

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПОЧИНКОВСКИЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР»**

Принято на заседании
педагогического совета
протокол от 25.06.2023
№ 04



Методические рекомендации
«Методика обучения технике
футбола детей в возрасте 6-9 лет»

**Выполнил: Данилушкин В. А.,
тренер-преподаватель**

**Починки
2023**

Методика обучения технике футбола детей в возрасте 6-9 лет

Основные положения начальной подготовки

- Футбол — командная игра, но на начальном этапе многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение техническим приемам и развитие координационных способностей. В современном футболе особенно востребованы игроки, чье индивидуальное техническое мастерство позволяет им эффективно действовать на насыщенных соперником участках поля.
- Футбол — это игра со своими законами и правилами. Кроме того, здесь действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, и тренировочный процесс должен строиться на их основе. Есть, например, закономерности освоения технических приемов. Одна из них заключается в том, что в основе обучения эффективной технике лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация. Такая координация развивается и совершенствуется при многократном повторении одного и того же приема вначале в стандартных, а затем в разнообразных игровых 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. Хорошую черту дворового футбола — многократное повторение технических приемов — мы должны воспроизвести в организованных условиях.
- Обучение техническим приемам в футбольной школе сродни обучению грамоте в общеобразовательной школе. Прежде чем написать сочинение на заданную тему, нужно научиться писать буквы, затем эти буквы сложить в слова, потом из слов формировать предложения. И, наконец, так сочетать эти предложения, чтобы получились рассказ, сочинение. Так же и 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.
- Тренер должен понимать, что мальчик или девочка — это не уменьшенная копия мужчины или женщины. У них есть своя специфическая психология,

особый род взаимоотношений с партнерами, особенности протекания физиологических и биохимических процессов.

- На начальном этапе обучения мальчики и девочки должны заниматься футболом в смешанных группах. Связано это с тем, что уровень физической подготовленности у разнополых детей одного и того же возраста практически одинаков. Хотя причины этого равенства различны. Генетически мальчики сильнее, но скорость возмужания у них медленнее, чем у девочек. Два этих фактора, накладываясь один на другой, обуславливают равенство двигательных возможностей девочек и мальчиков одного и того же возраста до 12-13 лет, то есть до начала пубертатного периода.

Учет индивидуальных особенностей

При одном и том же паспортном возрасте у детей может быть разный биологический возраст. Предположим, что по паспорту двум детям по 10 лет, но по уровню развития функциональных систем организма (костно-мышечной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и т. д.) один из них соответствует 8-летнему возрасту, а другой — 12-летнему. Есть и спортивный возраст, который определяется эффективностью техники выполнения игровых приемов, тактическими знаниями. И здесь между детьми одного паспортного возраста могут быть значительные различия. Все эти факторы нужно учитывать при планировании тренировочных нагрузок.

Величина, объем и интенсивность нагрузок должны соответствовать как требованиям игры, так и особенностям структуры подготовленности. Лучшие качества каждого юного футболиста, которые определяют меру его талантливости, должны развиваться и совершенствоваться в первую очередь.

Мотивация на начальном этапе обучения

Большинство детей приходят в футбольную школу не учиться футболу, а играть в него, и нужно так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы они, во-первых, навсегда остались в футболе, и во-вторых, стали хорошими игроками. История футбола знает только один путь решения этих вопросов: детям должно быть интересно. Именно игра и игровые упражнения должны стать для начинающих основными тренировочными средствами. Такова психологическая мотивация детей, особенно младшего возраста, и ее необходимо учитывать, подбирая средства и методы тренировки.

Основными средствами обучения детей технике футбола, особенно на первых этапах, являются игра в уменьшенных составах и игровые упражнения. Только одной игрой невозможно обучить детей футболу, нужны и упражнения, которые воздействуют на развитие важных двигательных качеств — ловкости, быстроты, координации — и обучают технике игры.

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 общей и специальной подготовки).

Да и в собственно футбольных тренировках есть два вида упражнений. Игровые всегда интересны детям, и они готовы заниматься ими все время. Другие — стандартные упражнения (передачи и остановки мяча в парах, разнообразные ведения и т. п.) — менее интересны. Одной из задач тренера является воплощение менее интересных, но очень полезных в плане обучения технике упражнений в форму соревнования или разнообразных эстафет.

Содержание программы

В ходе начального обучения технике владения мячом необходимо правильно расставлять приоритеты. В период с 6 до 9 лет мальчики и девочки должны изучать технику следующих игровых приемов:

1. Ведение мяча:

- внутренней и внешней сторонами подъема;
- с разной скоростью и сменой направления;
- с обводкой стоек;
- с применением обманных движений;
- 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.

3. Остановки мяча:

– подошвой и разными частями стопы.

4. Передачи мяча:

– короткие и средние;

– выполняемые разными частями стопы.

5. Обводка соперника (без борьбы или в борьбе)

6. Отбор мяча у соперника

7. Вбрасывание мяча из аута

Обучать всем этим приемам в равном объеме при 2-3-разовых занятиях в неделю невозможно. Поэтому в первый год нужно сосредоточить внимание на основных технических действиях. Такими, прежде всего, являются: ведение, удары, остановки и передачи мяча. Кроме того, нужно использовать различные упражнения для повышения разностороннего физического развития детей. Предлагаемая программа составлена с учетом всего выше сказанного, в ее основе лежит принцип многократного повторения одного и того же технического приема в различных игровых и стандартных упражнениях.

Основы подготовки

Обучение будет наиболее эффективным, если дети будут выполнять упражнения с мячом и без мяча не только в футбольной школе, но также дома и на улице, во дворе.

Дома: объясните детям, что утром надо выполнять элементарную зарядку, в которую должны входить упражнения на равновесие (стойка на одной ноге), гибкость, а также упражнения с маленьким мячом (например, для большого тенниса). 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 происходило в безопасном месте. Желательно играть на площадке небольших размеров. В этом случае контакты с мячом будут частыми и, следовательно, игрок будет совершать много ведений и обводок.

В футбольной школе: два-три занятия и один игровой день в течение недели.

При планировании нагрузок для детей этого возраста нужно понимать, что направленность в них будет смешанная. Поэтому тренер должен определить для себя несколько типовых тренировок, в которых игра будет сочетаться с упражнениями, обучающими основным элементам футбола.

Тренировочные занятия для детей 6-7 лет (1-й год обучения)

Дети, впервые придя на тренировку, очень хотят играть в футбол, но, как правило, еще не умеют обращаться с мячом. Поэтому основными для них на начальном этапе будут, во-первых, упражнения по элементарному владению мячом, сама игра и различные игровые упражнения. Во-вторых, подвижные игры, упражнения для развития ловкости, равновесия, координации движений, ходьба и бег, прыжки.

Специалисты рекомендуют для этого возраста два учебно-тренировочных занятия и один игровой день в неделю. Продолжительность занятий от 45 до 60 минут.

В каждом тренировочном занятии необходимо:

- сделать краткое введение в тренировку, которое должно помочь детям настроиться на занятие;
- дать каждому ребенку по мячу. Размеры и масса мяча должны соответствовать возрасту и двигательным возможностям детей (футбольный мяч №3, волейбольный мяч, теннисный мяч и т. д.);
- четко показывать и объяснять каждое упражнение;
- как можно чаще поощрять детей за выполнение заданий;
- сделать краткое заключение, чтобы дети завершили тренировку с положительными эмоциями.

Занятие №1

Количество занимающихся: не более 16 человек.

Инвентарь: мячи, жилетки, конусы.

Задачи:

1. Обучение технике передвижения.

2. Обучение элементарному владению мячом, то есть двигательным действиям, которые необходимы для освоения техники футбола.

Разминка

Продолжительность не более 10 минут. В ходе разминки дети перемещаются по площадке, выполняя упражнения с мячом и без мяча.

1. Перебежать с одной стороны площадки на другую (10-15 метров) различными способами: приставным шагом левым боком, затем правым боком, спиной вперед; по два повторения.

2. У каждого занимающегося в руках мяч, тренер дает задание по передвижению:

- бег «лисиčky» на носочках, медленный, «черепаший» бег чередуется с быстрым; по три-четыре повторения;

- подбросить мяч руками вверх и поймать его — 10 раз;

- ноги поставить как можно шире, проводить мяч левой рукой вокруг левой ноги и правой рукой вокруг правой ноги (восьмеркой) — по пять раз вокруг каждой;

- двигаться по площадке с мячом в руках, доставая его бедром — по 10 раз левой и правой ногой.

Основная часть

У каждого игрока по мячу. Контроль мяча подошвой правой и левой ноги:

- перекатывать мяч подошвой, стоя на месте и выполняя круговые движения правой, а затем левой ногой;

- перекатывать мяч подошвой — стоя на месте, катить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой. По 20 раз на каждую ногу;

- перешагивать через лежащий на поле мяч по 20 раз, сначала левой ногой, затем правой.

Может оказаться, что непрерывное, в течение 10 минут, выполнение упражнений в стандартных условиях приведет к снижению интереса у занимающихся. Поэтому в этой части тренировки можно дать детям поиграть в футбол 2х2 или 3х3 на небольшой площадке в малые ворота.

Продолжительность игры — 2 тайма по 8 минут. В перерыве между таймами тренер объясняет детям, что у них получается хорошо и что — плохо.

Мотивация восстановится, и в течение следующих 10 минут разучивание технических приемов можно продолжить. Также в целях восстановления интереса можно использовать подвижную игру (см. ниже).

В конце основной части тренировки выполняются удары в малые ворота с расстояния 5 метров.

Заключительная часть

В заключительной части тренировки тренер должен найти поощрительные слова для всех детей. Например, сказать, что они сегодня хорошо выполняли задания и играли в футбол, но можно играть еще лучше, и о том, как это сделать, тренер расскажет на следующем занятии.

Занятие №2

Количество занимающихся: не более 16 человек.

Инвентарь: футбольные и теннисные мячи, жилетки, конусы.

Задачи:

1. Обучение технике передвижения.
2. Обучение элементарному владению мячом.
3. Обучение технике футбола в игровых упражнениях.

Разминка

1. Подвижная игра «Ловкие ребята» (см. ниже). Она повысит настроение детей и их игровую активность.
2. На отрезке 20 метров ставятся три конуса (на расстоянии 5 метров друг от друга). Задача — обежать конусы заданным способом: приставным шагом левым боком, правым боком и спиной вперед. По 2-3 повторения.
3. Упражнения с теннисным мячом: подбросить мяч правой рукой, поймать левой, затем подбросить левой и поймать правой — и так по 20 раз.

Основная часть

У каждого игрока по футбольному мячу

– стоя на месте, перекатывать мяч подошвой правой ноги влево-вправо с остановкой его поочередно внешней и внутренней стороной правой стопы; 20 раз;

– то же — левой ногой;

– стоя на месте и положив мяч на землю между ног, перекатить его влево внутренней стороной стопы левой ноги и остановить подошвой правой стопы, затем внутренней стороной правой стопы перекатить мяч обратно с остановкой его подошвой левой ноги — и так далее, от 20 до 30 раз за серию;

– вести мяч по прямой (8-10 метров) с остановкой мяча под подошву, затем выполнить разворот на 180 градусов; по 8-10 повторений.

Игра на площадке 20х10 метров в малые ворота командами 2х2 или 3х3, 2 тайма по 8 минут.

В конце основной части тренировки — удары в малые ворота с расстояния 7 метров.

Заключительная часть

(См. выше).

Занятие №3

Количество занимающихся: не более 16 человек.

Инвентарь: мячи, жилетки, конусы, гимнастические обручи.

Задачи:

1. Развитие чувства равновесия.
2. Обучение технике ведения мяча внутренней и внешней частью подъема.
3. Обучение вбрасыванию мяча.

Разминка

Ходьба по периметру площадки, затем ходьба на носках, затем — с подниманием рук над головой с хлопком на счет «раз». Ходьба с увеличением длины шага, с уменьшением.

Затем ходьба, переходящая в бег по прямой линии (вдоль разметки поля или расстеленной на поле веревке): пройти (пробежаться) по разметке, наступая

только на линию, по сигналу тренера встать на одну ногу и замереть на месте; кто раньше встал на две ноги или сошел с линии, тот проиграл. 5-6 повторений.

Подвижная игра «Займи место» (см. ниже).

Основная часть

Перекатывание мяча подошвой поочередно левой и правой ногой в движении. Необходимо преодолеть с мячом 40-50 метров.

Мяч в ногах у занимающихся — одна нога на мяче, другая на земле. В прыжке нужно поменять ноги местами. 10-15 прыжков. Два варианта исполнения по расположению мяча: мяч перед игроком или между ног.

Ведение мяча вокруг гимнастического обруча, сначала по часовой стрелке внешней частью подъема правой ноги. Затем против часовой стрелки внутренней частью подъема. По 2-3 повторения.

Игра на площадке 20x10 метров в малые ворота командами 2x2 или 3x3; 2 тайма по 8 минут.

Вбрасывание мяча из-за головы на землю и ловля его на отскоке. 15-20 раз.

Игра 4x4 с малыми воротами на площадке 25x20 метров, 2 тайма по 5 минут.

В конце основной части занятия — удары в малые ворота с расстояния 5 метров. Каждый выполняет по 8-10 ударов.

Заключительная часть

Тренер должен найти поощрительные слова для всех детей, а также дать им домашнее задание. Например, выполнять простые упражнения с теннисным мячом — перекатывать его подошвой или вести разными способами, как футбольный.

Приложение. Подвижные игры

«Ловкие ребята»

На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два «дома». Расстояние между ними 15-20 метров. Между «домами» посередине площадки находится водящий, все остальные играющие находятся на одной стороне площадки, за линией дома. Если игра проводится на большой площадке, ее надо ограничить боковыми линиями на расстоянии 10 метров друг от друга.

Водящий, находясь посередине площадки, громко произносит: «Раз, два, три!»
В ответ все играющие хором отвечают:

«Мы веселые ребята, Любим бегать и играть, Ну, попробуй нас догнать!»

После этого все дети перебегают на противоположную сторону за линию «дома».

Водящий старается поймать перебегающих, пойманные отходят в сторону. Затем, когда все дети перебежали, водящий снова дает сигнал и все повторяется, после двух-трех раз подсчитываются пойманные и выбирается новый водящий из не пойманных. Пойманные снова входят в группу, игра начинается сначала.

Правила:

- перебегать на другую сторону можно только после слов «попробуй нас догнать»;
- нельзя, выбежав за линию «дома», вернуться за нее. Игрок, сделавший это, считается пойманным;
- «поймать» — значит «дотронуться до играющего»;
- чтобы пойманные дети не скучали, можно их только сосчитать и снова вводить в игру.

«Займи свободное место»

На линии выставляются фишки с интервалом 1,5 метра. Количество фишек должно быть на две меньше числа участников игры. Параллельно выставленным фишкам, в 15-17 метрах от них, лицом к ним в шеренгу по одному выстраиваются играющие. По сигналу тренера они идут в направлении фишек, а когда тренер говорит «секретное слово» (по уговору с игроками), они бегут к фишкам и стараются занять свободную. Двое последних, кто не успел занять фишки, выбывают из игры. В следующем повторении, так как игроков стало на два меньше, на две меньше остается и фишек. Игра повторяется, и опять двое последних выбывают, а фишек становится на две меньше. Выигрывают три последних оставшихся в игре. Можно выполнять до трех повторений этой игры.