. Поэтому необходимо предвидеть, каким будет этот вид спорта в будущем, и готовить детей в соответствии с требованиями «футбола будущего». Элементам такой «игры будущего» нужно начинать учить с детства. Основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, можно полагать, что футбол станет более скоростно-силовым. В нем увеличится число игровых эпизодов, в которых футболисты будут принимать мяч в условиях жесткого сопротивления соперника. Уменьшится время на принятие решений. Возрастет эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде и одновременно эффективность индивидуальной игры в штрафных площадках соперников. Станут намного более трудными действия игроков в начальной фазе атаки, так как повысится число попыток отобрать мяч именно в этой фазе. Скоростная техника будет основным фактором решения игровых задач, и особенно задач завершения атаки ударом по воротам. Все это приведет к тому, что повысится значение скоростной техники и физической подготовленности игроков, особенно таких специальных качеств, как быстрота реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, скорость передвижения по полю, взрывная сила, координация движений. Развивать эти качества и способности нужно с детского и юношеского возраста.
- Футбол - командная игра, но на начальном этапе многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение техническим приемам и развитие координационных способностей юных футболистов. В футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно играть в насыщенных соперниками зонах поля.
- Футбол - это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен строиться на основе этих закономерностей и принципов. Есть, например, закономерности освоения технических приемов. Одна из них заключается в том, что в основе эффективной техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация. Такая координация развивается и совершенствуется при ***многократном повторении*** одного и того же технического приема вначале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях. В дворовых условиях старого футбола этот закон действовал неотвратимо: за несколько часов игры в течение дня с разными соперниками мальчик сотни раз повторял основные технические приемы футбола: остановки и передачи мяча, обводку соперников, удары с разных дистанций по воротам. Не было больших перерывов между действиями, и в процессе игр мышцы мальчика каждый лень «учились» координировать эти действия. Слово «учились» применительно к мышцам означает следующее: при каждом повторении какого-либо технического приема (например, остановки мяча бедром) в нервно-мышечной системе мальчика формируется его образ. Он представляет собой систему команд из центральной нервной системы и ответы мышц на эти команды (ответы - это напряжение и расслабление мышц в нужные моменты движения). И чем больше число этих повторений, тем прочнее образ. Если перерывы между повторениями большие, то образ, или «нервно-мышечная память», разрушается, и техника игровых приемов оказывается нестабильной, малоэффективной. Поэтому хорошую черту дворового футбола - многократное повторение технических приемов - мы должны воспроизвести в организованных условиях футбольных школ.
- Обучение техническим приемам сродни обучению грамоте в общеобразовательной школе. Прежде чем написать сочинение на заданную тему, нужно вначале научиться писать буквы, затем - складывать эти буквы в слова, потом из слов формировать предложения. И, наконец, так сочетать эти предложения, чтобы получились рассказ, со-

чинение. Такая же ситуация в футболе: прежде чем начать хорошо играть, нужно освоить технические приемы, научиться соединять разные приемы в связки и комбинации, необходимые для решения задач каждого игрового эпизода. И, наконец, рассматривать игру как набор игровых эпизодов, используемых в соответствии со стратегией игры, предложенной тренером.

- Педагог должен понимать, что мальчики - это не уменьшенные копии мужчин. У них есть своя специфическая психология, особый род взаимоотношений с партнерами, особенности протекания физиологических и биохимических процессов. Поэтому тренировки юных футболистов не должны быть уменьшенными копиями тренировок взрослых спортсменов.

Задачи начальной подготовки юных футболистов.

Задачи, которые необходимо решать, для того чтобы процесс начальной подготовки юных футболистов был эффективным:

1. Сохранить и приумножить любовь детей к футболу, с которой они пришли в футбольную секцию. Убедить их в том, что занятия футболом могут развить все необходимые для будущей жизни качества и способности человека.
2. Сделать детей патриотами футбола, футбольного клуба (секции).
3. Систематически вести воспитательную работу.
4. Научить детей основам техники футбола, особенно технике остановок и передач мяча, ведений и обводки, ударов по воротам, обманным движениям (финтам). Эти приемы во всех странах называют «языком футбола», и без хорошей остановки мяча и точных и своевременных пасов не может быть хороших футболистов.
5. Работать над укреплением здоровья, развитием общей физической подготовленности, и особенно таких важных для футбола физических качеств, как координация, быстрота реагирования и быстрота передвижений.
6. Обучить детей пониманию того, что футбол - это командная игра, и поэтому они должны научиться подчинять свои индивидуальные интересы и действия на поле интересам и действиям группы игроков и команды в целом. Начать формировать у игроков 8-9 лет основы групповых и командных действий, сохранив при этом любые проявления индивидуальности детей.
7. Обучить детей пониманию того, что успех в футболе невозможен без систематических тренировок. Научить их тренироваться, правильно выполнять все упражнения.

Выполнение этих условий позволит, во-первых, эффективно учить детей основам техники футбола и, во-вторых, добиваться хороших результатов в соревнованиях за счет умений точно и в нужное время применять игровые приемы, а не только физической готовности игроков.

Учет индивидуальных особенностей детей.

Необходимо учитывать, что при одном и том же паспортном возрасте у детей может быть разный биологический возраст. Предположим, что по паспорту двум детям 10 лет, но по уровню развития функциональных систем организма (костно-мышечной, нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной и т.п.) возраст одного из них соответствует возрасту восьмилетнего, а у другого - возрасту двенадцатилетнего. Есть и спортивный возраст, который определяется уровнем тренированности, эффективностью техники выполнения игровых приемов, тактическими знаниями. И здесь между детьми одного паспортного возраста могут быть значительные различия. Все эти факторы необходимо учитывать при планировании тренировочных нагрузок. Состав, объем и интенсивность этих нагрузок должны соответствовать как требованиям игры, так и особенностям структуры подготовленности юных футболистов. Лучшие качества каждого юного футболиста, которые определяют меру его талантливости, должны развиваться и совершенствоваться, прежде всего.

Мотивация на начальном этапе обучения.

Подавляющее большинство детей приходят в футбольные клубы, ДЮСШ и т.п. спортивные учреждения ***не учиться футболу, а играть в него.*** Такова психологическая моти-

вация детей, особенно младшего возраста, и ее необходимо учитывать, подбирая средства тренировки для разных тренировочных циклов.

Однако только одной игрой невозможно обучить детей футболу: наблюдения показывают, что за время игры число повторений всех технических приемов оказывается недостаточным. Нужны специальные упражнения с многократным повторением таких приемов, как ведение и обводка соперника, передачи мяча партнерам, игра головой и т.п. При таком подходе, как мы отмечали выше, формируется «двигательный образ» действия, который заключается в согласованной работе мышц, в создании мышечного стереотипа действий. Нужны и упражнения, которые воздействуют на развитие важных для каждого возраста двигательных качеств детей.

Главное в планировании тренировки для детей - найти оптимальное соотношение между объемами интересной для них нагрузки (игры в футбол) и не очень интересной, но полезной для обучения футболу (упражнения специальной и общей подготовки). Да и в самом футболе есть два типа упражнений. Одни из них, игровые (или ситуационные), всегда интересны для детей, и они готовы играть всю тренировку. Другие (назовем эти упражнения стандартными - это передачи мяча в парах, ведения и т.п.) менее интересны для детей. Менее интересны потому, что в них нет игры, а есть многократное повторение одного и того же игрового приема, в котором заранее все известно: от кого нужно получить мяч, кому отдать, в какую сторону сместиться и т.п. Такие многократные повторения психически утомительны для детей младшего возраста. И в этом случае нужно искать оптимальное соотношение между стандартными (скучными) и ситуационными (интересными) упражнениями в каждой возрастной группе.

На начальном этапе обучения футболу нужно учить основам техники небольшого числа технических приемов, и до тех пор, пока какой-то прием или группа приемов не будут освоены достаточно хорошо, не вводить новые упражнения. Хорошая освоенность предполагает, что данный технический прием выполняется быстро и точно. И наша задача - добиться, чтобы уже у юных игроков передачи и удары по мячу были точными, мяч катился по полю с большой скоростью и при приеме не отскакивал на несколько метров.

Содержание программы начального обучения технике и тактике футбола.

Содержание программы начальной подготовки должно исходить из приоритета обучения технике футбола. В период начального обучения с 6 до 9 лет мальчики должны изучать технику следующих игровых приемов:

1. Ведение мяча:
   - внутренней и внешней сторонами подъема;
   - с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
   - с обводкой стоек;
   - с применением обманных движений;
   - с последующим ударом в цель;
   - после остановок разными способами.
2. Жонглирование мячом:
   - одной ногой (стопой);
   - двумя ногами (стопами);
   - двумя ногами (бедрами);
   - с чередованием «стопа - бедро» одной ногой;
   - с чередованием «стопа - бедро» двумя ногами;
   - головой;
   - с чередованием «стопа - бедро - голова».
3. Остановки мяча:
   - мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку, - подошвой и разными частями стопы;
   - мяча, летящего по воздуху, - стопой, бедром, грудью и головой.
4. Передачи мяча:
   - короткие, средние и длинные;

• выполняемые разными частями стопы;
• головой;
• если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

5. Удары по мячу:

5.1.Удары по неподвижному мячу:
• после прямолинейного бега;
• после зигзагообразного бега;
• после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
• после имитации сопротивления партнера;
• после реального сопротивления партнера (игра 1х1).

5.2.Удары по движущемуся мячу:
• прямолинейное ведение и удар;
• обводка стоек и удар;
• обводка партнера и удар.

5.3.Удары после приема мяча:
• после коротких, средних и длинных передач мяча;
• после игры в стенку (короткую и длинную).

5.4.Удары в затрудненных условиях:
• по летящему мячу;
• из-под прессинга;
• в игровом упражнении 1х1.

5.5.Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.

5.6.Удары в реальной игре:
• завершение игровых эпизодов;
• штрафные и угловые удары.

6. Обводка соперника (без борьбы или в борьбе).
7. Отбор мяча у соперника.
8. Вбрасывание мяча из аута.
9. Техника передвижений в игре.

Обучать всем этим приемам в равном объеме при 2-3 занятиях в неделю невозможно. Поэтому в первый год нужно сосредоточить внимание на основных технических действиях. Такими прежде всего являются: удары, ведения, остановки и передачи мяча. Кроме того, нужно использовать различные упражнения для повышения уровня координации и скоростных качеств детей.

С учетом всего вышесказанного составлена эта поурочная программа, в основе которой лежит принцип: ***много повторений одного и того же технического приема в разных упражнениях. Повторений как в стандартных, так и в ситуационных условиях.***

Типовая структура тренировочного занятия.

Нужно использовать следующую типовую структуру тренировочных занятий:

1. Разминка.
2. Обучение технике игровых приемов в стандартных условиях (школа техники футбола).
3. Обучение умениям применять эти приемы в различных игровых ситуациях (школа тактики футбола).
4. Игра в футбол с заданиями ограничениями (по времени, числу игроков, размеров площадки, наличию зон, в которых что-то можно или нельзя делать и т.д.).
5. Игра по правилам футбола.
6. Развитие базовых физических качеств (для младших юношей) и совершенствование этих качеств (для старших юношей).
7. Заминка.

Можно проводить занятия, планируя упражнения в каждой части тренировки. И тогда в тренировке будет 7 частей. Можно пойти по другому пути и после разминки

(1-я часть занятия) использовать упражнения для обучения технике игровых приемов в стандартных условиях (2-я часть занятия), затем поиграть в футбол с заданиями (4-я часть занятия) и закончить тренировку заминкой (7-я часть занятия). В этом случае тренировка будет состоять из 4 частей.

Можно в тренировке детей обойтись вообще без традиционной разминки (бег, общеразвивающие упражнения и т.п.) и выполнять вместо нее основные технические приемы, которые изучались в предшествующих учебно-тренировочных занятиях.

Футбол для детей, особенно детей младшего возраста (6-12 лет) - это футбол радости. Тренировки должны быть интересными, дети должны получать удовольствие от них, ждать каждую последующую тренировку, как маленький праздник.

Требования к педагогам, работающим с детьми

В хорошей футбольной команде есть золотое правило: ***игроки должны говорить друг с другом, а не друг о друге***. Выполнение этого правила - один из краеугольных камней создания в тренировочной группе или команде хорошей атмосферы, без которой невозможны успехи.

Педагог организует процесс формирования такой атмосферы (духа команды) и в связи с этим он:

• В разных ситуациях может быть для каждого ребенка «педагогом-отцом», «педагогом -советником», «педагогом -другом», «педагогом -образцом для подражания».

• Может так показать технический прием, чтобы это было, во-первых, красиво и, во-вторых, понятно для ребят.

• Умеет слушать юных футболистов и общаться с ними.

• Готов обсуждать любые конструктивные предложения родителей.

• Если что-то обещает юному игроку или его родителям, то обязательно выполняет обещанное.

• Не дает разгораться конфликтам. Но если вдруг конфликт возник, то педагог сможет как погасить его, так и использовать для воспитательных целей.

• Умеет хорошо организовать свою работу и знает, как осуществить в ней свои идеи и программы.

• Знает теорию и практику футбола, возрастные основы теории спортивной тренировки, биомеханики, физиологии, психологии, педагогики и других дисциплин, и особенно - спортивных игр.

• Понимает, что победы в играх воспитывают в юных футболистах дух победителя. Поэтому педагог нацелен на достижение результатов в играх, но не любой ценой.

• Педагог работает с группой, командой, но при этом находит время для внимательного отношения к каждому юному игроку.

• Педагог учит юных футболистов уважительно относиться к судьям и их помощникам и искать причины поражений не в них, а в самом себе и команде в целом.

Чего должен избегать педагог:

• Агрессивного поведения по отношению к детям.

• Иметь любимчиков и не обращать внимания на остальных детей в группе.

• Тренировать детей, как взрослых.

• В течение длительного времени применять в занятиях одни и те же тренировочные упражнения.

• Долго и нудно объяснять детям схему выполнения тренировочных заданий, часто прерывать упражнения и в этих перерывах рассказывать, что дети делают правильно и что нет.

Основы подготовки детей первого года обучения 6 - 7 лет.

Начальный этап подготовки является самым важным. Дети приходят в футбол по разным причинам, три из которых являются самыми главными:

• Первая: есть дети, которые родились игроками. Они не могут без игры, и для них игра - это самое важное в жизни. Можно полагать, что у них есть своеобразный

«ген игрока», и именно он стимулирует мальчика заниматься футболом.

• Вторую причину можно сформулировать так: мои друзья играют в футбол, буду играть и я. Здесь футбол выступает как средство самоутверждения личности, как средство завоевания своего места в группе детей.

• Третья причина: фанатичное желание родителей сделать из своего ребенка великого спортсмена. Родители приводят его в футбольную школу и ждут немедленного результата.

Мальчики 6-7 лет пришли ***играть в футбол,*** и нужно так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы они, во-первых, навсегда остались в футболе и, во-вторых, стали хорошими игроками. История футбола (как и история человечества) знает один путь решения этих вопросов: детям должно быть ***интересно в футболе,*** но тренироваться при этом они должны в соответствии с законами спорта и футбола. Интересная, как уже говорилось выше, для мальчиков игра. Именно игра и игровые упражнения должны стать для начинающих основными тренировочными средствами.

Лучше всего, если упражнения с мячом и без мяча дети будут выполнять в трех местах: ***дома, на улице и на футбольном поле.***

Дома: скажите детям, что утром надо делать зарядку, в которую должны входить упражнения на гибкость и упражнения с маленьким мячом (теннисным или резиновым). Любые упражнения с мячом можно выполнять в квартире или рядом с домом на улице: жонглирование разными частями тела, ведение мяча и т.п.

На улице: играть в футбол с друзьями. Обязательно, чтобы это было безопасное место, и желательно играть на площадках небольших размеров. В этом случае будут частые контакты с мячом и, следовательно, много ведений, обводок. Если рядом с домом есть какие-либо предметы (например, кусты и деревья), то пусть обводит их.

В футбольной школе: два-три занятия в течение недели и один игровой день в конце нее. При планировании нагрузок для детей этого возраста не нужно думать о том, какие из тренировочных занятий будут аэробными, а какие - анаэробными. Как правило, все они будут смешанными. Поэтому педагог должен определить для себя несколько типовых тренировок, в которых игра будет сочетаться с обучающими основным элементам футбола упражнениями.

Нужно начинать тренировочные занятия с разминки, хотя, строго говоря, разминка для детей этого возраста не очень нужна. Напомним, что основное предназначение разминки - подготовить мышечный и суставной аппарат к нагрузкам. Но так как нагрузки в этой возрастной группе не очень интенсивные, а мышцы детей эластичные, то специальный и в большом объеме разогрев их не нужен. В дворовом футболе разминок не было. Травмы там были, но в основном не потому, что мышцы не разогреты, а по причине столкновений, падений и т.п.

Поэтому, с точки зрения физиологии, без разминки в этом возрасте можно и обойтись, но она важна как элемент организации занятия, как способ приучения ребят к будущим серьезным тренировкам.

Основы технической подготовки.

Техника в футболе - это, прежде всего разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле; степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям мы оцениваем уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике. Игра теряет свою привлекательность для зрителей и становится скучным зрелищем, если на поле выходят футболисты с пробелами в технике и тактике.

Техника не может развиваться отдельно от физических качеств (общих и специальных).

Чтобы стать игроком высокого класса, юным спортсменам необходимо освоить весь технический арсенал футбола. Поэтому педагоги начинают обучение техниче-

ским приемам с раннего детства, а затем совершенствуют технику их выполнения до тех пор, пока играют в футбол.

В первую очередь следует научиться ведению мяча, затем различным ударам ногами и головой, остановкам мяча, финтам, скоростному дриблингу, отбору мяча. Такая последовательность изучения технических приемов с использованием специальных упражнений дополняется игрой в футбол, в которой все эти приемы выполняются в разнообразных и усложненных условиях. Дети должны начинать играть в футбол малыми составами (2х2, 3х3, 4х4) и на маленьких площадках (от 5 на 10 м и до 20 на 40 м). Только в таких играх частота «общения» с мячом у них максимальна и решать игровые задачи им приходится за счет правильного выполнения игровых приемов.

Обучение техническим приемам необходимо начинать в простых упражнениях, но обязательно дополнять их игрой в футбол. И тогда в тренировочном занятии схема использования этих средств будет такой: в первой части тренировки дети осваивают, например, технику остановки летящего мяча. Для этого юные футболисты работают в парах, попеременно посылая мяч друг другу верхом и останавливая его. Во второй части тренировки они играют, но игра строится так, чтобы в ней было как можно больше моментов, в которых бы приходилось останавливать летящий мяч.

Для правильного представления того, «чему учить и как учить», необходимо сосредоточить внимание на основных деталях каждого технического приема, и особенно на положении бьющей и опорной ног.

Ведение мяча.

Ведение мяча внутренней стороной подъема левой или правой ноги часто применяется в игре. Юному игроку необходимо объяснить, что мяч должен находиться у середины стопы любой ноги, которую надо двигать вперед, равномерно и последовательно нанося легкие удары по мячу.

Попеременное ведение мяча внутренней стороной подъема правой и левой ноги позволит надежнее контролировать мяч и защитит его от соперника. Перевод мяча со стопы одной ноги на стопу другой обеспечивает не только надежный контроль мяча, но и затрудняет отбор его игроком соперника.

Для ведения мяча ударами необходимо, чтобы носок правой или левой ноги был направлен к земле, а мяч должен находиться перед футболистом. Для того чтобы вести мяч, игрок должен наносить по нему легкие последовательные удары.

Легкие удары по мячу внешней стороной подъема позволяют выполнять ведение на большей скорости, но такой способ ведения требует от игрока большего внимания и контроля. Дело в том, что мяч в этом случае отдаляется от ноги футболиста и находится несколько сбоку от стопы. В таком положении его сложнее сохранить, если соперник пойдет в отбор.

Ведение мяча - это важный технический прием, позволяющий выиграть у соперника пространство и время, создать численное преимущество, комбинировать с партнерами, наносить удар по воротам или обводить соперника для обострения игры не только в центре поля, но и в штрафной площади противника.

Остановка мяча.

Этот технический прием применяется, когда нужно остановить мяч, посланный партнером, или когда игрок перехватывает мяч, посланный игроком соперника. Остановка позволяет овладеть мячом, сохранить его у футболиста, с пользой распорядиться им для решения последующих технико-тактических задач.

При выполнении этого приема необходимо быть внимательным и аккуратным, с тем, чтобы мяч не отскочил на неконтролируемое расстояние и не попал к противнику. Особенно опасна ошибка при остановке мяча в штрафной площадке при обороне своих ворот. Она позволит противнику без предварительной обработки нанести прицельный удар. Неудачная остановка мяча при переходе от обороны к атаке приводит к его потере.

В техническом арсенале каждого футболиста должно быть несколько видов остановок мяча, и все они изучаются с раннего возраста. Педагог должен научить юных футболистов следующим видам остановок мяча:

1. Остановка подошвой - это наиболее простой прием. Для его выполнения необходимо вытянуть ногу вперед навстречу мячу, слегка согнув ее в коленном суставе, носок бутсы поднять, пятку опустить и сделать уступающее движение назад расслабленной ногой.

2. Остановка внутренней стороной стопы или неполная остановка летящего или катящегося навстречу мяча выполняется следующим образом. Игрок должен сделать небольшое расслабленное движение назад принимающей мяч ногой и «придавить мяч» перед собой к газону.

3. Остановка мяча бедром применяется ситуациях, когда он летит навстречу футболисту по снижающейся траектории. В этом случае бедро необходимо направить навстречу мячу и в момент касания выполнить уступающее движение назад. Расслабив бедро, перехватываем мяч на удобной для игрока высоте, опускаем его вниз и выполняем последующий прием - удар, передачу и т.д.

4. Остановка мяча грудью, головой. При подработке или остановке летящего мяча головой ее необходимо отклонить назад для снижения скорости полета и в момент соприкосновения с ней полностью взять мяч под контроль, овладев им для решения последующих технико-тактических задач.

Для остановки мяча грудью нужно вытянуть ее вверх, сделать вдох, с отклонением — прогибом назад, что позволит несколько расслабить мышцы и амортизировать скорость полета мяча, полностью замедлить его движение и сбросить мяч вниз для выполнения последующих технико-тактических действий: обводки соперника, удара по воротам, передачи мяча партнеру и т.д.

5.Остановка мяча подъемом, или носком. Опустившийся к игроку мяч можно подработать и остановить его. Для этого необходимо сделать уступающее движении ногой назад. Голеностопный сустав ноги не должен быть расслабленным.

При приближении к ноге мяча выполнить подсечку под мяч. Очень важно поймать мяч на носок, не дергая ногу. В этом случае мяч сам опустится на газон и с ним можно будет продолжать любые действия.

6. Остановка мяча внешней стороной стопы. Она похожа на остановку катящегося или летящего мяча внутренней стороной стопы, но при уходе вправо (влево), назад (влево).

Удары по мячу

1. Удар внутренней стороной подъема.

Освоение техники ударов ногами по мячу лучше начинать с разучивания удара внутренней стороной подъема, который часто используется в игре. Этот прием применяется для передач мяча на короткие и средние расстояния, для удара по воротам противника с близкого расстояния. Удар внутренней стороной подъема недостаточно сильный, но точный.

Чтобы выполнить этот удар, надо поставить слегка согнутую в колене ногу в 10-15 см от мяча, чуть сбоку. При этом носок опорной ноги должен точно совпадать с направлением предполагаемого удара. Стопа согнутой в колене бьющей ноги сильно разворачивается наружу. В момент удара середина подъема соприкасается с серединой мяча, с наклонением туловища над мячом. После завершения удара бьющая нога должна продолжать движение за мячом, что обеспечивает продолжительный и точный удар. Такое движение бьющей ноги называется проводкой и является обязательным при всех ударах.

Туловище при ударе правой ногой отклоняется влево, при ударе левой ногой - вправо.

2. Удар серединой подъема.

Этот прием применяется при передачах мяча на средние и длинные расстояния, при ударах по воротам с этих расстояний. Удар выполняется с прямого разбега. При

исполнении этого удара опорная нога, немного согнутая в колене, ставится рядом с мячом, носок ее «смотрит» точно по направлению удара. Бьющая нога отводится назад, сгибается в коленном суставе и маховым движением бедра выносится вперед. Удар наносится точно в средину мяча, голеностоп напрягается, носок ноги оттягивается вниз, корпус наклоняется вниз. Одновременно с бьющей ногой одноименная рука отводится назад, а другая выбрасывается вперед-вверх. Если опорную ногу поставить на линии мяча, то он полетит невысоко. Для полета мяча по высокой траектории при выполнении удара опорную ногу необходимо поставить до мяча.

3. Удар внутренней частью подъема.

Этот удар применяется при обстреле ворот соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, передач с флангов. Для выполнения такого удара необходимо опорную ногу поставить позади и сбоку от мяча и перенести всю тяжесть туловища, которое отклоняется в сторону от мяча, а бьющая нога сгибается в коленном суставе. Затем стопа бьющей ноги разворачивается наружу, голеностоп закрепляется, а носок оттягивается. Удар приходится в нижнюю часть мяча. Таким образом выполняется удар с места. Чтобы выполнить прием с разбега, игрок должен встать в 3-4 шагах от мяча и несколько сбоку. Разбежавшись, он наносит удар в нижнюю часть мяча.

Обращаем внимание на ошибки, которые допускают дети при разучивании этого удара, - опорная нога ставится слишком близко к мячу. Разбег выполняют по прямой линии, а не по дуге.

4. Удар внешней частью подъема.

Применяется при обстреле ворот, в угловых и штрафных ударах, при скрытой передаче мяча партнеру. При выполнении этого удара мяч закручивается, отклоняясь в сторону. Для того чтобы этот удар был точным, направление разбега должно совпадать с направлением предполагаемого полета мяча. Согнутая опорная нога ставится на уровне мяча на такое расстояние от него, чтобы не мешать движению бьющей ноги. Носок оттягивается вниз, голеностопный сустав закрепляется и вся нога разворачивается внутрь. Туловище наклоняется вперед, а тяжесть тела переносится на опорную ногу. В момент удара нога соприкасается с мячом наружной частью бутсы. Высота полета мяча при этом зависит от расстояния между опорной ногой и мячом, а также от степени поворота стопы бьющей ноги внутрь: чем ближе опорная нога и чем больше она повернута внутрь, тем ниже будет полет мяча после удара.

5. Удар носком.

- Удар применяется в сырую погоду.
- Удар наносится по размокшему мячу.
- При ударе по воротам с небольшого замаха.
- При единоборствах с противником, когда необходимо вытолкнуть мяч.

6. Удар пяткой.

Таким способом выполняется передача мяча партнеру, находящемуся сзади. Удар неожиданный, зрелищный, но применяется в игре редко.

Для выполнения этого удара опорную ногу следует поставить на одном уровне и чуть сбоку от мяча. Бьющая нога после замаха проходит над мячом или сбоку от него, а затем обратным движением наносится удар пяткой в середину мяча. Для выполнения комбинации с партнером, что является неожиданным для соперников, необходимо опорную ногу поставить вперед мяча, чтобы пятка оказалась против середины мяча. Колено опорной ноги должно быть согнуто, после чего выносится вперед и несколько в сторону бьющая нога. Ее носок одновременно разворачивается, чтобы пятка оказалась напротив середины мяча, затем движением бьющей ноги к мячу наносится удар в сторону от себя.

7.Резаный удар.

Такие удары находят все большее применение в современном футболе и используются для передач мяча, ударов по воротам, свободных и штрафных ударов. При таких ударах мяч летит, вращаясь вокруг своей оси. Исполняются они любым способом, но чаще всего внутренней и внешней частями подъема.

Резаный удар внутренней частью подъема отличается от обычных ударов тем,

что он наносится не в середину мяча, а по той его части, которая дальше отстоит от опорной ноги. В момент удара нога прокатывается по мячу, придавая ему вращательное движение вокруг своей оси. Чем сильнее вращается мяч, тем круче дуга его полета.

При выполнении удара внешней частью подъема нога соприкасается не с серединой, а с той частью мяча, которая находится ближе к опорной ноге. В этом случае вначале мяча касается та часть подъема, которая ближе к пальцам бьющей ноги. Затем бьющая нога продолжает движение в сторону опорной ноги. Мяч, прокатившись по внешней части подъема, отрывается от ноги.

8. Удар с лета.

Один из наиболее сложных технических приемов. При обучении этим ударам следует обратить внимание на правильное соприкосновение бьющей ноги с мячом. Для того чтобы попасть точно в ворота, футболист должен повернуться лицом к летящему мячу и в момент его приближения, наклоняя туловище в сторону опорной ноги, нанести удар серединой подъема в середину мяча. Когда удар серединой подъема в середину мяча выполняется технически правильно, мяч летит точно в цель. Эта же особенность характерна для ударов с лета внутренней и внешней частями подъема.

9. Удар с полулета.

Выполняется в момент отскока мяча от земли. Удары с полулета очень сильны. Ими пользуются при дальних передачах, они выполняются как серединой, так и внешней частью подъема. При приземлении мяча опорная нога ставится рядом с ним и сгибается в колене. Бьющая нога отводится назад, а затем быстро устремляется к мячу. В момент удара носок сильно оттягивается вниз, туловище отклоняется назад.

10. Удары по мячу головой.

В ходе футбольного матча применяются очень часто. Особенно в Англии, Скандинавских странах, и занимают среди всех технических приемов, по подсчетам статистиков, третье место.

Удары головой опасны после фланговых передач в штрафную площадь. Их наносят атакующие игроки. Используют их и игроки обороны, которые сильным ударом головы стараются вынести мяч за пределы опасной зоны перед воротами. Выполняют передачи мяча головой партнерам и игроки средней линии.

Для того чтобы воспитать игроков, хорошо выполняющих этот технический прием, необходимо в процессе обучения активно работать над его освоением. Используют для этого относительно простые упражнения с мячами № 3 (лучше упражняться с волейбольными мячами). Удары выполняются серединой лба с места и в прыжке. Бить по мячу детям младшего возраста боковыми частями головы не рекомендуется.

Для нанесения удара головой в прыжке необходимо хорошо выполнить толчок ногами и скоординировать свои движения в наивысшей точке прыжка. Прыжок выполняется толчком одной или двумя ногами одновременно. Перед ударом туловище и голова отклоняются назад, а в наивысшей точке прыжка движением туловища и кивком головы резко наносится удар по мячу.

При ударе боковой частью головы нужно выставить дальнюю от мяча ногу в сторону, согнуть ее в колене и перенести на нее тяжесть туловища. В момент удара туловище наклоняется в сторону мяча, в эту же сторону делается резкое движение головой, чтобы коснуться мяча боковой частью. Для детей младшего возраста удары боковой частью головы, как отмечалось выше, опасны. В этом случае удар наносится лобной частью, но с разворотом головы в направлении удара.

Удар головой в падении - наиболее сложный. Он выполняется тогда, когда мяч летит на игрока на небольшой высоте. Игрок, не успевая добежать до мяча, выполняет бросок вперед-вниз. Взаимодействие скоростей летящего тела и летящего мяча приводит к тому, что скорость полета последнего оказывается весьма значительной.

Обманные движения — финты.

В игровых эпизодах футболистам приходится часто выполнять обманные движения - финты.

Они выполняются как туловищем, так и ногами и имеют цель сохранить мяч, обыграв соперника или соперников. В последнем случае игроки, идущие на отбор мяча, теряют контроль над своими зонами, и создается численное преимущество, которое может использовать атакующая команда.

Каждый финт имеет две фазы, тесно связанные между собой. Первая фаза - это ложное движение, рассчитанное на введение соперника в заблуждение, выполняется в замедленном темпе. Вторая фаза - это истинное движение, выполняемое в тот момент, когда, по мнению футболиста, владеющего мячом, противник среагирует на обманное движение, выполняемое быстро.

Обучать технике выполнения финтов нужно в детские годы с 6 до 10 лет и в дальнейшем совершенствовать их в юношеском и юниорском возрасте. Важно научиться выполнять финты как можно естественнее, чтобы опекающий игрок искренне поверил в намерение футболиста, владеющего мячом.

Для того чтобы подготовить начинающих футболистов к освоению финтов с мячом, рекомендуется начинать обучение с выполнения упражнений без мяча:

• После медленного бега выполнить рывок вправо, влево или по ходу движения.

• После быстрого бега резко остановиться и вновь выполнить рывок в другом направлении.

• Совершая пробежки между конусами, стойками, маркерами, постоянно менять скорость и направление движения.

• Выполнить рывок, затем - выпад в сторону и вновь рывок.

•Бег в квадрате. На площадке размечается квадрат со сторонами в 4 метра, в котором размещается 8-10 занимающихся. По сигналу одного из них все начинают быстро перемещаться в пределах квадрата, стараясь не задеть друг друга. Упражнение выполняется 20-30 секунд. После небольшого отдыха оно повторяется вновь.

• Во время ускорения футболист делает внезапную остановку, предварительно выполнив обманное движение туловищем.

• Салки вокруг столба. Упражняются два игрока. В центре круга диаметром 2 м устанавливается стойка. Один из партнеров при помощи обманных движений туловищем стремится уйти от преследователя. Выходить из круга запрещается. Партнеры периодически меняются ролями.

•В штрафной площадке десять футболистов («рыбаков»), взявшись за руки, стремятся поймать десять других игроков («рыбок»), которые пытаются избежать поимки. «Рыбаки» должны осалить или поймать рыбок, при этом нельзя осуществлять прорыв через «сеть» «рыбаков». Время ловли педагог регистрирует по секундомеру, когда все «рыбки» будут пойманы, происходит смена задания.

После того как будут освоены эти упражнения, легче разучивать простейшие финты с мячом, а затем - более сложные.

Финт «ложный замах на удар». Освоение этого финта, как и всех остальных, рекомендуется начинать без сопротивления партнеров. Вначале используют в качестве «молчаливого партнера» любой предмет (стойку, конус, флажок, мяч). Футболист действует следующим образом: он ведет мяч на «молчаливого партнера», и за 2-3 метра до него выполняет финт, показывая, что удар будет нанесен вправо (влево), а сам быстро продолжает движение с мячом влево (вправо). После того как педагог почувствует, что данное упражнение освоено, начинаем выполнять аналогичное задание, но с реальным партнером. Вначале он играет роль пассивного соперника, но затем действует все более активно против игрока, владеющего мячом.

Финт «ложная остановка». Осваивается данный прием в парах. Партнеры встают в 8 метрах друг от друга. Один из них ведет мяч прямо на своего «противника». За 1,5 - 2 м от него он резко останавливается, прижав мяч подошвой к земле. Затем быстро, приподняв ногу и заведя ступню за мяч, проталкивает его вперед, делая рывок с мячом по ходу движения. В ходе занятий партнеры периодически меняются ролями.

Финт «показ корпусом». Данный прием выполняется таким образом. Игрок в среднем темпе ведет мяч навстречу сопернику. За 2 - 2,5 метра от него он внезапно

выполняет движение туловищем вправо (влево), а сам быстро выполняет движение и проходит с мячом рядом с соперником слева (справа). Вначале в качестве ориентира нужно использовать стойки, мячи, конусы и маркеры.

Финт «уход с мячом». Мяч направляется внутренней стороной стопы низом в стенку. Когда мяч отскочит от стены, выполняется ложный замах ногой для удара, а бьющая нога переносится через мяч и становится впереди и сбоку от опорной ноги. Затем быстрым движением той же ноги нужно оттолкнуться кругом через одноименное этой ноге плечо. После этого провести мяч на 8 - 10 шагов. После освоения этого движения оно используется в более сложных упражнениях с партнерами.

Финт «выпад в сторону». Игрок ведет мяч навстречу партнеру. Примерно за 2 м от него толчком левой (правой) ноги он выполняет выпад вправо - вперед (влево - вперед). Его партнер пытается перекрыть зону прохода, а игрок, владеющий мячом, посылает его внешней частью подъема мимо среагировавшего на финт игрока и продолжает ведение мяча.

Финт «оставь мяч партнеру». В разучивании этого приема участвуют несколько занимающихся. Один из игроков ведет мяч и за 2-3 м до соперника внезапно оставляет его партнеру, который следует за ним, а сам совершает рывок дальше, увлекая за собой соперника. Партнер подхватывает мяч и выполняет удар в цель (ворота, мишень на стенке).

Финт «переступание через мяч». Этот финт эффективен при попытке обыграть соперника, стоящего на пути или бегущего навстречу. Сближаясь с соперником, игрок заносит одну ногу над мячом и чуть подает туловище в сторону поднятой ноги. Затем верхняя часть туловища резко подается в противоположном направлении, а мяч внутренней частью подъема другой ноги проталкивается мимо соперника. Сначала рекомендуется выполнять данный финт, медленно сближаясь с партнером, который выполняет роль «пассивно» действующего соперника. По мере освоения приема тот действует более активно, например, препятствует нападающему, вытягивая ногу в сторону.

Основные ошибки при выполнении финтов у начинающих футболистов таковы:

- ложное движение выполняется слишком близко от соперника, и тот легко овладевает мячом;
- ложное движение выполняется слишком далеко от соперника, и он легко разгадывает финт;
- после ложного движения рывок с мячом выполняется недостаточно быстро, и соперник выбивает мяч.

Устранить эти ошибки непросто, но можно. Прежде всего необходимо систематически отрабатывать ложные движения, анализируя при этом эффективность их выполнения.

Отбор мяча.

В современном футболе техникой отбора мяча должны владеть полевые игроки любого амплуа. Начинающим футболистам следует знать все существующие способы отбора мяча: перехват, отбор толчком в разрешенную часть туловища и, наконец, подкат.

Отбор мяча перехватом применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч. Уловив этот момент, необходимо резким движением овладеть мячом или попытаться отбить его, поставив на его пути ногу. Важным в этот момент является расположение атакующего и обороняющегося игроков и выход из-под игрока.

В зависимости от сложившейся ситуации возможно применение целого ряда вариантов этого способа. Основной же прием выполняется таким образом. Сближаясь с соперником, владеющим мячом, отбирающий должен занять выгодную позицию на его пути. В то же время бьющая нога должна повторить те же движения, что и при ударе внутренней стороной подъема: сначала она отводится назад, ее суставы сильно напрягаются, после чего она как препятствие выносится вперед, встречая мяч. В тот

же момент надо постараться отстранить соперника толчком в плечо. Натолкнувшись на игрока с мячом, он по инерции продолжит движение вперед, оставляя мяч у ваших ног.

Отбор мяча подкатом — один из наиболее сложных технических приемов игры. Подкат применяется в тех случаях, когда уже нет возможности отобрать мяч у соперника каким-либо другим способом. Отбор подкатом можно выполнить, находясь в различной ситуации - спереди и сбоку от соперника, владеющего мячом. Делается это следующим образом. Определив, что еще есть возможность выбить мяч из-под ноги игрока, необходимо сделать шаг дальней от соперника ногой, сгибая ее в колене. После этого скользящим движением нога вытягивается перед соперником, выталкивая мяч подошвой или внутренней стороной стопы. Помните, что при выполнении подката поверхности поля последовательно касаются - внешняя часть вытянутой ноги, затем бедро и, наконец, туловище. Падение можно смягчить рукой, опираясь ею о газон со стороны бьющей ноги. Оставшаяся позади опорная нога сгибается в колене.

Отработке данного технического приема следует уделять серьезное внимание. Ведь неправильное применение подката приводит, как правило, к нарушению правил игры. Более того, это может привести к серьезной травме как игрока, выполняющего подкат, так и соперника.

Вбрасывание мяча

Мяч, вышедший за пределы поля через боковую линию, вводится в игру вбрасыванием. Этим техническим приемом должен владеть каждый футболист. Данный прием в игре может быть очень эффективным, если кто-то из игроков умеет далеко вбрасывать мяч. Вбрасывание мяча из-за боковой линии производится с места, с разбега.

При вбрасывании с места ноги в момент замаха необходимо согнуть в коленях. Мяч следует держать так, чтобы большие пальцы соприкасались. За счет энергичного разгибания ног, сгибания туловища и движения рук мяч вбрасывается в поле. При вбрасывании мяча с шага или с разбега футболист, подбегая к боковой линии, держит мяч перед собой, а за один-два шага резко поднимает его над головой, заносит за туловище и бросает.

Спортивная тренировка футболистов - это сложный и длительный целенаправленный процесс воспитания и обучения. Ее основная цель: используя специфические средства и возможности добиться максимальной подготовленности каждого игрока на основе гармонического развития его личности.

Главная задача спортивной тренировки футболистов развитие у игрока таких физических и психологических качеств, таких способностей, которые позволят в полной мере освоить футбольные навыки. Все это - основа высокого спортивного уровня и эффективности игры.

Содержание тренировки составляют: систематичность занятий по совершенствованию игровых действий, приобретение специальных знаний, отработка движений, развитие творческих способностей, воспитание моральных и волевых качеств - то есть все, что необходимо для эффективности игры.

Одна из главных задач тренировки - научить игрока правильно двигаться по полю. Воздействовать на организм необходимо комплексно и дифференцированно.

Учитывая длительность и систематичность занятий необходимо весь тренировочный процесс разделить на определенные этапы и на основные элементы, в каждом из которых определенные задачи.

I. Содержание спортивной тренировки футболистов составляют:

- Техническая и тактическая подготовки;
- Физическая подготовка;
- Психологическая подготовка.

Технико-тактическая подготовка.

Освоение специальных знаний в области физиологии и психологии, игровой практики, теории тактики игры футболиста и команды. Освоение и совершенствова-

ние тактических действий, комбинаций и игры.

Физическая подготовка.

Развитие и совершенствование качеств общей и специальной физической подготовки. Развитие специальных движений, необходимых для повышения спортивного мастерства.

Психологическая подготовка.

Формирование личности игрока и коллектива применительно к спортивной игре. Развитие умения соревноваться и регулировать свое психологическое состояние так, чтобы оно максимально соответствовало требованиям игры. Обучение футболиста основным игровым действиям.

П. Методика обучения футболистов и совершенствование игры.

1. Создание основ игровых действий футболистов.
2. Освоение и совершенствование индивидуальных игровых действий и комбинаций.
3. Освоение и совершенствование индивидуальных действий и комбинаций на различных этапах игры.
4. Освоение и совершенствование организации действий в определенной системе игры.
5. Игра – разбор - часть игры - анализ - игра - разбор.
6. Содержание и форма упражнений: а).подготовительные упражнения; б).игровые упражнения; в). подготовительные игры; г). матч.

Физическая подготовка. Цель физической подготовки футболиста - достижение и
сохранение такого физического уровня, который позволяет во время матча добиваться самого высокого результата. Уровень физической подготовки каждого футболиста должен соответствовать возрастной категории игрока и физическим данным коллектива. Говоря о физической подготовке, исходим из комплекса движений, обязательных в игре.

Компоненты двигательных способностей: сила – выносливость – быстрота - скоростная выносливость - силовая выносливость – быстрота - динамическая взрывная сила – ловкость - подвижность.

Методы, средства и формы физической подготовки.

I.Сила — метод максимальной нагрузки, метод «до изнеможения», метод динамической нагрузки, метод снижения нагрузки.

Основные задачи: всесторонняя общефизическая подготовка, знакомство с основами техники футбола, активное отношение к занятиям футболом, освоение навыков коллективной игры, контроль за выполнением школьных обязанностей.

Простая спортивная подготовка.

Внимание уделяется физической подготовке, освоение основ техники, коллективным формам занятий.

Основные задачи:

- всестороннее развитие физических данных с акцентом на координацию движений игрока, развитие подвижности;
- знакомство с основами техники атакующих и защитных действий (наглядный метод, фильм, показ приемов, наблюдение за игрой взрослых);
- освоение основных знаний по тактике игр в турнире;
- изучение основных правил футбола;
- формирование личности, подготовка в условиях футбольной команды (коллективе).

Углубленная спортивная подготовка.

Переходный период. Особенно благоприятен для скоростных качеств и координации. Очень хорошо осваивается футбольная техника.

Основные задачи:

- закладка основ специальной работоспособности, организация с уклоном на координацию и скоростные данные;

• совершенствование техники и тактики игры (действие как правой, так и левой ногой), атакующих и защитных комбинаций;

• освоение простых специальных занятий как предпосылка гибкого тактического мышления и поведения во время игры, творческого подхода к ней;

• формирование личности.

Специальная спортивная подготовка.

Внимание уделяется освоению специальных игровых действий с учетом функций футболистов в команде.

Основные задачи:

• совершенствуется атакующие и защитные действия, отработка комбинаций в различных ситуациях;

• развитие двигательных способностей игрока, освоение специальных двигательных способностей;

• получение специальных тактических знаний;

• формирование общественно-морального облика, сознательного отношения к тренировкам.

Подготовка, организация и проведение тренировки.

Тренировка - основная организационная форма подготовительного процесса. Ее содержание должно быть продуманным и подготовленным.

Формы занятий:

• коллективная тренировка - форма занятий, при котором все занимающиеся выполняют общее задание под руководством педагога;

• групповая тренировка - тот или иной игрок выполняет задание самостоятельно;

• поточная - выполнение упражнения последовательно друг за другом;

• упражнения на установленных местах - пары, тройки, каждая из которых выполняет свое упражнение;

• маятниковая - игроки отдельных групп, троек, пар отрабатывают одно или два упражнения, после чего меняются местами;

• параллельная - в двух параллельных группах соревнуются между собой;

• круговая - после выполнения упражнения меняются местами по кругу.

II. Быстрота - метод повторения движений с максимальным усилием. Повторение простых и сложных движений. Метод реагирования на неожиданный импульс. Развитие простой и сложной реакции, развитие быстроты реакции движения. Метод повторения движений в облегченных условиях: развитие стабильной спринтерской скорости.

III. Выносливость - метод непрерывной нагрузки: непрерывно меняющаяся нагрузка,
меняющаяся нагрузка, интервальная нагрузка.

IV. Ловкость - метод повторения движений, сложных по координации.

V. Подвижность - метод активных занятий: активные занятия со вспомогательными средствами, пассивные занятия.

Ш.Психологическая подготовка - задача адаптировать игрока и его психику настолько, чтобы он мог во время встречи максимально использовать игровой потенциал.

Средства психологической подготовки.

А). Физиологическая - разогревание и разминка перед встречей или тренировкой, дыхательные упражнения, сауна.

Б). Биологическая - питание, сон.

В). Психологическая - беседа, убеждение, одобрение, похвала, развлечение, оценка матча.

Г). Практическая - упражнения соревновательного характера, эстафеты, игры, подготовительные упражнения, моделирование встречи.

IV. Воспитательная работа. Метод личного примера, разъяснение, убежде-

ние, практическое действие.

Планирование тренировки.

В основе лежит цикличность длительного тренировочного процесса. Структура годичного тренировочного процесса:

- подготовительный период;
- основной;
- переходный;

Задача подготовительного периода: повышение общей и специальной физической подготовки, повышение функциональных возможностей отдельных систем организма, устранение индивидуальных технических недостатков, развитие психологической стойкости.

Основной период - развивать и поддерживать уровень работоспособности, совершенствовать технику и тактику игры, повышать уровень психологической подготовленности футболистов.

Переходный период - активный отдых, восстановление нервных и физических сил.

Недельный тренировочный цикл.

Содержание:

- отработка техники и тактики (совершенствование техники, подготовительные игры, тренировочная игра, тренировка вратаря);
- комбинированная тренировка (быстрота, сила, техника, игровые комбинации, игра);
- игровая тренировка (техника, подготовительная игра, организация игры);
- матч.

Спортивная подготовка футболистов отдельных возрастных категорий.

Весь тренировочный процесс необходимо разделить на этапы:

начальный - 9 лет;

простой - 10-12 лет;

углубленный-13-14лет;

Возраст. категория	Этапы подготовки	Возраст	Тренировки			Матчи		Размер поля
			За неделю	За год	Продолжительность	Продолжительность	Кол-во	
Подготовительная	Предварительная Спортивная	7-9лет	3	100-110	90	2х20	20	Малое поле
Годичный цикл - 9 мес								
Младшая группа	Основная Спортивная ОФП	10-12 лет	3	110-120	60-90	2х25	25-30	Малое поле. Стандартное поле
Годичный цикл - 9 мес								
Старшая группа	Углубленная Спортивная ОФП	13-14 лет	5-6	130-150	90-135	2х30	30-35	Стандартное поле

Содержание программы группы начальной подготовки

I. Физическая подготовка.

ОФП:

1. Координационные упражнения.
2. Упражнения с использованием бега и прыжков.
3. Акробатические упражнения.
4. Упражнения на скамейке.
5. Упражнения со скакалкой.

КРОСС

1. По пересеченной местности.
2. По стадиону.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ:

1. Баскетбол.
2. Пионербол.
3. Футбол.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:

6. Игра «Быстро по местам».
7. Игра «К своим флажкам».
8. Игра «Ловкие ребята».
9. Игра «Кот идет».
10. Игра «Запрещенное движение».

II. Техническая подготовка.

Содержание программы группы начального обучения должно исходить из приоритета техники футбола. В период начального обучения с 7-8лет. Мальчики должны изучать технику следующих игровых приемов:

1. Удары по мячу ногой:

1.1 удары по неподвижному мячу:

- после прямолинейного бега;
- после зигзагообразного бега;
- после имитации сопротивления партнера;
- после реального сопротивления партнера (игра 1х1).

1.2 удары по движущемуся мячу:

- прямолинейное ведение и удар;
- обводка стоек и удар;
- обводка партнера и удар.

1.3 удары после приема мяча:

- после коротких, средних и длинных передач мяча;
- после игры в стенку.

2. Остановка мяча:

- мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку, - подошвой и разными частями стопы.

3. Ведение мяча:

- внутренней и внешней сторонами подъема;

- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
- с обводкой стоек.

4. Отбор мяча у соперника
5. Удары по мячу головой
   - Жонглирование мячом головой
   - Передача мяча головой
6. Обманные движения (финты)
   - Обводка фишки
   - Обводка соперника (без борьбы или в борьбе)
7. Вбрасывание мяча
   - Вбрасывание мяча из-за головы в парах
   - Вбрасывание мяча из аута (в игре)

III. Техническая подготовка.

1. Игровые упражнения 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, 5x5, на маленькой площадке с воротами.

IV. Теоретическая подготовка.

1. История футбола.
2. Правила футбола.
3. Средства личной гигиены.

V. Прием контрольных нормативов

1. Прыжок в длину
2. Челночный бег 3 x 30 м

VI. Двусторонняя игра.

1. Игра в футбол команда на команду на большой площадке с воротами.

Части	Используемые тренировочные средства с кратким описанием	Время (мин)	Методические указания, используемый инвентарь
П.Ч. 1.	ОЗЗ	**25** 5	Теоретические сведения по выполнению ударов по катящемуся и встречному мячу.
2.	Комплекс беговых, прыжковых, ОРУ с мячами в движении; прием мяча подошвой и бедром в движении, ведение мяча с изменением направления движения, скоростные рывки. 1. Беговые упражнения. 2. ОРУ в движении с мячом в руках. 3. Прием мяча подошвой, бедром, с последующим ведением.	15	Каждый игрок имеет мяч. Выполнение: 1. 1 свисток – обычный бег; 2 свистка – спиной вперед; 3 свистка – приставными шагами; -длинный свисток – бег в обратном направлении. Включается бег скрестным шагом, бег с напрыгиваниями, "олений бег". 2. Ведение мяча руками; подбрасывание (вверх- вперед) и ловля мяча в высшей точке без прыжка и в прыжке; вращение мяча вокруг шейного и поясничного отделов позвоночника; наклон вперед на каждый шаг с доставанием газона мячом; "восьмерка" вокруг бедер (с одновременным подниманием бедра); маховые движен. ногами (носок оттянут, руки вперед с мячом на уровне плеч) – достать мяч носком ноги; внутренней стороной стопы (руки с мячом на уровне пояса). Выполняется: одновременно бросок вверх – вперед на 3 м, прием мяча, ведение различными частями подъема и подошвой (мяч сбоку), выполняя "змейку". 10–15 раз.
О.Ч. 1.	Передача мяча внутренней стороной стопы и различными частями подъема после приема	**60** 15	Группа делится на 2 команды. Крайние игроки набрасывают мяч руками. Центральные игроки после выполнения передачи играют с другим крайним игроком. В среднем темпе. Время – 1 мин, затем крайние игроки меняются с центральными местами.
2.	Упражнение по воспитанию скоростно-силовых качеств. **А.** В парах, в параллельном	15	**А.** Выполнение. Старт одновременный. "Змейка", прыжки с отталкиванием двумя ногами. Количество попыток – 7,

	движении. **Б.** В парах, на встречном движении. Пауза отдыха (теоретические сведения, показ и разбор ошибок, объяснение следующих упражнений), передачи в парах, игра на опережение с пассивным противодействием. **В.** Удар в сопротивлении.		пауза отдыха 1–1,5 мин. Побеждает команда, выигравшая больше верховых единоборств. Предварительное упражнение по имитации единоборства на встречном движении. **Б.** Выполнение. Старт одновременный. Количество попыток – 5, пауза отдыха 1–1,5 мин. Побеждает команда, выигравшая больше верховых единоборств. Упражнения малой интенсивности. **В.** Задача: забить мяч в сопротивлении. Выполнение по свистку, одновременно противоборствующие игроки устремляются к мячу с целью забить в любые ворота. Первый, успевший к мячу и ударивший по воротам, – нападающий.
3.	Упражнение по обучению ударам после приема и встречному мячу.	15	Выполнение. Подброс 5–7 м вверх-вперед. Прием (подошвой, бедро - подошва, грудь – подошва), подработка другой ногой, завершающий удар различными частями подъема. Выполнение связки только разноименными ногами. Вместо подброса мяча можно ввести прием встречного мяча после аута. Засчитываются попадания в крайние части ворот не выше уровня пояса. Выигрывает команда, забившая больше голов (получает 1 призовой мяч в завершающем игровом упражнении).
4.	Упражнение по закреплению полученных навыков и формирования индивидуальной ТТП	15	*Задача:* забить мяч в ворота (5 х 2) из центрального квадрата. Выполнение: поле разделено на 3 части. В крайних зонах играют только вратари. В центральной зоне игра ведется 2-3 мячами по правилам футбола 7 на 7. Вратари вводят мячи в игру руками или ударом с рук. Побеждает команда, забившая больше мячей (с учетом результатов предыдущих упражнений).
З.Ч. 1. 2.	Прием мяча с последующим ударом. Подведение итогов занятия.	**10** 7 3	

Нормативы аттестации обучающихся

Контрольный норматив	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
Бег 30 м. с ведением мяча, с.	7.6	7.2	6.9	6.5	6.3	6.2	6.0	5.8	5.5
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий.	2	2	2	3	3	3	3	3	4
Бег 30 м. с высокого старта, с.	6.6	6.4	6.2	6.0	5.8	5.6	5.4	5.2	5.0
Челночный бег 3х10 м., с.	9.7	9.5	9.3	9.0	8.8	8.6	8.3	8.3	8.0
Прыжок в длину с места, см.	140	150	160	170	178	185	190	195	197

СПИСОК
электронных образовательных ресурсов

DVD – диски (Детский футбольный клуб «Аквалайн», г. Владивосток)**:**

1. Подготовка классного голкипера. Высшее вратарское мастерство.
2. Разминка команд – финалистов (ЧМ - 1998).
3. Техника владения мячом.
4. Лучшие голевые моменты.
5. Разминка команд – финалистов (ЧМ - 2002).
6. Разминка, тренировка, игра (9 – 14 лет).
7. Футбольная опера. Начало спортивного пути.
8. Подготовка вратаря в детском футбольном клубе.
9. «Играем по взрослому». Уроки звезд.
10. «Играем по взрослому». Уроки звезд. Тактика игры. Командная игра.
11. Уроки английского футбола. Часть 1 – 3.
12. Командная тактика. FUTURO-2.
13. Уроки звезд футбола. Музыка, танцы, футбол.
14. Искусство игры в нападении.
15. Футбольная школа. Секреты мастерства.
16. Тренировка футбольного клуба «Аякс».
17. Техника защиты.
18. Тренировка по системе 4 – 3 – 3.
19. Уроки футбола в 9-12 лет. Часть 1-4.
20. Уроки футбола в 12-15 лет. Часть 1-2.
21. Тренировка футболистов 6-9 лет.
22. Тренировка футболистов 5-12 лет в зале.
23. Уроки футбола в 13-17 лет. Часть 2.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов. М , Физическая культура, 2007.
2. Годик М.А. Мосягин С.М. Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. М , издательство «Граница», 2015.
3. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. М , Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2006.
4. Мутко В.А. Андреев С.Н. Алиев Э.Г. Мини-футбол игра для всех. М , Советский спорт, 2007.
5. Мутко В.А. Андреев С.Н. Алиев Э.Г. Мини-футбол, футзал в высших учебных заведениях. М , Советский спорт, 2010.
6. Лексаков А.В. Полишкис М.М.Комплексы упражнений для тренировки юных футболистов 6-12 лет. М., Российский футбольный союз, 2015
7. Орджоникидзе З.Г. Павлов В.И. Физиология футбола. М, «Человек», «Олимпия»,2008.
8. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации. М , Физическая культура, 2007.
9. Футбол: поурочная программа для юных футболистов СДЮШОР и ДЮСШ. Под общей ред. Швыкова И.А. М., Российский футбольный союз; Терра-Спорт, 2000.