

РОССИЙСКИЙ ФУТБОЛЬНЫЙ СОЮЗ

**ПОУРОЧНАЯ ПРОГРАММА
ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ
ФУТБОЛИСТОВ 6 – 9 ЛЕТ**

*Годик М.А., Мосягин С.М.,
Швыков И.А., Котенко Н.В.*

Нижний Новгород, 2012



УДК 796

ББК 75.578

П 64

Поурочную программу подготовили:

Доктор педагогических наук, профессор М.А. Годик,

Заслуженный тренер СССР С.М. Мосягин,

Заслуженный тренер России И.А. Швыков,

Кандидат педагогических наук, доцент Котенко Н.В.

Авторы выражают глубокую признательность
В. М. Горбачеву за помощь в оформлении книги

Рецензенты:

Заслуженный тренер России О. Б. Лапшин,

Тренер ФШМ В. Н. Саутин

Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. /Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – Н.Новгород: РА «Квартал», 2012-256 стр.

ISBN 978-5-94691-310-2

© Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., 2012

© Российский футбольный союз, 2012

© РА «Квартал», prepress, 2012

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Вступительное слово Президента РФС С.А. Фурсенко



Подготовка юных футболистов является очень важным направлением в работе Российского футбольного союза.

Массовое строительство искусственных полей, специально предназначенных для тренировок детей, безусловно, необходимо. Однако нужно осознавать, что помимо материально-технической базы мы нуждаемся и в методических пособиях.

Сейчас вы держите в руках второе издание Поурочных программ. Российский футбольный союз создает единую для всей страны систему работы детских тренеров.

Опыт показывает, что поурочные программы, состоящие из конспектов конкретных учебно-тренировочных занятий разной направленности, являются наиболее востребованными методическими материалами.

Планируется выпуск нескольких поурочных программ. В предлагаемом материале имеет место программа для детей 6 – 9 лет. Дети этого возраста приходят в футбольные школы, чтобы реализовать свои потребности в игре. Поэтому в конспектах тренировочных занятий рекомендованы футбольные упражнения, а также упражнения из других видов спорта, которые должны выполняться с помощью игрового метода.

Продолжается работа над поурочными программами для юных футболистов 10 – 11 лет, 12 – 13 и 14 – 15 лет, 16 – 17 лет. Надеюсь, что они будут изданы в течение текущего года.

Удачи вам, тренеры, побед на футбольных полях!

*Президент РФС
С.А.Фурсенко*

Основные положения начальной подготовки детей

Начальный этап обучения детей футболу должен основываться на следующих положениях:

- Тренеры готовят 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». Элементом 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 неотвратно: 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 игры мышцы мальчика каждый день «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 или девочки 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,

мало эффективной. Поэтому хорошую черту дворового футбола – многократное повторение технических приемов, мы должны воспроизвести в организованных условиях футбольных школ.

- Обучение техническим приемам в футбольной школе – 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, сочинение. Такая же ситуация в футболе: прежде, чем 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.
- Тренер должен понимать, что мальчик или девочка – это не уменьшенные копии мужчины и женщины. У них есть своя специфическая психология, особый род взаимоотношений с партнерами, особенности протекания физиологических и биохимических процессов. Поэтому тренировки юных футболистов и футболисток не должны быть уменьшенными копиями тренировок взрослых спортсменов.
- На начальном этапе подготовки 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 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 скачка.

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 школу. 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 или футбольной школы.
- 3 Сформировать у детей уважительное отношение к руководству и тренерам клуба и школы. Показать им, как много делают руководство и все работники клуба или детской футбольной школы, чтобы дети могли тренироваться и играть в самых хороших условиях.
- 4 Систематически вести воспитательную работу, следить, чтобы юные футболисты учились в общеобразовательных школах.
- 5 Наладить сотрудничество с родителями и преподавателями физического воспитания школ для активного привлечения детей к занятиям футболом.
- 6 Научить детей основам техники футбола, особенно технике остановок и передач мяча, введений 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.
- 7 Работать над укреплением здоровья, развитием общей физической подготовленности, и особенно таких важных для футбола физических качеств, как координация, быстрота реагирования и быстрота передвижений.
- 8 Обучить детей пониманию того, что футбол – это командная игра, и поэтому они должны научиться под-

чинять 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.

- 9 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, проводимых в футбольной школе, регионе и стране 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 подготовки 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 мотивация 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 от мальчика или девочки 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 и девочки 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 выше сказанного 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 и 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-х 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 тренерам, 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.

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

- В разных ситуациях он может быть для каждого ребенка «тренером-отцом», «тренером-советником», «тренером-другом», «тренером-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 тренер 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 тренер нацелен на достижение результатов в играх, но не любой ценой.
- Тренер работает с группой, командой, но при этом находит время для внимательного отношения к каждому юному игроку.
- Тренер 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 тренер:

- Агрессивного поведения по отношению к детям.
- Иметь любимчиков и не обращать внимание 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 тре-

нировочных заданий, часто прерывать упражнения и в этих перерывах рассказывать, что дети делают правильно, и что нет.

Основы подготовки детей 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 девочку или 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 и девочки 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. Интересна, как уже говорилось выше, для мальчиков и девочек 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 ее. 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 тренер должен определить для себя несколько типовых тренировок, в которых игра будет сочетаться с обучающими основным элементом 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 тренеры начинают обучение техническим 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 – 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 не контролируемое 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. Тренер 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 в 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 мяч. Для этого необходимо сделать уступающее движение 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 наклоном 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 середину 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 неожиданно 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 части 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 полуклета.

Выполняется в момент отскока мяча от земли. Удары с полуклета 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.

ми. 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 тренер 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 тренер 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 бе-

гущего 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 не просто, 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 выносятся 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 дальше 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.

Соревнования юных футболистов

В самом начале этой книги мы написали, что мальчик или девочка приходят в футбольную школу, для того, чтобы играть в эту игру. Добавим здесь: не просто играть, но и выигрывать. Стремление побеждать соперников, «дух победы», это важнейшее качество футболистов. Спортсмены, обладающие им, не прекращают борьбу до последних секунд матча.

Вполне возможно, что какие-то люди рождаются «бойцами», у других бойцовские качества, заложенные природой, менее выражены. Но и тем, и другим необходимо работать над развитием характера, умения бороться до конца и побеждать. Это умение развивается в тренировочных занятиях, но еще более оно развивается в играх. Кроме того, в играх проверяется степень освоенности техники и тактики. Не случайно, поэтому, что игры являются неотъемлемой частью любого этапа многолетней подготовки юных футболистов. На начальном этапе рекомендуется иметь два тренировочных занятия и один игровой день в неделю. В этот день дети должны играть во внутришкольных соревнованиях, или в соревнованиях между различными ДЮСШ.

Традиционно принято участвовать в таких соревнованиях стабильными командами, но это приводит к тому, что мно-

гие тренеры начинают готовить из футболистов 6-9 лет «команды», вместо того, чтобы готовить «техничных игроков».

Что бы избежать этого, специалисты юношеского футбола некоторых стран предложили новую систему футбольных соревнований с участием команд с переменным составом. Игры 3 против 3 или 4 против 4 проводятся на площадках не более чем 40 на 20 м с маленькими воротами без вратарей и положения «вне игры». На стандартном футбольном поле (105 на 68 м) можно легко разметить 5 таких площадок. На этих площадках одновременно могут играть до 40 юных футболистов, или 10 команд. Самым важным моментом является то, что в каждом туре составы каждой из этих команд будут разными.

Рассмотрим организацию такого соревнования для юных футболистов 6-летнего возраста. Условия: в распоряжении тренера есть 24 футболиста, или 6 команд («А», «В», «С», «D», «Е» и «F»). Необходимо в течение полутора часов провести турнир между этими командами по круговой системе. В этом случае каждая команда должна провести по 5 игр. Продолжительность каждой игры – 2 тайма по 5 минут. Сразу же после первой игры происходит ротация игроков, и дети обязательно должны знать: 1) кто и в какую команду переходит; 2) на какой позиции будет играть в новой команде. Например, два игрока из команды «А» переходят в команду «В». Они занимают места двух футболистов, которые уходят в команду «С» и т.д. На эти переходы уйдет примерно 5 минут, после чего начинается 2-й тур. Продолжительность всего турнира – 80 – 90 минут.

Оценивать результаты такого турнира традиционным способом невозможно: в каждой игре состав команды разный. Поэтому оценивают результаты игроков. За победу команды каждый из четырех футболистов получает по 10 очков (соответственно за ничью – по 5 очков). Начисляются игрокам очки за забитые голы (по одному или по два). Таким образом, футболист, игравший 2 раза в командах, которые побе-

дили, и в 3-х командах, которые сыграли вничью, получает 35 очков. Плюс очки за забитые голы.

Рядом с полем должен висеть лист бумаги, на котором отмечен «путь» каждого игрока из команды в команду. Каждый игрок имеет свой номер (например, А² или С⁴), специальными знаками маркируются также все игровые площадки. Эти знаки позволяют каждому мальчику легко найти переход от площадки к площадке.

Каждый игрок сам ведет подсчет своих очков; вначале с помощью тренера, а потом – самостоятельно.

Тренировочные занятия для самых маленьких.

Дети 6 лет, которые впервые пришли на тренировку, очень хотят играть в футбол. Но не умеют этого делать. Не умеют обращаться с мячом. Поэтому основными для них на этом начальном этапе подготовки будут, во-первых, **упражнения по элементарному владению мячом**, сама игра и различные игровые упражнения. Во-вторых, подвижные игры, упражнения для развития координации движений, ходьба и бег, прыжки.

Специалисты рекомендуют для этого возраста два учебно-тренировочных занятия и один игровой день в неделю. Продолжительность занятий – до 60 минут. Такой объем тренировок устанавливается из следующих соображений. Дети 6 – 7 лет начинают учиться в общеобразовательной школе и у них есть 2 урока физкультуры в неделю. Добавив к ним еще 3 тренировки в футбольной школе, получим 5 занятий в неделю: вполне достаточный объем нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия с детьми 6-7 лет проводятся в рамках восьминедельных циклов. В каждой из первых семи недель есть два тренировочных дня и один игровой. Все три занятия восьмой недели должны быть посвящены играм и тестированию.

Распределение этих занятий в первом восьминедельном цикле приведено в таблице 1.

Таблица 1. Тренировочные занятия первого восьминедельного цикла

Недели	Тренировочные занятия		Игровой день
	Первое	Второе	
Первая	Конспект 1	Конспект 2	Конспект 20
Вторая	Конспект 1	Конспект 3	Конспект 21
Третья	Конспект 2	Конспект 3	Конспект 22
Четвертая	Конспект 2	Конспект 7	Конспект 20
Пятая	Конспект 1	Конспект 4	Конспект 20
Шестая	Конспект 2	Конспект 2	Конспект 21
Седьмая	Конспект 3	Конспект 4	Конспект 22
Восьмая	Конспект 23	Конспект 23	Конспект 23

Распределение тренировочных занятий во втором восьминедельном цикле приведено в таблице 2.

Таблица 2. Тренировочные занятия второго восьминедельного цикла

Недели	Тренировочные занятия		Игровой день
	Первое	Второе	
Первая	Конспект 1	Конспект 2	Конспект 20
Вторая	Конспект 2	Конспект 3	Конспект 21
Третья	Конспект 2	Конспект 4	Конспект 22
Четвертая	Конспект 3	Конспект 4	Конспект 20
Пятая	Конспект 3	Конспект 7	Конспект 20
Шестая	Конспект 4	Конспект 5	Конспект 21
Седьмая	Конспект 3	Конспект 10	Конспект 22
Восьмая	Конспект 23	Конспект 23	Конспект 23

Распределение тренировочных занятий в третьем восьминедельном цикле приведено в таблице 3.

**Таблица 3. Тренировочные занятия
третьего восьминедельного цикла**

Недели	Тренировочные занятия		Игровой день
	Первое	Второе	
Первая	Конспект 2	Конспект 6	Конспект 20
Вторая	Конспект 3	Конспект 6	Конспект 21
Третья	Конспект 7	Конспект 9	Конспект 22
Четвертая	Конспект 8	Конспект 13	Конспект 20
Пятая	Конспект 5	Конспект 9	Конспект 20
Шестая	Конспект 6	Конспект 10	Конспект 21
Седьмая	Конспект 7	Конспект 11	Конспект 22
Восьмая	Конспект 23	Конспект 23	Конспект 23

Распределение тренировочных занятий в четвертом восьминедельном цикле приведено в таблице 4.

**Таблица 4. Тренировочные занятия
четвертого восьминедельного цикла**

Недели	Тренировочные занятия		Игровой день
	Первое	Второе	
Первая	Конспект 2	Конспект 1	Конспект 20
Вторая	Конспект 3	Конспект 5	Конспект 21
Третья	Конспект 5	Конспект 9	Конспект 22
Четвертая	Конспект 8	Конспект 13	Конспект 20
Пятая	Конспект 5	Конспект 9	Конспект 20
Шестая	Конспект 6	Конспект 12	Конспект 21
Седьмая	Конспект 7	Конспект 11	Конспект 22
Восьмая	Конспект 23	Конспект 23	Конспект 23

Распределение тренировочных занятий в пятом восьминедельном цикле приведено в таблице 5.

**Таблица 5. Тренировочные занятия
пятого восьминедельного цикла**

Недели	Тренировочные занятия		Игровой день
	Первое	Второе	
Первая	Конспект 1	Конспект 12	Конспект 20
Вторая	Конспект 4	Конспект 13	Конспект 21
Третья	Конспект 6	Конспект 8	Конспект 22
Четвертая	Конспект 9	Конспект 15	Конспект 20
Пятая	Конспект 14	Конспект 19	Конспект 20
Шестая	Конспект 17	Конспект 18	Конспект 21
Седьмая	Конспект 16	Конспект 10	Конспект 22
Восьмая	Конспект 23	Конспект 23	Конспект 23

Распределение тренировочных занятий в шестом восьминедельном цикле приведено в таблице 6.

**Таблица 6. Тренировочные занятия
шестого восьминедельного цикла**

Недели	Тренировочные занятия		Игровой день
	Первое	Второе	
Первая	Конспект 13	Конспект 14	Конспект 20
Вторая	Конспект 14	Конспект 15	Конспект 21
Третья	Конспект 15	Конспект 16	Конспект 22
Четвертая	Конспект 16	Конспект 17	Конспект 20
Пятая	Конспект 17	Конспект 18	Конспект 20
Шестая	Конспект 18	Конспект 19	Конспект 21
Седьмая	Конспект 12	Конспект 19	Конспект 22
Восьмая	Конспект 23	Конспект 23	Конспект 23

Ниже приведены 23 конспекта занятий и игр для самых младших футболистов, в которых сформулированы задачи и даны комплексы упражнений для их решения. Напомним, что в одной группе могут учиться футболу и девочки, и мальчики.

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

Занятие 1.

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся: не менее 16

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки.

Первое тренировочное занятие – самое важное. Оно должно подтвердить, что мальчик не ошибся и не разочарован: он шел играть в футбол, и он играл в него. Было очень интересно, и не только когда они играли, но и когда выполняли разные футбольные упражнения. Тренер – замечательный человек, он понятно объясняет и красиво показывает что надо делать, помог мальчику выполнить упражнение и похвалил его.

Если такие мысли будут в головах начинающих футболистов после первого и последующих занятий, то они будут с нетерпением ждать очередную тренировку, бежать на нее, старательно тренироваться. Потому что всем им интересно, а некоторые дети понимают: хорошие тренировки могут сделать из них хороших игроков.

В каждом тренировочном занятии необходимо:

- Сделать краткое введение в тренировку, которое должно настроить детей на нее;
- Дать юным футболистам по мячу; необходимо, чтобы размеры и масса мяча соответствовали возрасту и двигательным возможностям ребенка (футбольный мяч №3, волейбольный мяч, теннисный мяч и т.п.);

- Как можно чаще поощрять детей за выполнение заданий; например, во время ведения мяча поощрять изменение направления, скорости и т.п.
- Должен быть безупречный показ упражнений тренером («что и как нужно делать»);
- Тренер делает краткое заключение по тренировке, с которой дети должны уйти с положительными эмоциями.

Задачи первой тренировки:

- Начинаем знакомить детей с футболом.
- Начинаем обучать элементарному владению мячом, то есть тем двигательным действиям, которые необходимы для освоения техники футбола. Например, чтобы освоить технику ведения мяча, нужно уметь делать, стоя на месте, перекатывание мяча влево – вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы; перекатывание мяча подошвой в движении; катить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой и т.д.

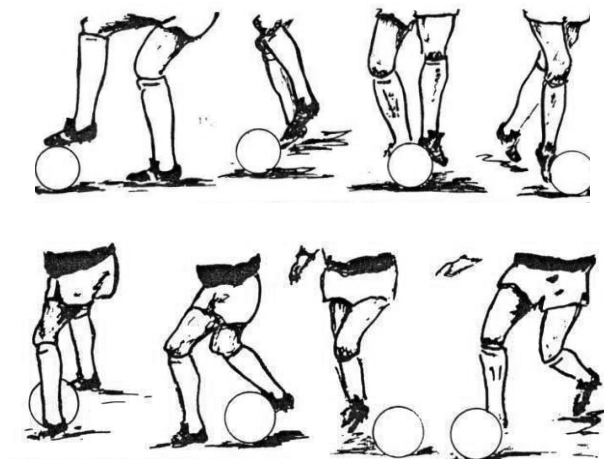


Рис.1

Разминка.

Ее продолжительность – не более 10 минут. В ходе разминки дети перемещаются по площадке, выполняя упражнения с мячом и без мяча. Хорошо, если это будут упражнения гимнастики, аэробики или какие-либо координационные задания. Например, такие: исходное положение – основная стойка. На счет «раз» – руки вперед, на счет 2 – руки вверх, на счет 3 – руки в стороны, на счет 4 – основная стойка. Упражнение простое, и нет сомнения, что 9 ребят из 10 выполнят его правильно с первой попытки.

Теперь изменим исходное положение. В нем: левая рука вниз, правая поднята вперед. На счет 1 – левая рука вперед, правая вверх. На счет 2 – левая рука вверх, правая – в сторону. На счет 3 – левая рука в сторону, правая – вниз. На счет 4 – вернуться в исходное положение (левая рука вниз, правая вперед). Опыт показывает, что такой вариант упражнения правильно с первой попытки выполнит лишь 1 мальчик или 1 девочка из 10.

Другие упражнения разминки: ходьба по периметру площадки, сгибание и разгибание рук, круговые движения руками. Наклоны из положения стоя, стопы на ширине плеч.

Во время разминки тренер не молчит, а разговаривает с детьми. Во-первых, он отмечает все то хорошее, что видит в упражнении. Во-вторых, не называя конкретных имен, анализирует ошибки и что надо сделать для их исправления. В-третьих, кратко обсуждает вопросы, которые он считает важными и своевременными.

Основная часть (ее продолжительность – 20-25 минут). В основных частях подавляющего большинства занятий с детьми 6-7 лет решается следующая задача: ознакомление с техническими приемами и обучение технике их выполнения в стандартных условиях. Главная задача этой части тренировки: обучение элементарному владению мячом. Используются следующие упражнения:

- Перекатывание мяча влево – вправо с остановкой его

поочередно внутренней и внешней частями подъема. Упражнение выполняется поочередно то левой, то правой ногой;

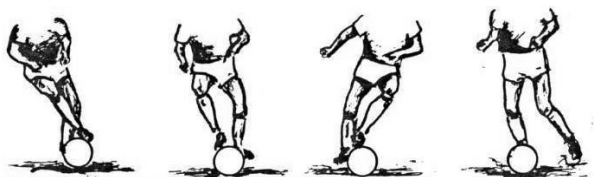


Рис. 2

- Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами;
- Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой;
- Подвижная игра «Передача мячей в колоннах над головой». В каждой колонне – по 8 детей, мяч передается от первого игрока к последнему;
- Легкими движениями ребенок направляет мяч от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии;
- Ведение мяча по кругу, по часовой или против часовой стрелки (в этом и последующих упражнениях с ведением мяча тренер должен четко указать какой частью ноги осуществляется ведение). Например, «ведение мяча левой ногой, внутренней или внешней частью подъема»;
- Ведение с остановками мяча. В этом и последующих упражнениях такого типа тренер должен четко указать, какой ногой, и какой частью стопы осуществляется остановка мяча. Например, «попеременные остановки мяча подошвой правой и левой ног»;

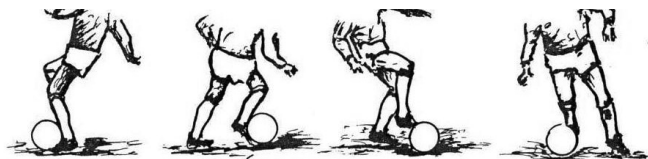


Рис. 3

- Ведение мяча правой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота;
- Ведение мяча левой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота;
- Ведение мяча попеременно то правой, то левой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота.

Может оказаться так, что непрерывное, в течение 25 минут, выполнение упражнений в стандартных условиях приведет к снижению мотивации занимающихся. Поэтому в этой части тренировки тренер дает детям несколько раз поиграть в футбол от 1 против 1 до 4 против 4 на маленьких площадках. Мотивация восстановится, и в последующие 10 минут разучивание технических приемов будет проходить нормально. Можно использовать для этого эмоциональную подвижную игру.

Игровая часть тренировки: воспроизведение изученного материала в игровых условиях. Продолжительность этой части – 20-25 минут.

В начале этой части – игра 3х3 или 4х4 на маленькой площадке (не более 20 м на 10 м). Если тренируются 16 детей, то из них можно сформировать 4 команды, которые будут играть на двух площадках по 1,5 – 2 минуты с последующей остановкой игры. В этих паузах тренер объясняет детям, что у них получается хорошо, и что плохо.

После игр можно устроить соревнование, в котором дети будут соревноваться в следующих заданиях:

- Ведение мяча через несколько ворот (или вокруг 2-3 конусов, маркеров, стоек).
- То же самое, но с ударом в маленькие ворота внутренней частью подъема.
- Остановка мяча, посланного партнером, внутренней частью подъема.
- Удары с расстояния 6 м в маленькие ворота из точек, расположенных справа и слева от ворот.

- Сидя, сгибание туловища в тазобедренном суставе, коснуться кистями рук пальцев стоп.
- Стоя, быстрые повороты на 90° вправо, а потом на 180° влево.

На это соревнование уйдет 10 минут, а в оставшиеся 5 минут можно сыграть 4х4 на маленькой площадке. В этой игре победители первого раунда встречаются в борьбе за 1-2 места, а проигравшие – за 3-4 места. Но можно изменить составы четверок, и сыграть без розыгрыша мест.

В заключительной части тренировки тренер должен найти поощрительные слова для всех детей. Они сегодня хорошо выполняли упражнения и играли в футбол. Но можно играть лучше, и как это сделать, тренер расскажет на следующем занятии.

Занятие 2.

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся: не менее 16

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки

Задачи:

- Продолжаем знакомить детей с футболом;
- Продолжаем учить элементарному владению мячом; в этой тренировке – обучение технике ведения мяча ударами по нему.

Разминка в течение 15 минут, которая начинается с подвижной игры, например, «Волк во рву». Так как дети пришли на тренировку играть, то настроение после этой игры будет хорошим. Поинтересуйтесь, помнит ли кто-нибудь, что они делали на прошлой тренировке? Может ли кто-нибудь показать упражнения, которые понравились на прошлой тренировке? Если может, то пусть покажет.

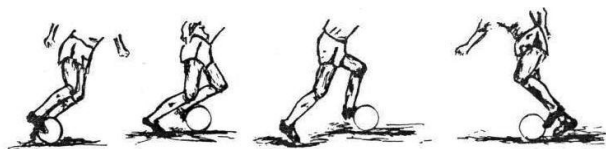
После этого тренер покажет упражнения еще раз и начнет повторение основных упражнений первого занятия (ка-

ждый ребенок с мячом); далее в разминке дети выполняют следующие задания:

- Ведение мяча легкими ударами подъемом правой и левой ноги в нижнюю часть мяча. В первых тренировках – внутренней частью подъема правой ноги. В последующих занятиях – постепенно добавлять ведение внешней частью подъема как правой, так и левой ноги;
- Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами; далее – катить мяч подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой;
- Упражнения на гибкость и координацию;
- В заключение разминки – любая подвижная игра на внимание. Например, такая. Все дети делятся на 3 группы: зеленые, желтые и красные. Задача: в квадрате 15 на 15 м зеленые должны осалить красных, желтые – зеленых, красные – желтых. Игра заканчивается либо по сигналу тренера (когда определенная часть детей будет осалена, либо когда будут осалены дети в жилетках одного цвета);

Основная часть, 20 – 25 минут: обучение технике ведения мяча в стандартных условиях.

- Ведение мяча правой (левой) ногой. Вначале в ходьбе, а потом в медленном беге юный футболист наносит легкие удары в нижнюю часть мяча;
- Легкими движениями юный футболист направляет мяч от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии;
- То же самое задание, но периодически он останавливает мяч подошвой стопы, и после остановки изменяет направление движения;
- Ребенок тянет мяч подошвой и толкает подъемом, продвигая его вперед;

*Рис. 4*

- Игра 1 против 1 на площадке 5 на 5 м;
- Мальчик двигает мяч назад подошвой, затем толкает его вперед подъемом, останавливает мяч подошвой той же стопы, заступает за него, поворачивается и ведет его подъемом той же стопы в другом направлении. В этом задании 6 элементов, и оно выполняется сначала медленно. В том числе и потому, что скорость перехода от одного элемента к другому – минимальная. По мере освоения упражнения эта скорость постепенно увеличивается, что создает условия для слитного выполнения задания;
- В заключение этой части тренировки выполняется любимое стандартное упражнение детей – удары по воротам. Для этого на половине поля устанавливаются много маленьких ворот шириной в 1 м. Для начала удары наносятся любым способом, с минимального расстояния, каждый мальчик сам считает число попаданий в ворота из 5 – 10 попыток.

Игровая часть тренировки: воспроизведение изученного материала в игровых условиях. Продолжительность этой части – 20-25 минут. Она включает в себя следующие задания:

- Игра 2 против 2 на площадке 10 на 15 м – 5 минут;
- Игра 3 против 3 на площадке 15 на 20 м – 5 минут;
- Игра 4 против 4 на площадке 15 на 25 м с вратарями – 2 тайма по 3 минуты.

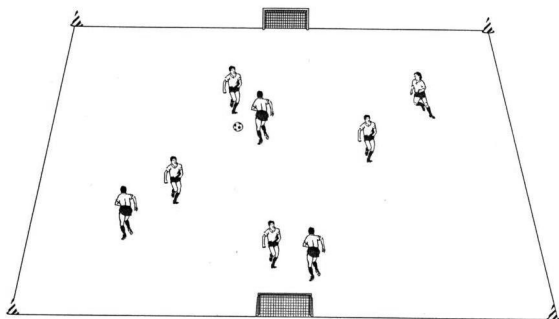


Рис. 5

В этих играх дети играют по 1 – 2 минуты, и как только тренер видит, что некоторые из них останавливаются, отвлекаются, он прерывает игру и проводит «эмоциональную встряску» (это может быть анализ увиденного им в игре, показ приема, выполнение кратковременного задания и т.п.).

- Повторение задания из первой части тренировки: легкими движениями мальчик направляет мяч от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии – 2 раза по 2 минуты.
- Медленный бег, ходьба, упражнения на гибкость и расслабление.

В заключительной части тренировки тренер должен найти положительные слова для всех детей, которые сегодня хорошо тренировались и играли в футбол. Кроме того, он дает им домашнее занятие (например, выполнить простые упражнения с теннисным мячом).

Занятие 3.

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся: не менее 16

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки

Задачи:

- Продолжаем учить детей элементарному владению мячом: обучение технике ведения мяча внутренней и внешней частями подъема;
- Ознакомление с вбрасыванием и ловлей мяча.

Разминка: продолжительность – до 10 минут. Начинаем ее с ходьбы по периметру площадки, потом – ходьба на носках, затем – ходьба с подниманием рук над головой и хлопком на счет «раз», опускание рук – на счет «два». Ходьба с периодическим увеличением длины шага и уменьшением ее. Повторение упражнений с мячом, которые изучали на предыдущих занятиях.

Упражнения со скакалкой (скакалка сложена вчетверо).

Упражнение 1.

- прыжки без продвижения вперед через скакалку, которую дети должны вращать вперед. Отталкиваться двумя ногами.
- То же самое, но скакалку вращать назад.
- Прыжки через скакалку с продвижением вперед.

Упражнение 2.

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

Упражнение 3.

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

Упражнение 4.

- на счет 1-2 – прыжок на правой ноге, руки в стороны; 3-4 – прыжок на левой ноге, руки скрестно; 5-6 – прыжок

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

Основная часть: 25 минут, упражнения по элементарному владению мячом:

- Дети катят мяч по какой-нибудь геометрической фигуре (квадрат, треугольник) внутренней стороной подъема одной ноги и останавливают его подошвой другой ноги. Для того, чтобы сделать это, нужно толкать мяч в заданном направлении определенной частью стопы, либо наносить по мячу легкие удары. «Толкать» и «наносить легкие удары» - это синонимы для данной ситуации.
- Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами;
- Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой;
- Ведение мяча внутренней стороной подъема с переменной скоростью. Понятно, что юные футболисты только начинают осваивать ведение, и «переменная скорость» для них означает «чуть быстрее, а потом чуть медленнее». Но постоянно делая такие упражнения юный игрок со временем поймет, что футбол – это игра переменной интенсивности, и в какие-то моменты игры скорость должна мгновенно возрастать до максимума. Только так нападающему можно с помощью финта сохранить мяч и обойти защитника.
- Подвижная игра «Запрещенное движение». Юные футболисты и тренер становятся в круг. Тренер просит детей выполнять вслед за ним движения. Но перед этим он показывает им одно движение, повторять которое запрещено. Например, руки вперед-вверх. Дети повторяют за тренером движения: руки в стороны-вверх, руки на пояс, правая рука вверх, левая нога в сторону и т.п. внезапно тренер делает запрещенное движение: руки вперед-вверх. Тот из играющих, который ошибочно повторил его за тренером, делает шаг вперед или каким-то

образом штрафуются. Например, штрафом может быть кувырок, прыжки и т.п.

- Вбрасывание и ловля мяча. В первых тренировках можно вбрасывать мяч различными способами, но потом постепенно акцентировать внимание на технике вбрасывания мяча в соответствии с правилами футбола;
- Броски мяча на землю и ловля его на отскоке.
- **Игровая часть тренировки:** воспроизведение изученного материала в игровых условиях. Продолжительность этой части – 20-25 минут.

Она включает в себя следующие задания:

- Игра 2 против 2 на площадке 10 на 15 м – 5 минут;
- Игра «К своим флажкам». Все играющие, разделившись на несколько групп по 3 – 5 человек, становятся в кружки, располагаясь по всей площадке. В центре каждого кружка становится один играющий с флажком. По сигналу тренера все, кроме стоящих с флажками, отбегают к краям площадки, поворачиваются к ней спиной и закрывают глаза. В это время игроки с флажками быстро и тихо меняются местами. По сигналу тренера «все к своим флажкам» дети открывают глаза, быстро поворачиваются, ищут свой флажок и быстро бегут к нему, становясь там в кружки. Победители: а) в индивидуальном зачете – игрок, прибежавший к флажку первым; б) в командном зачете – группа, собравшаяся первой вокруг своего флажка. Флажки должны быть разного цвета, можно строиться не в кружки, а в колонны или в любые другие фигуры – 5 минут.
- Игра 4 против 4 с 4-мя маленькими воротами на площадке 20 на 25 м – 2 тайма по 5 минут.

В заключительной части тренировки медленная ходьба и упражнения для восстановления дыхания. В заключение тренер должен найти положительные слова для всех детей, которые сегодня хорошо тренировались и играли в футбол. Кроме того, он дает им домашнее занятие (например, выполнить простые упражнения с теннисным мячом).

Занятие 4.

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся: не менее 16

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки

Задачи:

- Продолжаем обучать элементарному владению мячом;
- Анализируем, как дети выполнили домашнее задание;
- Улучшаем координацию движений при выполнении легких ударов по мячу (при ведении).

Разминка в течение 5 – 10 минут, после которой дети готовы к работе. Спросите у них, как они выполняли домашнее задание. Выберите 2-3 мальчиков или девочек, которые покажут, что они делали дома. Затем – повторение основных упражнений первого – третьего занятий (каждый игрок с мячом):

- Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами; далее – катить мяч подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой;
- Легкими движениями занимающийся направляет мяч от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии;

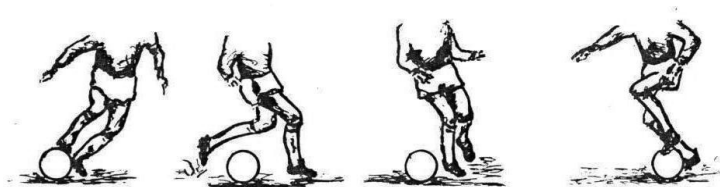


Рис. 6

- В заключение разминки – эстафета. Например, такая. Все дети делятся на группы, по 4 игрока каждая. У каждой группы мяч, его держит в руках первый номер груп-

пы. Игроки всех групп располагаются на одной линии, и по сигналу тренера должны как можно быстрее бежать к другой линии (она в 10 м от линии старта), передавая при этом мяч руками друг другу;

- 3 повторения в эстафете, когда мяч передается руками. В 4-м повторении мяч внизу, в ногах у первого в каждой четверке мальчика. По сигналу тренера все они начинают бежать к другой линии, а первый мальчик делает «пас на ход» второму игроку в команде, потом второй – третьему, третий – четвертому. Объясните детям, что в этой эстафете 2 победных критерия: хорошие передачи мяча и быстрота бега. При этом быстрый бег никому не нужен, если передачи мяча выполняются технически правильно и не вовремя.

Основная часть, 20 – 25 минут: обучение технике ведения мяча в стандартных условиях. Дети выполняют как знакомые, так и новые упражнения:

- Мальчик двигает мяч назад подошвой, затем толкает его вперед подъемом, останавливает мяч подошвой той же стопы, заступает за него, поворачивается и ведет его подъемом той же стопы в другом направлении. В этом задании обращать внимание на качество выполнения каждого элемента и скорость перехода от одного элемента к другому;
- Игроки вначале «уводят» мяч от соперника внешней стороной стопы. После этого они меняют направление движения, делают несколько шагов и «уводят» мяч внутренней стороной стопы. Понятно, что техника этого задания может быть не совсем правильной, но пусть дети иногда делают что-нибудь сложное для этого возраста;
- Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений;
- В зигзагообразных перемещениях игроки совершают

поворот мяча внутренней и внешней сторонами подъема. У некоторых из них эти повороты не получаются совсем. Причина – недостаточная подвижность в суставах, особенно в тазобедренном и голеностопном. Для постепенного исправления этого недостатка сделайте следующее. Первое: в домашнем задании дайте упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Второе: такие же упражнения должны быть включены в разминку следующих занятий.

- **Игровая часть тренировки:** воспроизведение изученного материала в игровых условиях. Продолжительность этой части – 20-25 минут. Она включает в себя следующие задания:
- Игры от 1 против 1 до 4 против 4 на площадках от 10 на 10 м до 40 на 20 м – 2 тайма по 5 минут;
- Эстафеты, которые начинаются из разных исходных положений (стоя или сидя, вперед лицом или спиной по направлению движения и т.п.) – 10 минут;
- Индивидуальная работа с мячами, каждый игрок выполняет технический прием, который у него хорошо получается – 5 минут.

В заключительной части тренировки тренер должен найти положительные слова для всех детей, которые сегодня хорошо тренировались и играли в футбол. Кроме того, он дает им домашнее занятие (например, выполнить упражнения для развития гибкости).

Занятие 5.

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся: не менее 16

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки

Задачи:

- Продолжаем обучать элементарному владению мячом:

ведение мяча разными способами;

- Анализируем, как дети выполнили домашнее задание;
- Ознакомление с ударами по мячу ногой.

Разминка в течение 5 – 10 минут, в которой есть повторение как освоенных ранее упражнений, так и новых. Каждый ребенок с мячом.

- Введение мяча правой и левой ногой. Вначале – внутренней стороной подъема правой и левой ноги. Потом – внешней стороной подъема как правой, так и левой ноги;
- Перекатывание мяча то влево, то вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой;



Рис. 7.

- Любая подвижная игра, например, такая. На площадке 10 на 10 м (или в круге, диаметром 10 м) находятся 10 футболистов. Двое из них в течение минуты должны осалить как можно больше партнеров. Нельзя выходить за пределы площадки, в этом случае мальчик или девочка считаются осаленными и выходят из игры.
- Упражнение на координацию: исходное положение – основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 – правая рука на пояс, 2 – левая на пояс, 3 – правая перед грудью, левая перед грудью, 5-6 – два рывка вперед согнутыми в локтях руками, 7-8 – 1,5 круга руками вперед. Выполнять упражнение с максимальной амплитудой.
- Упражнение на координацию: исходное положение – основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 – левая

рука к плечу, 2 – правая к плечу, 3 – левая перед грудью, 4 – правая перед грудью, 5-6 – два рывка назад согнутыми в локтях руками, 7-8 – 1,5 круга руками назад.

Основная часть, 20 – 25 минут: обучение технике ударов в ворота в стандартных условиях.

Первое упражнение: удары по маленьким воротам низом внутренней стороной подъема.

Для выполнения этого упражнения каждому футболисту на поле ставят, сделанные из стоек (конусов, маркеров и т.п.) индивидуальные ворота, шириной в 1 м. Дистанция удара – 5 м, первые 5-10 ударов дети наносят, как умеют. Тренер смотрит на «технику» выполнения своего задания, а потом говорит: сейчас я вам расскажу и покажу, как нужно бить по воротам. Он делает это, объясняя и показывая удар внутренней стороной подъема. При объяснении – акцент на самые существенные моменты: как подойти (подбежать) к мячу, куда и как ставить опорную ногу, что в этот момент должно происходить с бьющей ногой и т.д.

После этого удары должны быть продолжены, и юные футболисты выполняют очередные 5-10 попыток. Но в этой серии тренер останавливает удары, и объясняет, что и почему делается неверно. И вновь повторяет основные положения правильной техники удара.

В третьей серии вводится соревновательный элемент: кто забьет больше.

Второе упражнение: игра 1 против 1, после отбора мяча – удар по воротам.

Игровая часть тренировки: удары в игровых условиях. Продолжительность этой части – 20-25 минут. Она включает в себя следующие задания:

- Игра 4 против 4 на площадке 24 на 12 м с маленькими воротами. При первой возможности футболисты должны бить по воротам – 4 тайма по 2,5 минуты;

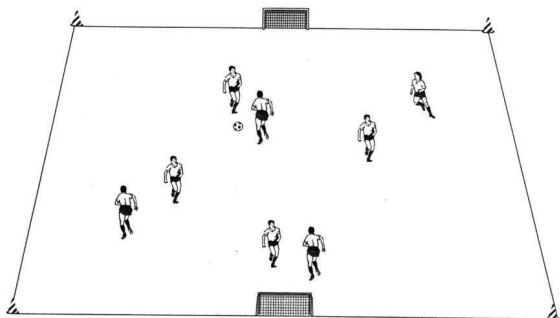


Рис. 8.

- Игра 1 против 1 на площадке 10 на 10 м – 3-4 раза по 1 минуте;
- Индивидуальная работа с мячами, каждый игрок повторяет технические приемы, которые у него пока получаются плохо – 5 минут.

В заключительной части тренировки тренер должен найти положительные слова для всех детей, которые сегодня хорошо тренировались и играли в футбол. Кроме того, он дает им домашнее занятие (например, выполнить упражнения со скакалкой для развития ритма движений и прыгучести).

Занятие 6.

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся: не менее 16

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки

Задачи:

- Продолжаем знакомить детей с футболом;
- Анализируем, как дети выполнили домашнее задание;

- Осваиваем элементарные движения с мячом: ведение мяча разными способами.

Разминка в течение 15 – 10 минут, в которой есть повторение как освоенных ранее упражнений, так и новых. Каждый занимающийся с мячом.

- Перекатывание мяча то влево, то вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой;
- Перекатывание мяча назад и вперед как подошвой, так и подъемом, поочередно меняя ноги;
- Движение вперед: поворот мяча носком одной стопы по направлению к другой стопе. После нескольких повторений продолжение упражнения, только движение вперед осуществляется внутренней частью подъема.



рис. 9.

Голова при ведении мяча должна быть приподнятой, чтобы видеть игровую ситуацию, в которой находятся игроки противника и футболисты своей команды.

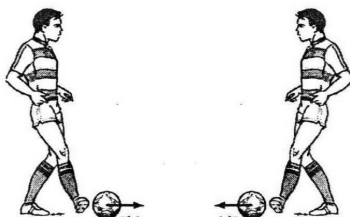


рис. 10.

- Любая подвижная игра, например, такая, как круговая лапта. Или «Лиса и куры», и т.п.
- Упражнение на координацию: Исходное положение – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1 – наклон вперед, на счет 2 – исходное положение, на счет 3 – поворот туловища вправо, руки в стороны; на счет 4 – исходное положение; на счет 5 – мах правой рукой вперед, на счет 6 – исходное положение; на счет 7 – подъем на носки, на счет 8 – исходное положение. То же на другой ноге. Выполнять задание с максимальной амплитудой, следить за осанкой, стараться не терять равновесия и не касаться свободной ногой пола. Для усложнения задания можно на счет 8 сделать перепрыжку на другую ногу.
- Ведение мяча внешней стороной подъема с последующим ударом по маленьким воротам (по 3 – 5 раз).
- Упражнение на координацию: Исходное положение – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1 – подъем на носки, на счет 2 – исходное положение, на счет 3 – опора на пятку; на счет 4 – исходное положение; на счет 5 – поворот на 90°, на счет 6 – исходное положение; на счет 7 – мах ногой вперед, на счет 8 – исходное положение. То же на другой ноге. Можно чередовать махи ногой (вперед, назад и в сторону), во время маха – спина прямая, стараться сохранять равновесие.

Основная часть, 20 – 25 минут: освоение элементарных движений с мячом.

Первое упражнение: дети движутся по большому треугольнику или четырехугольнику. Они должны катить мяч перед собой внутренней стороной подъема одной ноги и останавливать его стопой другой ноги.

При выполнении этого упражнения тренер контролирует расстояние, на которое мяч отлетает от футболиста после удара (толчка) внутренней стороной подъема. Он объясняет

детям, что это расстояние должно быть таким, чтобы игрок постоянно контролировал мяч и мог укрыть его от соперника.

Второе упражнение: игра 1 против 1 на площадке 5 на 5 м.

Третье упражнение: тренер усложняет задание. Футболисты продолжают движение по треугольнику или четырехугольнику, но теперь они поочередно меняют стопы: ведут мяч внутренней стороной подъема правой ноги – останавливают его стопой левой ноги. Затем ведут мяч внутренней стороной подъема левой ноги – останавливают его стопой правой ноги и т. д.

Четвертое упражнение. Оно направлено на развитие механизмов координации движений. Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – правую руку на пояс, на счет 2 – левую руку на пояс, на счет 3 – правую руку к плечу, на счет 4 – левую руку к плечу, на счет 5 – правую руку вверх, на счет 6 – левую руку вверх, на счет 7 и 8 – два хлопка руками вверх. На счет 9 – левую руку к плечу, на счет 10 – правую руку к плечу, на счет 11 – левую руку на пояс, на счет 12 – правую руку на пояс, на счет 13 – правую руку вниз, на счет 14 – левую руку вниз, на счет 15 и 16 – два хлопка руками вниз.

Постепенно увеличивать темп движений. Для усложнения задания движения руками можно сочетать с прыжками. Например, на счет 1 – прыжок, ноги вместе; на счет 2 – прыжок, ноги врозь, на счет 9 – прыжок, ноги в стороны, на счет 10 – прыжок, ноги скрестно.

Игровая часть тренировки: обучение технике ведения мяча в игровых условиях. Продолжительность этой части – 20-25 минут. Она включает в себя следующие задания:

Эстафета «ведение мяча с обводкой конусов (стоек)», дистанция – от 5 до 10 м, тренер формирует группы из 4-5 футболистов, продолжительность задания – 5 минут. Число групп должно быть таким, чтобы не было длительного простоя;

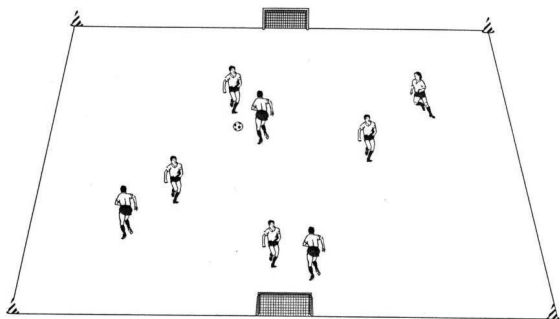


Рис. 11.

- Игра 4 на 4 на площадке 20 на 15 м, 2 тайма по 3 минуты.
- Игра 2 на 2 на площадке 10 на 15 м, 2 тайма по 3 минуты.
- Индивидуальная работа с мячами, каждый игрок делает упражнения, в которых у него не все получается – 5 минут.
- **В заключительной части тренировки** тренер должен найти положительные слова для всех детей, которые сегодня хорошо тренировались и играли в футбол. Кроме того, он дает им домашнее занятие. Например, выполнить упражнения с маленьким мячом. Бросить его на пол и поймать на отскоке. Затем ударить мячом о пол, чтобы он взлетел повыше, быстро повернуться на 180-360°, и поймать мяч на отскоке и т.д.

Занятие 7.

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся: не менее 16

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки

Задачи:

- Продолжаем знакомить детей с футболом;
- Анализируем, как дети выполнили домашнее задание;

- Осваиваем умение сочетать в связке несколько элементарных движений с мячом: обучение сочетанию «ведение, обводка, удар внешней частью подъема».

Разминка в течение 15 – 10 минут, в которой есть повторение как освоенных ранее упражнений, так и новых. Каждый занимающийся с мячом.

- Футболист двигает мяч назад подошвой, затем толкает его вперед подъемом, останавливает мяч подошвой той же стопы, заступает за него, поворачивается и ведет его подъемом той же стопы в другом направлении. В этом задании обращать внимание на качество выполнения каждого элемента и скорость перехода от одного элемента к другому;
- Игроки вначале уводят мяч от соперника внешней стороной стопы. После этого они меняют направление движения, делают несколько шагов и делают то же самое внутренней стороной подъема;
- Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать увод мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений;

Затем выполняются координационные упражнения, которые «разбудят» механизмы, управляющие движениями:

- Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – приседание на опорной ноге, свободная в сторону, на счет 2 – исходное положение, на счет 3 – подъем на полупальцы; на счет 4 – исходное положение; на счет 5 – поворот влево на 90^0 , на счет 6 – исходное положение; на счет 7 – мах свободной ногой в сторону, на счет 8 – исходное положение. То же на другой ноге.
- Исходное положение – основная стойка. На счет 1-2 – круг плечами вперед, на счет 3-4 – круг плечами назад; на счет 5-6 – круги (правое плечо вперед, левое – назад), на счет 7-8 – круги (левое плечо вперед, правое – назад). Руки расслаблены, лопатки «опущены». Амплитуда движений – максимальная.

Основная часть, 20 – 25 минут. Освоение элементарных движений с мячом: обучение сочетанию «ведение, обводка, удар».

Подводящие упражнения:

- Юные футболисты выполняют удары по неподвижному мячу, посылая его партнерам;
- Выполняют удары какой-либо частью подъема с шага;
- Затем – удары с небольшого разбега низом и верхом.

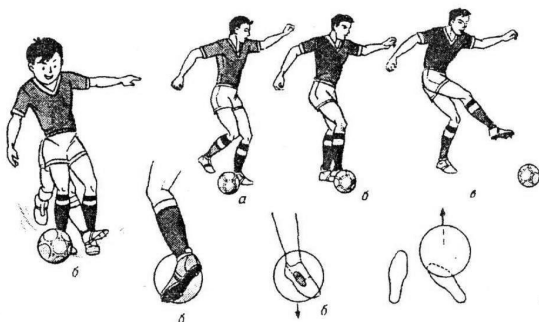


Рис. 12. Удары внешней частью подъема.

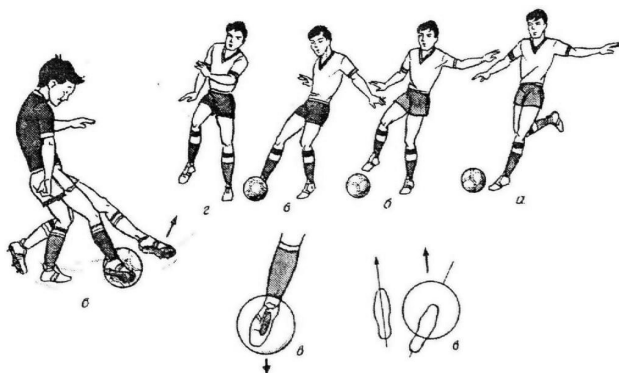


Рис. 13. Удары внутренней частью подъема

Юные футболисты выполняют упражнения на площадке 30 на 30 м, в одном из концов которой устанавливаются 5 маленьких ворот. Расстояние между воротами – 5 м. На другом конце площадки стоят группы футболистов по 4-5 игроков в каждой. У каждого мяч. С 10-го по 20-й метры дистанции устанавливают по 4-5 стоек.

- В первом задании осваивается связка «ведение, обводка, ведение». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); поворачивается и ведет мяч в конец своей колонны. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.
- Во втором задании осваивается связка «ведение, обводка, удар по воротам». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); делает небольшое ускорение (3 – 5 м) перед ударом; наносит удар по воротам. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.

Игровая часть тренировки: обучение технике ведения мяча, обводки и ударов по воротам в игровых условиях. Продолжительность этой части – 20-25 минут. Она включает в себя следующие задания:

- Квадрат 4 на 2 на площадке 20 на 20 м – 5 минут; основное внимание тренера – на умение юных игроков открыться, занять активно выгодную позицию для получения мяча.
- Индивидуальная работа с мячами, каждый игрок делает все, что ему вздумается – 5 минут. Если кто-то из детей останавливается, тренер на ходу изменяет задание, внося в него какие-то новые элементы. Можно выбрать такой режим: 1,5 минуты – упражнение, потом пауза с объяснениями.
- Игра 4 на 4 на площадке 24 на 12 м, с 4 маленькими воротами – 5 минут.

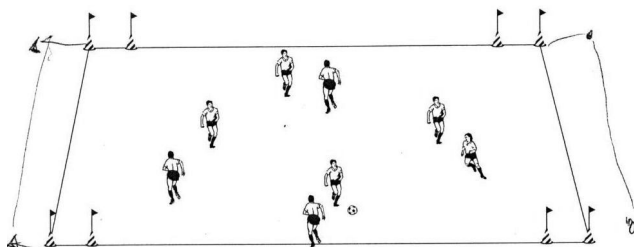


Рис. 14.

- Игра 1 против 1 на площадке 5 на 5 м – 5 минут.
- Индивидуальная работа с мячами, каждый игрок делает упражнение, которое у него получается хуже всего – 5 минут.

В заключительной части тренировки юные футболисты чередуют бег трусой с ходьбой по периметру площадки, и выполняют упражнения стретчинга в положении «стоя». Тренер должен найти положительные слова для всех детей. Вместе с тем, заключение по тренировке делается по схеме «тренировались хорошо, но можно лучше». И далее – краткий анализ того, что можно делать лучше.

Кроме того, он дает им домашнее занятие (например, продолжить выполнение упражнений с маленьким мячом: ловля на отскоке, ведение, обводка стула и т.д.).

Занятие 8.

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся: не менее 16

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки

Задачи:

- Продолжаем обучать элементарному владению мячом;
- Анализируем, как дети выполнили домашнее задание;

- Осваиваем технику передач мяча и знакомим детей с техникой ударов головой.

Разминка в течение 10 – 15 минут, в которой есть повторение как освоенных ранее упражнений, так и новых. Начинается разминка с подвижной игры (5 минут). Затем юные футболисты повторяют одно-два упражнения по элементарному владению мячом, которые они выполняли в предыдущих занятиях.

- Работа с мячом на месте, поочередно правой и левой ногой; передней частью подошвы мяч двигается вперед и назад к внутренней стороне этой же стопы.
- Работа с мячом на месте, поочередно правой и левой ногой; подъемом ноги мяч откатывается в сторону и возвращается назад подошвой стопы.
- Затем дети выполняют координационные упражнения, состоящие из прыжков и бега.
- Исходное положение – стоя боком, руки на пояс. На счет 1-4 – бег скрестным шагом (2 шага), на счет 5 – прыжок с поворотом на 90^0 , ноги врозь; на счет 6 – прыжок на правую ногу, левая в скрестном положении сзади; на счет 7 – прыжок с поворотом на 90^0 , ноги врозь; на счет 8 – прыжок на левую ногу, правая в скрестном положении сзади. То же самое в другую сторону. Увеличивать темп движений по мере освоения упражнения в серии последовательных занятий.
- Бег с изменением направления движения по числу хлопков. Если 1 хлопок - поворот направо, 2 хлопка – поворот налево. Хлопать четко, чтобы дети слышали, что им нужно делать.

Основная часть, 20 – 25 минут: обучение технике передач и ударов головой в стандартных условиях. Схема этого удара изображена на рис. 14.



Рис.15.

Первое упражнение: «передачи мяча головой», выполняется в парах. Мальчики встают лицом друг к другу на расстоянии 3-5 м, в руках у одного – мяч. Он набрасывает партнеру мяч на голову, который согласованными движениями туловища и головы бьет по мячу лбом, посылая его партнеру обратно. Партнер ловит мяч в воздухе или на отскоке, и вновь набрасывает мяч под удар. После 5 повторений партнеры меняются местами.

Второе упражнение: «передачи мяча головой» в группе из трех юных футболистов. Игрок «А» набрасывает мяч на голову игроку «В» и тот должен ударом головой послать мяч партнеру «С».

Игровая часть тренировки: обучение технике передач мяча и ударов головой в игровых условиях. Продолжительность этой части – 20-25 минут. Она включает в себя следующие задания:

- Эстафета, которая выполняется следующим образом. Команды А и В против команд С и Д. В каждой команде не более 4-х футболистов. В начальном положении стоят лицом друг к другу на расстоянии не более чем 3-5 м, так же располагаются команды С и Д. Футболисты А¹ и Д¹ с мячами. По сигналу тренера они руками набрасывают

мяч на голову партнерам по команде В¹ и С¹, и сразу же бегут в конец колонн своих партнеров (как это указано на рисунке). Игроки В¹ и С¹ бьют по мячу головой, посылая его соответственно игрокам А² и Д², после чего бегут в конец противоположных четверок – 5 минут.

- Игра 4 на 4 на площадке 20 на 20 м. Передачи мяча руками, ногами и головой. Для передачи мяча головой или удара по мячу головой один из игроков берет в руки мяч и набрасывает на голову другого – 5 минут;
- Индивидуальная работа с мячами, каждый игрок бросает руками мяч над собой и бьет по опускающемуся мячу головой – 5 минут.
- Игра 4 на 4 на площадке 20 на 40 м с четырьмя маленькими воротами – 5 минут;
- Повторение эстафеты – 5 минут.
- Индивидуальная работа с мячами, каждый игрок делает все, что ему вздумается – 5 минут.

В заключительной части тренер анализирует качество передач и ударов головой. Он обращает особое внимание на движение головой перед ударом. И далее, что нужно делать для того, чтобы улучшить игру головой.

Кроме того, он дает им домашнее занятие (например, продолжить выполнение упражнений с маленьким мячом: ловля на отскоке, ведения, обводка стула и т.д.).

Занятие 9.

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся: не менее 16

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки

Задачи:

- Продолжаем обучать владению мячом: контроль мяча в сочетании с защитой его от соперника;

- Улучшаем координацию движений;
- Осваиваем сочетание «ведение мяча и удар ногой по воротам».

Разминка в течение 10 – 15 минут, в которой есть повторение как уже выполнявшихся ранее упражнений, так и новых заданий. Каждый футболист с мячом выполняет следующие задания:

- Перекатывание мяча влево – вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно то левой, то правой ногой;
- Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами;
- Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой;
- Введение мяча по зигзагообразной линии с использованием передней части подошвы для поворота мяча в нужном направлении;
- То же самое упражнение, но теперь игрок ведет мяч, быстро передавая его от одной стопы к другой;
- Подвижная игра на внимание – 5 минут.
- Координационное упражнение. Исходное положение – средний присед. На счет 1-3 – ходьба «гусиным шагом» вперед, на счет 4 – поворот через левое плечо (в положении среднего приседа). На счет 5-7 – ходьба «гусиным шагом» назад, на счет 8 – поворот через правое плечо (в положении среднего приседа). На счет 9-11 – прыжки в приседе вперед, на счет 12 – прыжок поворотом на 180° (в приседе) влево. На счет 13-15 – прыжки в приседе назад, на счет 16 – прыжок поворотом на 180° (в приседе) вправо.
- Координационное упражнение. Прыжки на двух ногах в игре «классики». Число квадратов и их размеры определяются возрастом и тренировочным стажем юных футболистов.

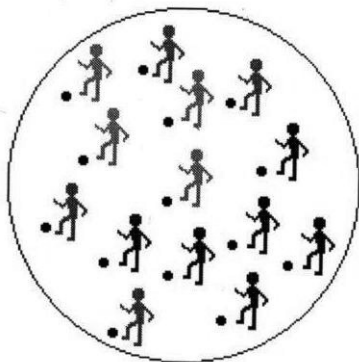


Рис. 16.

- Ведение мяча. Каждый ведет свой мяч так, как ему хочется и как он умеет. Тренер внимательно смотрит на «достижения» своих учеников, накапливая материал для анализа.

Основная часть, 20 – 25 минут: обучение умению сочетать ведение мяча с последующим ударом по воротам. Защита мяча от соперника.

Первое упражнение: ведение мяча с обводкой 4-5 стоек, расставленных на прямой линии – 2 повторения.

Второе упражнение: ведение мяча с обводкой тех же стоек, но расставленных зигзагообразно – 2 повторения.

Третье упражнение: удары в маленькие ворота (1-2 м шириной, сделанные из конусов или стоек) с небольшого разбега (4-6 м от места удара до ворот) – по 3 удара каждым футболистом.

Четвертое упражнение: ведение мяча (в первых повторениях прямолинейно, в последующих – зигзагообразно), пас вперед на ход самому себе, рывок и удар по воротам – 2 повторения.

Пятое упражнение: в парах, контроль мяча и прикрытие его от соперника частью тела или всем телом. Усложнение

задания: добавляется третий партнер, который выполняет передачу мяча. Принять мяч, прикрыть его от соперника, увести в сторону – 3 повторения.

Игровая часть тренировки: обучение ведению мяча и ударов ногой по воротам в игровых условиях. Продолжительность этой части – 20-25 минут. Она включает в себя следующие задания:

- Игра 2 против 2 на площадке не более чем 20 на 20 м, с маленькими воротами, но без вратарей. Два футболиста, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам – 3 серии по 1, 5 минуты.
- Эстафета, в колоннах по 4 футболиста, передачи мяча через голову партнеру вперед и назад – по 2 повторения.
- Игра 4 против 4 на площадке не более чем 30 на 15 м, с 4 воротами. Четверо футболистов, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам – 3 повторения по 2-3 минуты.

В заключительной части тренер анализирует качество выполнения связки: «ведения – пас себе на ход – удары». Он обращает особое внимание на слитность выполнения всех компонентов связки

Кроме того, он дает им домашнее занятие (например, продолжить выполнение упражнений с маленьким мячом: ловля мяча на отскоке, ведения, обводка стула и т.д.).

Занятие 10.

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся: не менее 16

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки

Задачи:

- Продолжаем знакомить детей с футболом;

- Продолжаем обучать элементарному владению мячом;
- Анализируем, как дети выполняют задания тренера;
- Осваиваем умение выполнять передачи мяча в малых группах (из 2-х – 3-х игроков).

Разминка в течение 10 – 15 минут, в которой есть повторение как уже выполнявшихся ранее упражнений, так и новых заданий. Каждый футболист с мячом.

- Ведение мяча сначала по прямой, а потом по зигзагообразной линии;

После этого – подвижная игра «Кот идет» (Совушка).

В углу площадки очерчивается «дом» для «кота». По периметру остальной части площадки в холодную или сырую погоду расстилают на газоне 5-8 ковриков. Из играющих выбирается водящий – «кот», остальные играющие – «мышки». «Кот» уходит в свой дом, а «мышки» садятся на свои коврики.

Тренер выходит на середину площадки и говорит:

«Мышки, мышки, выходите,
Порезвитесь, попляшите,
Выходите поскорей,
Спит усатый кот-злодей».

«Мышки» выбегают на середину площадки и начинают приплясывать со словами:

«Тра-та та, тра-та та
Не боимся мы кота».

По сигналу тренера «Кот идет» все «мышки» застывают на месте без движения, а «кот» крадется к ним и смотрит, кто шевелится из «мышей». Если какая-нибудь «мышка» пошевелится, «кот» забирает ее к себе в дом. «Кот» ловит «мышей» до тех пор, пока тренер не скажет: «кот ушел».

«Кот» уходит в свой дом, а «мышки» опять начинают бегать, танцевать и припевать до следующего сигнала «Кот идет».

«Кот» по сигналу тренера выходит несколько раз, после

чего подсчитываются пойманные им «мышки», выбирается новый «кот» из не пойманных, а пойманные начинают играть со всеми.

После нескольких игр отмечаются лучшие «мышки», ни разу не попавшиеся «коту», и лучший водящий – «кот», сумевший поймать наибольшее число «мышек».

Правила игры:

- Когда кот выходит на площадку, мыши замирают, и шевелиться могут только те, которых кот не видит;
- Если дети устают, то пойманные «мыши» не принимают участия в очередной игре и отдыхают.

Вариант игры. Построение игры то же, только тематическое содержание другое. Вместо кота в качестве водящего выбирается сова. Все остальные изображают мышей. По сигналу тренера «День» сова засыпает, а мышки начинают бегать и играть. По сигналу «Ночь» сова просыпается и идет ловить мышей, а они останавливаются и не шевелятся.

Выполняем два упражнения для развития координации:

- Исходное положение – ноги на одной линии, руки на поясе. Круговые движения головой. На счет 1-4 – вправо, 5-8 – влево. Спина прямая, амплитуда движения – максимальная. Для усложнения упражнения его можно выполнять с закрытыми глазами.
- Исходное положение – основная стойка. На счет 1-2 – круг руками вперед, 3 – поворот вправо, руки в стороны, 4 – исходное положение, 5 – наклон вперед к левой ноге (правой рукой коснуться стопы левой ноги, левую руку – вверх), 6 – исходное положение. Затем на счет 7 – 8 – круг руками назад, и далее на счет 9-12 упражнение выполняется в другую сторону. При наклоне вперед ноги в коленных суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.
- Перекатывание мяча влево – вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно то левой, то пра-

вой ногой;

- Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами;
- Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой;

Последнее упражнение в разминке – для развития и оценки гибкости:

- Исходное положение – основная стойка, ноги шире плеч. Наклониться к правой ноге, потом к левой ноге. Вернуться в исходное положение. Повторить 5 – 7 раз. Это упражнение юный футболист будет выполнять в течение всей своей «футбольной» жизни для развития и поддержания гибкости. Но кроме этого, результат упражнения – это хороший показатель гибкости. Тренер должен быть внимателен при выполнении этого задания, после которого он будет знать, у кого гибкость недостаточна и нужно начинать работу над ее развитием.

Основная часть, 20 – 25 минут: обучение умению выполнять передачи мяча в малых группах (из 2-х – 3-х игроков). Для этого можно использовать следующие упражнения.

Первое упражнение: передачи мяча в парах на месте. Сразу же скажите юным футболистам, что в современном футболе «на месте» ничего не делается. Только в движении. Название этому упражнению дали в старое время, когда многие футболисты ожидали мяч стоя.

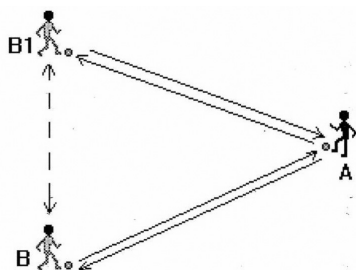


Рис. 17.

Футболисты располагаются в 5-7 м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, и тот идет на мяч. Останавливает его подошвой правой или левой ноги, и делает возвратный пас. Оба мальчика играют попеременно то правой, то левой ногой.

Сила удара по мячу должна быть такой, чтобы скорость перемещения мяча по газону соответствовала возрасту игроков и их умению делать передачи мяча.

Это упражнение футболист будет делать до конца своей футбольной карьеры. Но год от года, в последующих тренировках будут возрастать скорости передвижения игроков в моменты паса или приема мяча, и скорость перемещения мяча 2 серии по 2 минуты.

Во втором упражнении футболисты также располагаются в 5-7 м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, но не прямо ему, а под некоторым углом. Чтобы обработать этот мяч, игрок, принимающий его, должен сделать рывок на 3-5 м, остановить мяч в движении, развернуться более чем на 90° , и, сделав возвратный пас, тут же бежать к той точке, в которую партнер пошлет мяч. После 3-5 передач он пробегает в челночном беге 25-40 м. Это не мало, поэтому партнеры меняются местами, а после 3-4 повторений следует пауза отдыха.

И, наконец, в третьем упражнении футболисты также располагаются в 5-7 м друг от друга, у одного из них мяч.

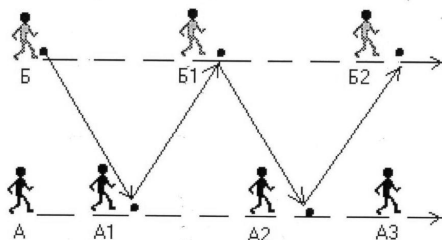


Рис. 18.

Они перемещаются параллельно друг другу, посылая мяч партнеру «на ход». Передача мяча делается не в ноги партнеру, а в зону перед ним. Поэтому передающий мяч должен учиться соразмерять время и скорость паса, а также точку, в которую нужно послать мяч, с одной стороны, и скорость передвижения принимающего мяч футболиста. В первых тренировках юные футболисты передвигаются шагом, потом переходят на бег, и постепенно от тренировки к тренировке увеличивают скорость бега – 2 серии по 2 минуты.

Игровая часть тренировки (воспроизведение изученного материала в игровых условиях) длится 20-25 минут и включает в себя следующие задания:

- Игра 2 против 2 на площадке 20 на 20 м – 2 тайма по 5 минут. Нужно объяснить детям, что в первые 2-3 минуты команда без мяча не должна активно отбирать мяч. Задача футболистов этой команды – помешать сделать передачу мяча в свободную зону «на ход» бегущему игроку. Соответственно, задача команды с мячом – стараться уйти от соперника и принять мяч от партнера в относительно свободных условиях. В следующей серии активность борьбы за мяч повышается;
- Эстафеты, которые начинаются из разных исходных положений (стоя или сидя, вперед лицом или спиной по направлению движения и т.п.) – 10 минут;
- Индивидуальная работа с мячами, каждый игрок делает все, что ему вздумается – 2 серии по 2 минуты. В паузе – показ как правильно делать упражнения

В заключительной части тренировки тренер должен найти положительные слова для всех детей, которые сегодня хорошо тренировались и играли в футбол. Кроме того, объясняя домашнее занятие (выполнение упражнений для развития гибкости) он должен отметить, что плохая гибкость (подвижность в суставах ног) не позволит юным футболистам иметь хорошую технику передач и ударов.

Занятие 11.

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся: не менее 16

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки

Задачи:

Продолжаем знакомить детей с футболом;

Продолжаем обучать элементарному владению мячом;

Анализируем, как дети выполняют задания тренера;

Осваиваем умение выполнять передачи мяча в малых группах (из 4-х игроков).

Разминка в течение 10 – 15 минут, в которой есть повторение как уже выполнявшихся ранее упражнений, так и новых заданий. Один мяч на двух футболистов.

Первое упражнение: передачи мяча в парах на месте. Напомните юным футболистам, что в современном футболе «на месте» ничего не делается. Только в движении. Футболисты располагаются в 5-7 м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной подъема правой ноги он делает передачу партнеру, и тот идет на мяч. Останавливает его подошвой правой или левой ноги, и делает возвратный пас. Оба партнера играют попеременно то правой, то левой ногой – 2 серии по 3 минуты.

Второе упражнение: передачи мяча в парах в движении. Футболисты располагаются в 5-7 м друг от друга, у одного из них мяч. Они перемещаются параллельно друг другу, посылая мяч партнеру «на ход». Передача мяча делается не в ноги партнеру, а в зону перед ним. Поэтому передающий мяч должен учиться соразмерять время и скорость паса, а также точку, в которую нужно послать мяч, с одной стороны, и скорость передвижения принимающего мяч футболиста. Так как это упражнение выполняется в разминке, то вначале юные футболисты передвигаются шагом, а потом переходят

на легкий бег – 3 минуты.

Третье упражнение: подвижная игра (по выбору тренера) – 2 серии по 2 минуты.

Следующее упражнение – повторение движений «школы техники футбола».

- Перекатывание мяча влево – вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно то левой, то правой ногой;
- Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами;
- Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой;

Последнее упражнение разминки направлено на развитие координации. Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – правую руку на пояс, на счет 2 – левую руку на пояс, на счет 3 – правую руку к плечу, на счет 4 – левую руку к плечу, на счет 5 – правую руку вверх, на счет 6 – левую руку вверх, на счет 7 и 8 – два хлопка руками вверх. На счет 9 – левую руку к плечу, на счет 10 – правую руку к плечу, на счет 11 – левую руку на пояс, на счет 12 – правую руку на пояс, на счет 13 – правую руку вниз, на счет 14 – левую руку вниз, на счет 15 и 16 – два хлопка руками вниз. Постепенно, от занятия к занятию, увеличивать темп движений. Для усложнения задания движения руками можно сочетать с прыжками. Например, на счет 1 – прыжок, ноги вместе; на счет 2 – прыжок, ноги врозь, на счет 9 – прыжок ноги в стороны, на счет 10 – прыжок ноги скрестно – по 2 повторения .

Основная часть, 20 – 25 минут: обучение умению выполнять передачи мяча в малых группах (из 3-х игроков) в движении. Для этого можно использовать следующие упражнения.

Первое упражнение: передачи мяча в тройках на месте. Футболисты располагаются на одной линии, в 7-8 м друг от друга. Мячи у крайних игроков. Один из них делает переда-

чу центральному игроку, тот идет навстречу движущемуся к нему мячу, останавливает его и возвращает мяч партнеру. Быстро разворачивается на 180° к другому партнеру, идет на посланный им мяч и после остановки делает возвратный пас. После 3-4 повторений происходит смена партнеров.

Второе упражнение: передачи мяча в тройках в движении. В исходном положении футболисты располагаются на трех параллельных линиях в 7-8 м друг от друга, у одного из крайних игроков мяч. По сигналу тренера все трое начинают движение по этим параллельным линиям, и одновременно крайний делает пас на ход футболисту, движущемуся по центральной линии. Тот, не прекращая движения, обрабатывает мяч и делает передачу на другой край. Упражнение выполняется на площадке 30 на 20 м, и с учетом низкой скорости перемещений футболистов, каждый из них сделает по 3-4 паса в этом задании.

Третье упражнение: квадрат 3х3 на площадке 15 на 15 м с заданием остановить мяч на бровке «противника». Первая тройка начинает упражнение и повторяет его 4-5 раз, каждый раз начиная его с исходного положения (есть 2 варианта завершения упражнения: мяч зафиксирован на бровке соперника или потерян в борьбе). После этого упражнение выполняет вторая тройка, победитель определяется по числу доставок мяча на бровку соперника.

Четвертое упражнение: игра 3х3 на площадке 20 на 20 м с четырьмя 1-метровыми воротами.

Игровая часть тренировки (воспроизведение изученного материала в игровых условиях) длится 20-25 минут и включает в себя следующие задания:

передачи мяча в движении, по схеме, изображенной на рис. 19. После прохождения двух кругов футболисты № 1 и 2 меняются местами с партнерами, например, 3 и 6.

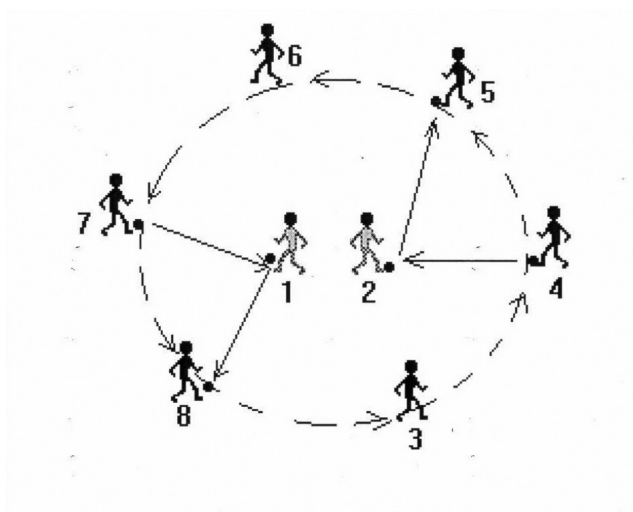


Рис. 19.

- передачи мяча в тройках в движении;
- то же самое, но упражнение завершается ударом по маленьким воротам, который с 7-8 м наносят девочка или мальчик, движущийся по центральной линии. Тренер фиксирует число попаданий в ворота каждой тройкой.
- Игра 1х1. Юные футболисты еще не разучивали финты, которые очень важны для успеха в этом задании. Тем не менее, они выполняют это упражнение, как умеют, а тренер контролирует эти «умения».
- Игра 3х3 на площадке 10 на 20 м.
- Индивидуальная работа с мячами, каждый игрок делает все, что ему вздумается – 5 минут.

В заключительной части тренировки футболисты бегут трусцой по периметру площадки, скорость бега задает тренер, который бежит впереди и немного сбоку (чтобы видеть всех ребят). После бега он должен найти положительные слова для всех мальчиков и дать каждому домашнее задание.

Занятие 12.

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся: не менее 16

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки

Задачи:

- Продолжаем знакомить детей с футболом;
- Продолжаем обучать владению мячом: осваиваем умение выполнять остановку мяча подъемом стопы, знакомим их с остановкой мяча бедром, грудью и головой.

Разминка в течение 10 – 15 минут, в которой есть повторение как уже выполнявшихся ранее упражнений, так и новых заданий. Один мяч на двух футболистов.

Первое упражнение: любая подвижная игра на концентрацию внимания – 5 минут.

Второе упражнение: исходное положение – основная стойка. На счет раз – поднять слегка согнутую в колене правую ногу, на счет 2-3 – сделать два круга вперед этой ногой, для сохранения равновесия – развести руки в стороны и балансировать ими; на счет 4 – вернуться в исходное положение. На счет 5-8 повторить задание левой ногой.

Третье упражнение: исходное положение – сидя на газоне, ноги разведены. На счет раз – наклониться вперед и коснуться пальцами правой руки носка левой стопы; на счет 2 – вернуться в исходное положение. На счет 3 – наклониться вперед и коснуться пальцами левой руки носка правой стопы; на счет 4 – вернуться в исходное положение. При выполнении этого упражнения ноги в коленях не сгибать. Тренер контролирует упражнение и выявляет детей с недостаточной гибкостью: это те, кто сгибает ноги в коленных суставах в момент наклона и не может дотянуться пальцами руки носка разноименной ноги.

Четвертое упражнение: передачи мяча в парах в движе-

нии. Футболисты располагаются в 5-7 м друг от друга, у одного из них мяч. Они перемещаются параллельно друг другу, посылая мяч партнеру «на ход». Передача мяча делается не в ноги партнеру, а в зону перед ним. Поэтому передающий мяч должен учиться соразмерять время и скорость паса, а также точку, в которую нужно послать мяч, с одной стороны, и скорость передвижения принимающего мяч футболиста. Так как это упражнение выполняется в разминке, то вначале юные футболисты передвигаются шагом, а потом переходят на легкий бег.

Основная часть тренировки, 20 – 25 минут: обучение умению остановить падающий сверху мяч подъемом стопы (остановка мяча бедром проводится эпизодически для уменьшения монотонности тренировки). Для обучения можно использовать следующие упражнения.

- **Первое упражнение:** два юных футболиста стоят на расстоянии 4-5 м лицом друг к другу.

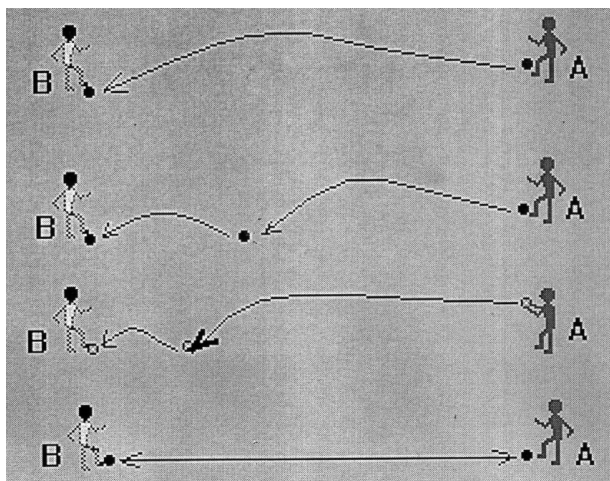


Рис. 20.

Один из них с мячом. Он посылает мяч партнеру разными способами и тот должен остановить его подъемом стопы.

Но перед этим тренер рассказывает и показывает, как нужно выполнять эти остановки мяча. Ключевые моменты: движение останавливающей ноги навстречу мячу, работа рук для сохранения равновесия, положение стопы в момент касания мяча, отведение стопы назад для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне.

После остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч стопой (способ остановки определяет тренер), берет мяч в руки и вновь набрасывает его партнеру. После 5-6 повторений партнеры меняются местами.

В процессе упражнения футболисты попеременно останавливают мяч то правой, то левой ногой. Всего каждый из них должен сделать по 15-18 остановок мяча.

Второе упражнение: игра 4х4 на площадке 20 на 15 м с маленькими воротами. При вбрасывании мяча из-за боковой линии его останавливают подъемом стопы.

Третье упражнение: ознакомление с остановкой мяча бедром.

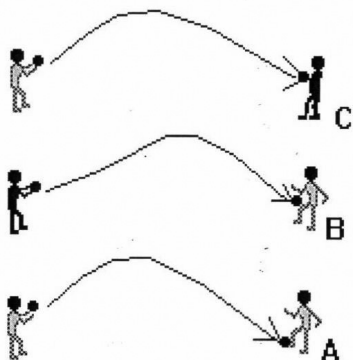


Рис. 21.

Два юных футболиста стоят на расстоянии 4-5 лицом друг к другу. Один из них с мячом в руках. Он набрасывает мяч

партнеру и тот должен остановить его бедром. Но перед этим тренер рассказывает и показывает, как нужно выполнять эти остановки мяча. Ключевые моменты: движение бедра останавливающей ноги навстречу мячу, работа рук для сохранения равновесия, положение бедра в момент касания мяча, отведение бедра назад для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне.

После остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч стопой (способ остановки определяет тренер), берет мяч в руки и вновь набрасывает его партнеру. По 3-4 раза партнеры пытаются остановить мяч бедром и после этого меняются местами.

В процессе основного упражнения юные футболисты попеременно останавливают мяч стопой то правой, то левой ноги. Всего каждый из них должен сделать по 12-15 остановок мяча.

Игровая часть тренировки (воспроизведение изученного материала в игровых условиях) длится 20-25 минут и включает в себя следующие задания:

- передачи мяча в тройках в движении. Вначале в ходьбе, потом в медленном беге – 3 минуты.
- Игра 2х2 на площадке 15 на 10 м – 2 раза по 2 минуты.
- Ведение мяча подъемом стопы: первые 5 м – по прямой линии, следующие 5 м – зигзагообразно, и затем удар в маленькие ворота – по 3-5 повторений на каждого.
- Игра 4х4 на площадке 30 на 20 м. После каждой остановки игры, мяч вводится набрасыванием на стопу или бедро – 2 раза по 3 минуты.

В заключительной части тренировки футболисты бегут трусцой по периметру площадки, скорость бега задает тренер, который бежит впереди и немного сбоку (чтобы видеть всех ребят). После бега он должен найти положительные слова для всех мальчиков и дать каждому домашнее задание.

Занятие 13.

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся: не менее 16

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки

Задачи:

- Продолжаем знакомить детей с футболом;
- Продолжаем обучать владению мячом: осваиваем ведение мяча внутренней частью подъема и остановку мяча внутренней стороной стопы.
- Обучение технике бега.

Разминка в течение 10 – 15 минут, в которой есть повторение как уже выполнявшихся ранее упражнений, так и новых заданий.

Первое упражнение: подвижная игра «У медведя на бору».

Второе упражнение: ходьба с ускорением и замедлением, со сменой положения рук на 4 счета: руки вперед, руки за спину, руки вперед, руки вниз. Ходьба, чередуемая с бегом, ходьба правым и левым боком вперед.

Третье упражнение: ходьба, а потом бег через планки, положенные на газон на расстоянии 30-50 см друг от друга. Вначале – низкий темп бега, но по мере освоения частота шагов должна возрастать.

Четвертое упражнение: бег со смещениями то в правую, то в левую стороны. Периодически это упражнение выполняется как обегание зигзагообразно расставленных на дистанции 10 м пяти – восьми стоек.

Основная часть тренировки, 25 минут: обучение ведению мяча внутренней частью подъема и остановка мяча внутренней стороной стопы.

Первое упражнение: ведение мяча внутренней частью

подъема одной ноги во время ходьбы (10-15 легких ударов);

Второе упражнение: то же другой ногой.

Третье упражнение: попеременное ведение мяча внутренними частями подъема то правой, то левой ногой.



А.

Б.

В.

*Рисунок 22. Ведение мяча А. внешней
и Б. внутренней частями подъёма,
В. ведение внутренней стороной стопы.*

Игра 2 против 2 на площадках 10 на 10 м – 5 минут.

Четвертое упражнение: передачи мяча в парах, игроки стоят на расстоянии 4-6 м друг от друга, передача мяча партнеру, который останавливает его внутренней частью стопы. По 5 – 7 остановок правой ногой, потом столько же левой ногой, затем – попеременно левой и правой ногой – 3 повторения по 2 минуты.

Игровая часть тренировки:

- Эстафета в группах по 3 игрока: на дистанции 10 м (рис. 23) устанавливаются 2 стойки и 2 барьера. Обежать стойки, перепрыгнуть через 1 барьер, пролезть под другим, 2 серии.

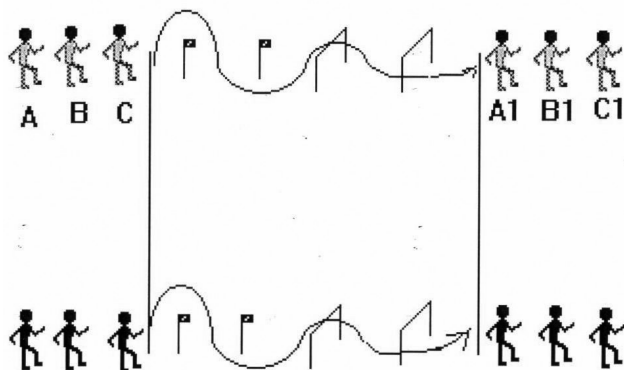


Рисунок 23.

- Игра 1 против 1, по 5 – 10 попыток отбора мяча.
- Игра 4 против 4 на площадке 30 на 15 м – три тайма по 2 минуты с двухминутными паузами, всего 10 минут.

В заключительной части тренировки футболисты бегут трусцой по периметру площадки, скорость бега задает тренер, который бежит впереди и немного сбоку (чтобы видеть всех ребят). После бега он должен найти положительные слова для всех детей и дать каждому домашнее задание.

Занятие 14.

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся: не менее 16

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки, скакалки.

Задачи:

- Продолжаем знакомить детей с футболом;
- Продолжаем обучать владению мячом: осваиваем ведение мяча внутренней частью подъема и ударам по мячу средней частью подъема.

- Развиваем координационные способности детей.

Разминка: используем комплекс разминочных упражнений с мячом.

Исходное положение – мяч в руках на уровне груди:

- Броски мяча вверх на высоту до 1 м, ловля его обеими руками (3 – 5 повторений);
- Броски мяча вверх на высоту до 2 м, разворот на 180° и ловля мяча обеими руками (по 3 повторения с разворотами вправо и влево);
- Броски мяча в стенку (от груди, из-за головы) и ловля его двумя руками (по 5 повторений);
- Броски мяча на газон и ловля его на отскоке (по 5 повторений);
- Удары по мячу в стенку и остановка его после отскока внутренней частью стопы;
- Броски мяча вверх и ловля его обеими руками после приседа (по 5 повторений).

Основная часть тренировки, 30 минут: обучение ведению мяча внутренней частью подъема и ударам по мячу средней частью подъема:

- Ведение мяча по прямой во время медленного бега;
- То же, но с замедлением и ускорением бега, а также изменением его направления;
- Ведение мяча в коридоре, шириной не более 0,5 м;
- Ведение мяча с последующим пасом в малые ворота;

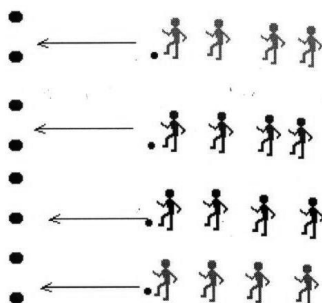


Рис. 24.

- Удар средней частью подъема по неподвижному мячу с разбега, в стенку (расстояние до стенки – 6 – 8 м);
- Удар средней частью подъема в стенку по встречному мячу, накатываемому партнером;
- Игра 4 против 4 на площадке 40 на 20 м с 4 маленькими воротами. Дети по возможности должны выполнять передачи мяча и удары средней частью подъема.

Развитие прыгучести и координационных способностей.

Упражнения со скакалкой (скакалка сложена вчетверо).

Упражнение 1.

На счет 1 – прыжок через скакалку вперед; 2 – прыжок через скакалку назад; 3-4 – круг руками назад. На счет 5 – прыжок через скакалку назад; 6 – прыжок через скакалку вперед; 7-8 – круг руками вперед.

Упражнение 2.

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

Упражнение 3.

На счет 1-2 – прыжок на правой ноге, руки в стороны; 3-4 – прыжок на левой ноге, руки скрестно; 5-6 – прыжок на левой ноге, руки в стороны; 7-8 – прыжок на правой ноге, руки скрестно. Прыжки выполнять ритмично, следить за положением спины.

Игра в ручной мяч 4 против 4 на площадке 10 на 10 м (небольшим резиновым мячом) – 2 тайма по 3 минуты.

В заключительной части тренировки футболисты бегут трусцой по периметру площадки, скорость бега задает тренер, который бежит впереди и немного сбоку (чтобы видеть всех ребят). После бега он должен найти положительные слова для всех мальчиков и дать каждому домашнее задание.

Занятие 15.

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся: не менее 16

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки

Задачи:

- Продолжаем знакомить детей с футболом;
- Продолжаем обучать технике остановки мяча внутренней стороной стопы;
- Анализируем, как дети выполняют упражнения для развития координационных способностей;
- Осваиваем умение выполнять связку «ведение и удар внутренней стороной стопы».

Разминка в течение 10 – 15 минут, в которой есть повторение как уже выполнявшихся ранее упражнений, так и новых заданий. Каждый футболист с мячом.

- Введение мяча сначала по прямой, а потом по зигзагообразной линии;
- Играем в подвижную игру: две колонны по 8 человек. Передача мяча партнеру по сигналу тренера, вначале

назад, затем, когда мяч дошел до последнего игрока в колонне – он тут же передается вперед. Передачи мяча – на уровне пояса, то вправо, то влево;

- Выполняем два упражнения для развития координации:

- 1 Исходное положение – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки вверх. Круговые движения руками. На счет 1-4 – правой рукой вперед, левой – назад; на счет 5-8 – левой вперед, правой назад. Спина прямая, руки в локтевых суставах не сгибать. Можно начинать упражнение из исходного положения основная стойка, правая рука вверх, левая вниз (это более сложный вариант).
- 2 Исходное положение – основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 – правая рука на пояс, 2 – левая на пояс, 3 – правая перед грудью, левая перед грудью, 5-6 – два рывка вперед согнутыми в локтях руками, 7-8 – 1,5 круга руками вперед. Выполнять упражнение с максимальной амплитудой.

Основная часть тренировки, 25 минут: обучение остановке мяча внутренней стороной стопы и ударам по мячу этой же стороной стопы:

- Упражнения в парах. Партнеры, стоя на расстоянии 10-12 м, поочередно посылают мяч друг другу, предварительно остановив его внутренней стороной стопы. Игроки не стоят на месте, а идут вперед на 1-2 м к мячу. Остановив его и нанеся удар, отступают назад;
- Удары в маленькие ворота с дистанции 4, 6 и 8 м. Удар наносится по неподвижному мячу, по 3 удара с каждой дистанции;
- Упражнения в тройках. Крайние игроки с мячами. Передача мяча центральному игроку справа, тот останавливает его внутренней стороной стопы левой ноги и этой же ногой возврат мяча партнеру. После этого – разворот, остановка мяча внутренней стороной стопы правой ноги, посланного слева, и этой же ногой возврат мяча партнеру, по 3 повторения с каждой стороны

Игровая часть тренировки:

- Игра 1 против 1, по 5-10 попыток отбора мяча.
- Эстафета в группах по 4 игрока: на дистанции 6 м ставят по 3 стойки. Обежать эти стойки вперед и назад, 2 серии.
- Игра 4 против 4 на площадке 40 на 20 м с 4 маленькими воротами – три тайма по 2 – 3 минуты, с паузами отдыха по 1,5 – 2 минуты.

В заключительной части тренировки футболисты чередуют бег трусцой с ходьбой по периметру площадки, и выполняют маховые движения руками.

Занятие 16.

Дата проведения:

Место проведения

Количество занимающихся: не менее 16

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки

Задачи:

- Продолжаем знакомить детей с футболом;
- Проводим обучение ударам средней и внутренней частями подъема;
- Начинаем развивать «чувство дистанции» между партнерами.

Разминка в течение 10 – 15 минут, в которой есть повторение как уже выполнявшихся ранее упражнений, так и новых заданий. Упражнения:

- Юные игроки располагаются в колоннах по 4 – 6 человек. Расстояние между колоннами и игроками внутри колонны – по 2 – 3 м. Ходьба, ходьба с ускорением и бег трусцой в направлениях, указываемых тренером. Задача – сохранение дистанций между игроками, блок игроков должен перемещаться как единое целое.
- Подвижная игра «Охотники и утки»;

- У каждого игрока мяч. Одновременное ведение мяча всеми игроками на площадке 20 на 20 м, мяч вести – внутренней частью подъема. Соблюдать дистанцию и избегать столкновений.

Основная часть тренировки, 25 минут: обучение ведению мяча средней частью подъема и ударам по мячу средней и внутренней частями подъема:

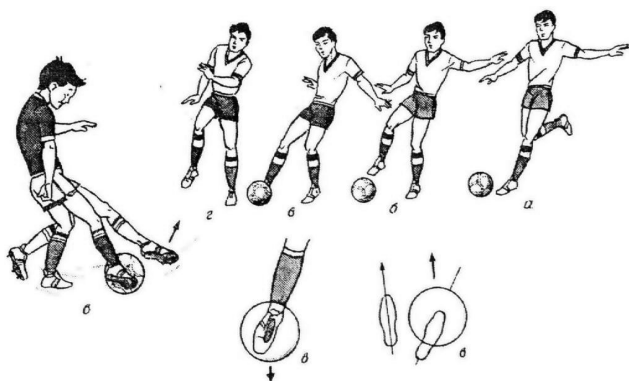


Рис. 25.

- Удары по неподвижному мячу попеременно правой и левой ногой в маленькие ворота с дистанции 6, потом 8 и потом 10 м. По 3 удара каждого типа с подсчетом кто и сколько раз попал.
- Ведение мяча внутренней частью подъема по периметру площадки: в ходьбе с равномерной скоростью, потом – с переменной скоростью, с изменением направления, правой и левой ногами.
- Выполнение связки «ведение мяча средней частью подъема на дистанции 4 – 5 м и затем удар в маленькие ворота средней или внутренней частями подъема».

Игровая часть тренировки.

- Упражнения в парах на малой площадке. Игрок А дела-

ет передачу партнеру В, и сразу же после нее – рывок в зону, в которую партнер В возвращает ему мяч в 1 касание. Игрок А бьет по воротам также первым касанием средней или внутренней частями подъема. 4 пары игроков одновременно выполняют задание, после чего их меняют игроки другой восьмерки. По 5 повторений на каждую пару.

- Игровое упражнение 4 против 4 на площадке 40 на 20 м с 4 маленькими воротами – 3 тайма по 1,5 – 2 минуты с такими же интервалами отдыха.

В заключительной части тренировки футболисты чередуют бег трусцой с ходьбой по периметру площадки, и выполняют маховые движения руками.

Занятие 17.

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся: не менее 16

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки

Задачи:

- Продолжаем знакомить детей с футболом;
- Освоение техники ударов по движущемуся мячу средней и внутренней частью подъема;
- Развитие координационных способностей и прыгучести.

Разминка в течение 10 – 15 минут, в которой есть повторение как уже выполнявшихся ранее упражнений, так и новых заданий. Упражнения:

- Юные игроки движутся по периметру треугольника, катят мяч впереди себя внутренней стороной стопы, периодически останавливая его другой стопой.
- Подвижная игра «Зайцы в огороде»;
- У каждого игрока мяч. Одновременное ведение мяча

всеми игроками на площадке 20 на 20 м, мяч вести – внутренней частью подъема;

- Исходное положение – стоя боком, руки на поясе. На счет 1-4 – бег скрестным шагом (2 шага), на счет 5 – прыжок с поворотом на 90° , ноги врозь; на счет 6 – прыжок на правую ногу, левая в скрестном положении сзади; на счет 7 – прыжок с поворотом на 90° , ноги врозь; на счет 8 – прыжок на левую ногу, правая в скрестном положении сзади. То же самое в другую сторону. Увеличивать темп движений по мере выполнения упражнения.
- Бег с изменением направления движения по числу хлопков. Если 1 хлопок - поворот направо, 2 хлопка – поворот налево. Хлопать четко.
- Исходное положение – полуприсед. На счет 1 – прыжок в полуприсед, на счет 2 – прыжок в основную стойку, на счет 3 – прыжок с поворотом на 180° влево, на счет 4 – прыжок с поворотом на 180° вправо (приземление в глубокий присед). Помогать руками (тянуться вперед). Соблюдать ритм прыжков (между прыжками не должно быть длительных пауз).
- Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – прыжок на правую ногу, на счет 2 – прыжок на 2 ноги, на счет 3 – прыжок с поворотом на 360° влево, на счет 4 – прыжок с поворотом на 360° влево.

Основная часть тренировки, 25 минут: обучение ведению мяча средней частью подъема и ударам по катящемуся мячу средней и внутренней частями подъема:

Начинается эта часть занятия с упражнения: перекачивание мяча подошвой влево и вправо, в движении, поочередно обеими ногами – 3 минуты.

Первое упражнение: два юных футболиста стоят на расстоянии 4-5 лицом друг к другу. Один из них с мячом. Он накатывает мяч навстречу партнеру и тот должен остановить его попеременно средней или внутренней частями подъема стопы. Но перед этим тренер рассказывает и показывает, как

нужно выполнять эти остановки мяча. Ключевые моменты: движение останавливающей ноги навстречу мячу, работа рук для сохранения равновесия, положение стопы в момент касания мяча, отведение стопы назад для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне.

После остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч также средней или внутренней частями подъема стопы и затем возвращает мяч партнеру ударом этими же частями подъема стопы – 5-6 повторений на каждого партнера.

В процессе упражнения футболисты попеременно останавливают мяч и делают передачи то правой, то левой ногой. Всего каждый из них должен сделать по 15-18 остановок мяча и столько же передач.

Второе упражнение: освоение техники ведения мяча внутренней частью подъема.

- Ведение мяча по прямой линии (15 – 20 м) в ходьбе – 2 повторения;
- То же, но в медленном беге – 2 повторения;
- То же, но в беге с двумя-тремя ускорениями – 2 повторения;
- То же, но в медленном беге по кругу – 2 повторения;
- То же, но в беге с двумя-тремя ускорениями по кругу – 2 повторения;
- То же, но в беге с двумя-тремя ускорениями по «восьмерке» – 2 повторения.

Игровая часть тренировки.

- Игровое упражнение 1х1 на малой площадке: завести мяч в ворота, защищаемые партнером. Начинается упражнение в 6 м от ворот. По 5 повторений на каждую пару юных футболистов.
- Игровое упражнение 4 против 4 на площадке 40 на 20 м с 4 маленькими воротами – 3 тайма по 1,5-2 минуты.

В заключительной части тренировки футболисты чередуют бег трусцой с ходьбой по периметру площадки, и выполняют упражнения стретчинга в положении «сидя».

Занятие 18.

Дата проведения:

Место проведения

Количество занимающихся: не менее 16

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки.

Задачи:

- Продолжаем знакомить детей с футболом;
- Освоение связки приемов «остановка движущегося навстречу мяча с последующим ударом по нему средней и внутренней частью подъема»;
- Развитие координационных способностей и прыгучести.

Разминка в течение 10 – 15 минут, в которой есть повторение как уже выполнявшихся ранее упражнений, так и новых заданий. Упражнения разминки:

- Подвижная игра «Кто подходил» - 5 минут.
- Построение в шеренгу, потом перестроение из одной шеренги в две, потом из двух – в четыре. Перестроение из 4 шеренг в одну – 2 минуты.
- Ходьба на носках и на пятках, ходьба боком вперед приставными шагами, ходьба в положении «рука на плече впереди стоящего партнера».
- Юные игроки располагаются в колоннах по 4 – 6 человек. Расстояние между колоннами и игроками внутри колонны – по 2 – 3 м. Ходьба, ходьба с ускорением и бег трусцой в направлениях, указываемых тренером. Задача – сохранение дистанций между колоннами и между игроками внутри колонны, блок игроков должен перемещаться как единое целое.

- У каждого игрока мяч. Одновременное ведение мяча всеми игроками на площадке 20 на 20 м, мяч вести – внутренней частью подъема.
- **Основная часть тренировки, 25 минут:** освоение связки приемов «остановка движущегося навстречу мяча с последующим ударом по нему средней и внутренней частью подъема».

Упражнения:

- Каждый юный футболист с мячом. Удары с 6-7 м по неподвижному мячу внутренней стороной стопы в цель, изображенную на стенке. Отскакивающий от стенки мяч останавливают также внутренней стороной стопы.
- Упражнения в парах на месте. Передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы.
- Подвижная игра – 3 минуты.
- Упражнения в парах. Игрок 1 накатывает своему партнеру 2 мяч навстречу. Тот останавливает его поочередно внутренней стороной стопы то правой, то левой ноги, потом ведет мяч на дистанции 5 – 7 м, после чего наносит удар по мячу внутренней стороной стопы в маленькие ворота. После 2 – 4 повторений партнеры меняются местами.
- Упражнение на координацию со скакалками.

Игровая часть тренировки.

- Продолжение подвижной игры из 2-й части этого тренировочного занятия – 3 минуты;
- Игра 3х3 на площадке 15 на 10 м с использованием внутренней стороны стопы для остановок и ведения мяча, а также для ударов по воротам;
- Контроль точности ударов. Каждый занимающийся наносит по 6 ударов внутренней частью стопы (три правой и столько же левой ногой) в ворота шириной 1 м, с дистанции 6 м, с разбега в 2 – 3 м.

В заключительной части тренировки футболисты чере-

дуют бег трусцой с ходьбой по периметру площадки, и выполняют упражнения стретчинга в положении «сидя».

Занятие 19.

Дата проведения:

Место проведения

Количество занимающихся: не менее 16

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки.

Задачи:

- Обучение технике ведения мяча любой частью подъема.
- Развитие координационных способностей.

Разминка в течение 10 – 15 минут, в которой есть повторение как уже выполнявшихся ранее упражнений, так и новых заданий. Упражнения разминки:

- Подвижная игра типа «Веселые ребята» или «Два мороза», три-четыре серии по 1,5-2 минуты каждая;
- У каждого ребенка мяч. Ударить мячом по газону (полу) и поймать его двумя руками в верхней части полета – по 5 повторений;
- Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – правую руку на пояс, на счет 2 – левую руку на пояс, на счет 3 – правую руку к плечу, на счет 4 – левую руку к плечу, на счет 5 – правую руку вверх, на счет 6 – левую руку вверх, на счет 7 и 8 – два хлопка руками вверх. На счет 9 – левую руку к плечу, на счет 10 – правую руку к плечу, на счет 11 – левую руку на пояс, на счет 12 – правую руку на пояс, на счет 13 – правую руку вниз, на счет 14 – левую руку вниз, на счет 15 и 16 – два хлопка руками внизу. Постепенно увеличивать темп движений. Для усложнения задания движения руками можно сочетать с прыжками. Например, на счет 1 – прыжок, ноги вместе; на счет 2 – прыжок, ноги врозь, на счет 9 – прыжок, ноги в стороны, на счет 10 – прыжок, ноги скрестно.

Основная часть тренировки, 25 минут: обучение веде-

нию мяча любой частью стопы.

Вначале тренер объясняет, что в игре приходится вести мяч разными частями стопы, внезапно останавливать его, укрывать мяч от соперника и т.д.

Обучение технике ведения мяча легкими ударами то правой, то левой ногой по нему. Для выполнения этого приема необходимо чтобы носок правой или левой ноги был направлен к земле, при этом мяч должен находиться перед футболистом. Необходимо наносить легкие последовательные удары подъемом в нижнюю часть мяча.

После объяснения и показа дети начинают вести свой мяч внутренней и наружной частями стопы, подъемом, носком.

Чтобы это ведение быстро не надоело детям, тренер просит их по сигналу останавливать мяч. Для этого он выкрикивает «Правая подошва!» или «Левая подошва!» и т.п. Для проверки внимания можно крикнуть «Правая рука!» и посмотреть, кто из детей остановит мяч рукой, а кто ногой. Однократное ведение (1 серия) выполняется в течение 30 – 60 с, всего – 5 - 7 серий.

Второе упражнение: ведение мяча разными частями стопы с периодическими изменениями скорости и направления движений. В этом упражнении дети образуют группы из 3-4 человек, один из них – ведущий. Он и меняет направление и скорость ведения, и остальные должны точно повторять его действия. Это задание выполняется за 20 – 30 с, до 10 серий.

Третье упражнение: в парах, ведение мяча на 3-4 м и передача его партнеру. По 5 – 10 передач каждым партнером.

Игровая часть тренировки.

- Игровое упражнение 2х1 на площадке 10 на 5 м с двумя маленькими воротами. Двое с мячом должны с помощью ведений и передач мяча обыграть одного игрока и ударить по воротам. Каждый должен по 2 раза побывать отбирающим – 6 минут;
- Игра 4х4 на площадке 30 на 15 м с четырьмя воротами – 4 тайма по 2 минуты;

- Контроль прыжковой координации. Каждый занимающийся прыгает со скакалкой 6 серий по 5 прыжков в каждой (по 2 серии на правой, левой и на двух ногах). Результат этого теста – число ошибок в прыжках.

В заключительной части тренировки футболисты чередуют бег трусцой с ходьбой по периметру площадки, и выполняют упражнения стретчинга в положении «стоя».

Занятие 20.

Дата проведения:

Место проведения

Количество занимающихся: не менее 16

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки.

Задачи:

- Реализация в играх умений, приобретенных в тренировочных занятиях.
- Победа в соревнованиях.

Предигровая разминка для детей 6 – 7 лет продолжается 10 – 15 минут. Она включает в себя следующие упражнения:

- Бег трусцой по периметру игрового поля (его размеры – 24 м на 12 м) – 2 круга;
- Маховые и вращательные движения руками, ногами и туловищем – 3 минуты;
- Подвижная игра «Ловкие ребята» - 5 минут;
- Передачи и ведения мяча в парах – 1,5 минуты;
- Удары по воротам – 3 минуты

Учебная игра внутри группы, 2 тайма по 10 минут каждый, перерыв – 10 минут, размер игрового поля – 24 на 12 м, ворота – 1 на 1 м, мяч № 3, составы – 3 против 3 или 4 против 4 без вратарей, замены не ограничены.

Отдых после игры – 10 минут.

После этого – «работа над ошибками», которые были допущены в соревновательной игре. Возможные упражнения:

- Передачи мяча в парах с последующим ударом по воротам одним из партнеров;
- Удары по воротам с дистанции 6 м;
- Передачи мяча в парах с 5-8 метров. Партнер А набрасывает мяч руками партнеру Б, который останавливает его одним из ранее освоенных способов и бьет по мячу в ворота внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами.
- Игровое упражнение «игра 1 против 1».

Заминка.

Занятие 21.

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся: не менее 16.

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки, барьеры разной высоты.

Задачи:

- Реализация в играх и в контрольных испытаниях (тестах) умений, приобретенных в тренировочных занятиях.
- Развитие стремления быть лучшим в заданиях тренера.

Предигровая разминка. Она включает в себя следующие упражнения:

1 Подвижная игра «Быстро по местам».

2 Координационные упражнения:

- Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – выпад в сторону на правую ногу; на счет 2 – вернуться в исходное положение. На счет 3 – подъем на носки; на счет 4 – исходное положение; на счет 5 – поворот влево на 90°, на счет 6 – исходное положение; на счет 7 – мах свободной ногой в сторону, на счет 8 – исходное положение. То же самое с начальным выпадом на левую ногу.

- Исходное положение – основная стойка. На счет 1-2 – круг плечами вперед, на счет 3-4 – круг плечами назад; на счет 5-6 – круги (правое плечо вперед, левое – назад), на счет 7-8 – круги (левое плечо вперед, правое – назад). Руки расслаблены, лопатки «опущены». Амплитуда движений – максимальная.
- Исходное положение – стоя на правой ноге (стопа свободной левой ноги прижата к колену опорной), руки на пояс. На счет 1 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону), на счет 2 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону), на счет 3 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону), на счет 4 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону). То же упражнение, стоя на левой ноге с поворотами в правую сторону.

Маховые и вращательные движения руками, ногами и туловищем – 3 минуты;

Передачи и ведения мяча (индивидуально, в парах и тройках) – 1,5 минуты;

Удары по воротам – 3 минуты

Соревновательная эстафета. В колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 м. На ней разметить 2 круга, потом поставить 2 барьера (один высотой 20 см и второй – 40 см). В конце дистанции поставить конус. Обежать первый круг справа, обежать следующий круг слева, по 2 раза прыгнуть боком через каждый барьер, 4 – добежать до конуса и сделать там прыжок на 360° , 5 – пробежать назад, перепрыгнув через оба барьера. Коснуться рукой партнера, стоящего первым в колонне, и потом вернуться в конец колонны.

8 команд по 2 футболиста в каждой, **игра 2 против 2** на площадке 10 на 5 м, ворота 1 х 1 м, мяч № 3. Два тайма по 3 минуты каждый, пауза отдыха – 3-4 минуты. Каждая команда проводит по 2 игры, во 2-м круге победители разыгрывают 1-2-е и 3-4-е места, побежденные играют за последующие.

Заминка.

Занятие 22.

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся: не менее 16.

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки, барьеры разной высоты.

Задачи:

- Реализация в играх и в контрольных испытаниях (тестах) умений, приобретенных в тренировочных занятиях.
- Развитие стремления быть лучшим в заданиях тренера.

Предигровая разминка. Она включает в себя следующие упражнения:

Подвижная игра «К своим флажкам».

Маховые и вращательные движения руками, ногами и туловищем – 3 минуты;

Передачи и ведения мяча (индивидуально, в парах и тройках) – 1,5 минуты;

Удары по воротам – 3 минуты

Прыжковые упражнения.

- Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги врозь; на счет 2 – прыжок ноги скрестно, правая впереди; на счет 3 – прыжок ноги врозь; на счет 4 – прыжок ноги скрестно (правая впереди) с поворотом на 45° влево.
- Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги врозь; на счет 2 – прыжок ноги скрестно, левая впереди; на счет 3 – прыжок ноги врозь; на счет 4 – прыжок ноги скрестно (левая впереди) с поворотом на 45° вправо.

Соревнования со скакалками.

Участвуют три – четыре команды по 4-5 футболистов в

каждой. По двое футболистов раскручивают скакалки, по сигналу тренера в них запрыгивают по одному игроку. После 5 прыжков к ним запрыгивают еще по одному ребенку, и они прыгают в парах по 5 прыжков. После этого, начинавшие прыгать, выскакивают из скакалки, а оставшиеся, прыгают по 5 прыжков. Победитель – команда, синхронно и без ошибок выполнившая задание.

Учебная игра внутри группы, 2 тайма по 10 минут каждый, перерыв – 10 минут, размер игрового поля – 24 на 12 м, ворота – 1 на 1 м, мяч № 3, составы – 3 против 3 или 4 против 4 без вратарей, замены не ограничены.

Отдых после игры – 10 минут.

После этого – «работа над ошибками», которые были допущены в соревновательной игре. Возможные упражнения:

- Передачи мяча в парах с последующим ударом по воротам одним из партнеров;
- Удары по воротам с дистанции 6 м;
- Передачи мяча в парах с 5-8 метров. Партнер А набрасывает мяч руками партнеру Б, который останавливает его одним из ранее освоенных способов и бьет по мячу в ворота внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами.

Заминка.

Занятие 23.

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся: не менее 16.

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки, барьеры разной высоты.

Задачи:

- Реализация в играх и в контрольных испытаниях (тестах) умений, приобретенных в тренировочных занятиях.
- Развитие стремления быть лучшим в заданиях тренера.

Разминка.

Ее продолжительность – не более 10 минут. В ходе разминки дети перемещаются по площадке, выполняя упражнения с мячом и без мяча: ходьба по периметру площадки, сгибание и разгибание рук, круговые движения руками. Наклоны из положения стоя, стопы на ширине плеч.

Упражнения с мячом:

- Перекатывание мяча влево – вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно то левой, то правой ногой;
- Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами;
- Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой;
- Легкими движениями ребенок направляет мяч от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии;
- Ведение мяча по прямой линии, попеременно правой и левой ногой, внутренней и внешней частями подъема.

Контрольные испытания:

- ведение мяча через 4 маленьких ворот, расположенных на одной линии на дистанции 10 м (измеряются время и качество ведения);
- то же ведение, но первые и третьи ворота располагаются в одном метре справа от линии, а вторые и четвертые ворота – слева от линии (измеряются время и качество ведения);
- дистанция 10 м, в конце ее маленькие ворота. Ведение мяча 5 м и затем удар по воротам, три попытки с регистрацией точности ударов. Вначале все выполняют первую попытку, потом все вторую и потом третью.
- Прыжок в длину с места.

Контрольная игра.

Игра 4 х 4 на площадке 40 на 20 м, один тайм продолжительностью 5 минут, каждый ребенок должен сыграть не менее трех таймов в разных командах. Тренер оценивает качество выполнения игровых приемов и понимание игры детьми.

Заминка.

Упражнения для развития физических качеств юных футболистов

В тренировках 6-летних детей должны использоваться преимущественно специфические упражнения: футбольные, упражнения из других спортивных игр, подвижные игры. Эти игровые упражнения воздействуют на важные для овладения техникой физические качества, но не всех и не в том объеме, который необходим для их развития.

Поэтому необходимы упражнения для развития таких физических качеств, как гибкость, ловкость и различные проявления координационных качеств.

Прежде чем включать в состав тренировочных средств упражнения для развития этих физических качеств, необходимо определиться с тем, что они из себя представляют, какова их структура, и как уровень этих качеств влияет на достижения детей в футболе. Причем не только сиюминутные достижения, но и достижения в будущем.

Напомним, что примерно до 60-х – 70-х годов прошлого века в отечественной теории спорта одним из пяти ведущих физических качеств была ловкость. Так называли сложное физическое качество, проявлениями которого были следующие умения: быстро перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с изменениями окружающей ситуации; быстро и точно осваивать двигательные действия; быстро и точно выполнять сложные двигательные действия.

В последние два десятилетия прошлого века понятие «ловкость» уступило место понятию «координационные качества». Такое проявление ловкости как умение быстро

и точно выполнять сложные двигательные действия связывают либо с технической подготовленностью, либо с координационными качествами (в английской транскрипции – просто с координацией). А к координационным упражнениям относят упражнения, применение которых влияет на развитие физиологических механизмов, управляющих двигательными действиями. С этой точки зрения они являются подводящими упражнениями, и, по мнению специалистов, в том числе экспертов ФИФА, должны широко применяться на этапе начальной подготовки.

Некоторые из таких упражнений приведены в конспектах занятий. Ниже приводится расширенный список координационных упражнений, которые тренеры должны включать в свои конспекты учебных занятий.

Координационные упражнения для юных футболистов

- 1 Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – поднять пятку левой ноги, на счет 2 – одновременно опустить пятку левой ноги и поднять пятку правой ноги. На счет 3 – правая нога в сторону на носок, на счет 4 – исходное положение. То же упражнение, но начать его с подъема пятки правой ноги, выполнять в другую сторону.
- 2 Исходное положение – ноги на одной линии, руки на поясе. Круговые движения головой. На счет 1-4 – вправо, 5-8 – влево. Спина прямая, амплитуда движения – максимальная. Для усложнения упражнения его можно выполнять с закрытыми глазами.
- 3 Исходное положение – основная стойка. На счет 1-2 – круг руками вперед, 3 – поворот вправо, руки в стороны, 4 – исходное положение, 5, 6, 7 – пружинистые наклоны вперед к левой ноге (правой рукой коснуться стопы левой ноги, левую руку – вверх), 8 – исходное положение. Затем на счет 9 – 10 – круг руками назад, и далее на счет 11 – 16 упражнение выполняется в другую сторону. При

наклоне вперед ноги в коленных суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.

- 4 Исходное положение – основная стойка. На счет 1-2 – круг правой рукой вперед, на счет 3-4 – круг левой рукой назад, на счет 5-6 – круг левой рукой вперед, на счет 7-8 – круг правой рукой назад. Руки в локтевых суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.
- 5 Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – правая рука в сторону, на счет 2 – левая рука в сторону, на счет 3 – круг правой кистью вперед, на счет 4 – круг левой кистью вперед, на счет 5 – правая рука вниз, на счет 6 – левая рука вниз, на счет 7-8 – два круга плечами назад. То же упражнение, но на счет 3-4 – круги кистями назад, на счет 7-8 – 2 круга плечами вперед.
- 6 Исходное положение – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки вверх. Круговые движения руками. На счет 1-4 – правой рукой вперед, левой – назад; на счет 5-8 – левой вперед, правой назад. Спина прямая, руки в локтевых суставах не сгибать. Можно начинать упражнение из исходного положения основная стойка, правая рука вверх, левая вниз (это более сложный вариант).
- 7 Исходное положение – основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 – правая рука на пояс, 2 – левая на пояс, 3 – правая перед грудью, 4 – левая перед грудью, 5-6 – два рывка согнутыми в локтях руками, 7-8 – 1,5 круга руками вперед. Выполнять упражнение с максимальной амплитудой.
- 8 Исходное положение – основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 – левая рука к плечу, 2 – правая к плечу, 3 – левая перед грудью, 4 – правая перед грудью, 5-6 – два рывка назад согнутыми в локтях руками, 7-8 – 1,5 круга руками назад.
- 9 Основная стойка, ноги на ширине плеч, руки к плечам. На счет 1 – 2 два круга руками вперед, на счет 3-4 – два

круга: правая рука вперед, левая – назад; на счет 5-6 – два круга руками назад; на счет 7-8 – два круга: левая – вперед, правая – назад. Спина прямая.

- 10 Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – правую руку на пояс, на счет 2 – левую руку на пояс, на счет 3 – правую руку к плечу, на счет 4 – левую руку к плечу, на счет 5 – правую руку вверх, на счет 6 – левую руку вверх, на счет 7 и 8 – два хлопка руками вверх. На счет 9 – левую руку к плечу, на счет 10 – правую руку к плечу, на счет 11 – левую руку на пояс, на счет 12 – правую руку на пояс, на счет 13 – правую руку вниз, на счет 14 – левую руку вниз, на счет 15 и 16 – два хлопка руками внизу. Постепенно увеличивать темп движений. Для усложнения задания движения руками можно сочетать с прыжками. Например, на счет 1 – прыжок, ноги вместе; на счет 2 – прыжок, ноги врозь, на счет 9 – прыжок ноги в стороны, на счет 10 – прыжок ноги скрестно.
- 11 Исходное положение – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1 – наклон вперед, на счет 2 – исходное положение, на счет 3 – поворот туловища вправо, руки в стороны; на счет 4 – исходное положение; на счет 5 – мах правой рукой вперед, на счет 6 – исходное положение; на счет 7 – подъем на носки ног, на счет 8 – исходное положение. То же на другой ноге. Выполнять задание с максимальной амплитудой, следить за осанкой, стараться не терять равновесия и не касаться свободной ногой пола. Для усложнения задания на счет 8 делать перепрыжку на другую ногу.
- 12 Исходное положение – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1 – подъем на носки, на счет 2 – исходное положение, на счет 3 – опора на пятку; на счет 4 – исходное положение; на счет 5 – поворот на 90°, на счет 6 – исходное положение; на счет 7 – мах ногой вперед, на счет 8 – исходное положение. То же на другой ноге. Можно чередовать

махи ногой (вперед, назад и в сторону), во время маха – спина прямая, стараться сохранять равновесие.

- 13 Исходное положение – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1 – приседание «пистолетик», на счет 2 – исходное положение, на счет 3 – подъем на носки; на счет 4 – исходное положение; на счет 5 – поворот вправо на 90^0 , на счет 6 – исходное положение; на счет 7 – мах свободной ногой вперед, на счет 8 – исходное положение. То же на другой ноге. При выполнении «пистолетика» следить за положением свободной ноги. Пятку опорной ноги от пола не отрывать.
- 14 Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – выпад в сторону на правую ногу; на счет 2 – вернуться в исходное положение. На счет 3 – подъем на носки; на счет 4 – исходное положение; на счет 5 – поворот влево на 90^0 , на счет 6 – исходное положение; на счет 7 – мах свободной ногой в сторону, на счет 8 – исходное положение. То же на другой ноге.
- 15 Исходное положение – основная стойка. На счет 1-2 – круг плечами вперед, на счет 3-4 – круг плечами назад; на счет 5-6 – круги (правое плечо вперед, левое – назад), на счет 7-8 – круги (левое плечо вперед, правое – назад). Руки расслаблены, лопатки «опущены». Амплитуда движений – максимальная.
- 16 Исходное положение – стоя на правой ноге (стопа свободной левой ноги прижата к колену опорной), руки на пояс. На счет 1 – поворот на 45^0 (на правой ноге в левую сторону), на счет 2 – поворот на 45^0 (на правой ноге в левую сторону), на счет 3 – поворот на 45^0 (на правой ноге в левую сторону), на счет 4 – поворот на 45^0 (на правой ноге в левую сторону). То же упражнение, стоя на левой ноге с поворотом в правую сторону. Более старшим футболистам можно попробовать выполнять это упражнение с закрытыми глазами.

Прыжки.

- 1 Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги врозь; на счет 2 – прыжок ноги скрестно, правая впереди; на счет 3 – прыжок ноги врозь; на счет 4 – прыжок ноги скрестно (правая впереди) с поворотом на 45^0 влево.
- 2 Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги врозь; на счет 2 – прыжок ноги скрестно, левая впереди; на счет 3 – прыжок ноги врозь; на счет 4 – прыжок ноги скрестно (левая впереди) с поворотом на 45^0 вправо.
- 3 Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги в стороны; на счет 2 – прыжок на правую, левая нога скрестно у пятки; на счет 3 – прыжок с поворотом на 90^0 , ноги в сторону; на счет 4 – прыжок на левую ногу, правая нога скрестно у пятки. Спина прямая, постепенно увеличивать темп.
- 4 Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 - прыжок с поворотом на 90^0 влево. На счет 2 - прыжок с поворотом на 90^0 вправо. На счет 3 - прыжок с поворотом на 180^0 влево. На счет 4 - прыжок с поворотом на 180^0 вправо. На счет 5 - прыжок с поворотом на 270^0 влево. На счет 6 - прыжок с поворотом на 270^0 вправо. На счет 7 - прыжок с поворотом на 360^0 влево. На счет 8 - прыжок с поворотом на 360^0 вправо. При выполнении прыжков максимально активизировать голеностоп. Можно выполнять с различными положениями рук.
- 5 Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – прыжок «шпагат» (правая нога вперед), на счет 2 – прыжок «шпагат» (левая нога вперед), на счет 3-4 – два прыжка «шпагат» (ноги в сторону). Следить за положением таза, соблюдать ритм, помогать руками.

Упражнения с использованием бега и прыжков.

- 1 Исходное положение – стоя боком, руки на поясе. На счет 1-4 – бег скрестным шагом (2 шага), на счет 5 – прыжок с поворотом на 90^0 , ноги врозь; на счет 6 – прыжок на правую ногу, левая в скрестном положении сзади; на счет 7 – прыжок с поворотом на 90^0 , ноги врозь; на счет 8 – прыжок на левую ногу, правая в скрестном положении сзади. То же самое в другую сторону. Увеличивать темп движений по мере выполнения упражнения.
- 2 Бег с изменением направления движения по числу хлопков. Если 1 хлопок - поворот направо, 2 хлопков – поворот налево. Хлопать четко.
- 3 Исходное положение – полуприсед. На счет 1 – прыжок в полуприсед, на счет 2 – прыжок в основную стойку, на счет 3 – прыжок с поворотом на 180^0 влево, на счет 4 – прыжок с поворотом на 180^0 вправо (приземление в глубокий присед). Помогать руками (тянуться вперед). Соблюдать ритм прыжков (между прыжками не должно быть длительных пауз).
- 4 Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – прыжок на правую ногу, на счет 2 – прыжок на 2 ноги, на счет 3 – прыжок с поворотом на 360^0 влево, на счет 4 – прыжок с поворотом на 360^0 влево.
- 5 Исходное положение – стоя левым боком вперед. На счет 1-6 – бег скрестным шагом, на 7-8 – прыжок на 180^0 – 360^0 (для футболистов 6-7 лет). Для футболистов 8-9 лет вместо прыжка можно попытаться сделать «колесо» (с левой руки), у кого не получается – кувырок. Затем из исходного положения: стоя правым боком вперед на счет 1-6 – бег скрестным шагом (другим боком), на 7-8 – прыжок на 180^0 – 360^0 (для футболистов 6-7 лет). Для футболистов 8-9 лет вместо прыжка можно попытаться сделать «колесо» (с правой руки), или кувырок.
- 6 Исходное положение – полуприсед, руки сзади. Бег в

исходном положении на 10-15 м. Следить за положением таза.

- 7 Исходное положение – полуприсед. На счет 1-3 – ходьба «гусиным шагом» вперед, на счет 4 – поворот через левое плечо (в положении глубокого приседа). На счет 5-7 – ходьба «гусиным шагом» назад, на счет 8 – поворот через правое плечо (в положении глубокого приседа). На счет 9-11 – прыжки в приседе вперед, на счет 12 – прыжок поворотом на 180° (в приседе) влево. На счет 13-15 – прыжки в приседе назад, на счет 16 – прыжок поворотом на 180° (в приседе) вправо.
- 8 Прыжки на одной или двух ногах в игре «классики». Число квадратов и их размеры определяются возрастом юных футболистов. Например, подойдут квадраты 30 см на 30 см, или кольца диаметром 30 см.

Упражнения со скакалкой (скакалка сложена вчетверо)

Упражнение 1.

- прыжки без продвижения вперед через скакалку, которую дети должны вращать вперед. Отталкиваться двумя ногами.
- То же самое, но скакалку вращать назад.
- Прыжки через скакалку с продвижением вперед.

Упражнение 2.

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

Упражнение 3.

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

Упражнение 4.

- на счет 1-2 – прыжок на правой ноге, руки в стороны; 3-4 – прыжок на левой ноге, руки скрестно; 5-6 – прыжок на левой ноге, руки в стороны; 7-8 – прыжок на правой ноге, руки скрестно. Прыжки выполнять ритмично, следить за положением спины.

Упражнение 5.

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

Упражнение 6.

- на счет 1 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 2 – прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 3 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 4 – прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 5 – прыжок на правой ноге; 6 – прыжок на левой ноге; 7 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 8 – прыжок на двух ногах, с двойным прокрутом. Следить за ритмом прыжков.

Упражнение 7.

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

Упражнение 8.

- прыжки с ноги на ногу, скакалка вращается назад. Постепенно повышать темп.

Комплекс упражнений с мячом.

Общеразвивающие, подготовительные и координационные упражнения с футбольными мячами, все они выполня-

ются из исходного положения – мяч в руках на уровне груди:

- Броски мяча вверх на высоту до 1 м, ловля его обеими руками (4 – 5 повторений);
- Броски мяча вверх и ловля его обеими руками после хлопка в ладоши (4 – 5 повторений);
- Удар мячом о газон (пол) и ловля его после отскока. Руки поднять вперед-вверх, отвести немного назад за голову, затем резким движением вперед-вниз ударить мячом по газону (полу), так, чтобы мяч отлетел как можно выше, поймать падающий мяч (5 – 6 повторений);
- Бросок мяча в стенку и ловля его после отскока. Игрок встает лицом к стене, отводит руки с мячом вверх-назад за голову, бросает мяч перед собой в стену и ловит его (5 – 6 повторений);
- Бросок мяча вверх и ловля его обеими руками после приседа. Бросить мяч вверх, присесть, выпрямиться, поймать мяч (4 – 6 повторений).

Эстафеты.

Эстафета 1. В колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 м. На ней размечены 2 круга, потом стоит скамейка, в конце дистанции – конус. Обежать первый круг справа, обежать следующий круг слева, 3 – 4 раза прыгнуть боком через скамейку, 4 – добежать до конуса и сделать там прыжок на 360°, 5 – пробежать по узкому краю скамейки. Вернуться в конец колонны.

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

Эстафета 3. В колоннах по 4 футболиста. Пробежать по узкому краю гимнастической скамейки, выполнить колесо,

обежать конус, вернуться к скамейке и пролезть под ней, вернуться бегом в конец своей колонны. Колесо можно заменить прыжком с поворотом на 360^0 или кувырком вперед.

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

Эстафета 5. в колоннах по 4 – 8 футболистов, на дистанции 10 м – по 2 стойки и по 2 барьера. Обежать стойки, перепрыгнуть через 1 барьер, подлезть через второй.

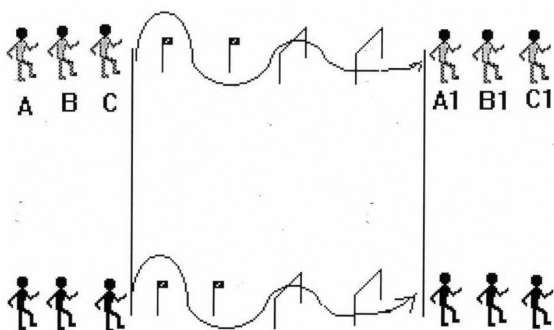


Рис. 26.

Эстафеты на роледах.

- Дистанция 6 – 9 м. Доехать до конуса, объехать вокруг него, вернуться обратно.
- Дистанция 6 – 9 м. Объехать 3 – 4 стойки на этой дистанции и вернуться обратно.
- Дистанция 6 – 9 м. Сделать круги вокруг 3 – 4 конусов на этой дистанции и вернуться обратно.

Акробатические упражнения.

Физиологические и биомеханические исследования показывают, что эффективность управления двигательными действиями спортсменов обуславливается несколькими

факторами. Один из них – общий, или генерализованный. Остальные – специфические.

Механизмы общего фактора влияют на любые двигательные действия. Например, на небольшие по амплитуде движения кисти руки. Или на движения всего тела спортсмена, выполняемые с большой амплитудой, высокой скоростью, в условиях противоборства соперников.

Каждый из специфических факторов влияет на управление своей группой двигательных действий.

Эффективность технических приемов зависит как от генерализованного фактора, так и от специфических. Последние (специфические) факторы совершенствуются в игровых тренировках, для общего же фактора нужны неспецифические задания. К таким можно отнести акробатические упражнения, которые способствуют совершенствованию общих механизмов управления телом во времени и пространстве. Они улучшают работу вестибулярного аппарата, повышая устойчивость тела футболиста.

Выполнение этих упражнений способствует воспитанию таких физических качеств, как ловкость, гибкость, прыгучесть. Проведение акробатических упражнений не требует использования снарядов.

В последние годы акробатические упражнения все чаще используются в подготовке футболистов. Особенно юных, так как в этом случае происходит логическое развитие механизмов управления двигательными действиями: вначале – общего, потом – специфических.

Ниже представлены несколько акробатических упражнений, которые можно использовать как в разминке, так и в основной части занятия. Все эти упражнения – из программы «Физическая культура» для общеобразовательных школ.

1. Стойка на лопатках. Исходное положение – упор присев. Выполнить перекат назад. В конце переката, опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище прямое, локти широко не разводить (для детей 7 – 9 лет).

2. **«Мост» из исходного положения лежа на спине.** Лечь на спину, стопы незначительно развернуть наружу. Руками опереться у плеч. Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться. Удерживать «мост» 5-6 секунд. Потом медленно вернуться в исходное положение. Время удержания «моста» постепенно увеличивать. Полностью разгибать ноги и стараться перенести массу тела (ОЦМ) на руки. Во время разучивания упражнения необходима страховка (для детей 7 – 9 лет).

3. **Кувырок вперед.** Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30-40 см), выпрямляя ноги, перенести ОЦМ. на руки. Сгибая руки, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев. Группировка – это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к голове, локти прижаты к туловищу, а кисти обхватывают середину голени, стопы и колени слегка разведены (для детей 7 – 9 лет).

4. **Комбинация с использованием кувырка вперед.** Исходное положение – упор присев. Два кувырка вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, основная стойка. Следить за правильным выполнением группировки. Ноги в прыжке не сгибать (для детей 7 – 9 лет).

5. **Комбинация.** Из упора присев два кувырка вперед в группировке, прийти в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках (удерживать положение 5 секунд), перекатом вперед лечь на спину, «мост», перекат в сторону, прыжком в упор присев, выпрямиться. В стойке на лопатках ноги прямые. Выполняя прыжок в упор присев, сильнее отталкиваться ногами (для детей 8 – 10 лет).

6. **Кувырок назад.** Исходное положение – упор присев. Тяжесть тела перенести на руки. Отталкиваясь руками, перекатиться назад на спину, сделать плотную группировку, в момент касания опоры лопатками поставить кисти у плеч и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая

ног), перейти в упор присев. Следить за постановкой рук. Выполнять плотную группировку. Отжиматься на руках в момент переворота через голову (для детей 9 – 11 лет).

7. Комбинация. Из упора присев два кувырка вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, прийти в основную стойку. Следить за правильным выполнением группировки (для детей 9 – 12 лет).

8. Комбинация. Из упора присев кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках (удерживать положение 5 секунд), перекатом вперед упор присев прыжок вверх прогнувшись, основная стойка (для детей 9 – 12 лет).

9. Комбинация. Упор присев. Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед лечь на спину, «мост», опуститься в положение лежа на спине, сесть (руки в стороны), поворот в упор присев, кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, основная стойка. Стараются выполнять комбинацию слитно (для детей 9 – 12 лет).

Упражнения на скамейке

Используются для развития таких важных физических качеств как устойчивость и равновесие.

- 1 Обычная ходьба, руки в стороны.** Спина прямая. Вытягивать носок.
- 2 Ходьба боком приставными шагами, руки на пояс.** Ноги широко не ставить. Для усложнения упражнение выполняют на носках.
- 3 Ходьба спиной вперед, руки в стороны.** Стопы разворачивать наружу.
- 4 Ходьба выпадами, руки в стороны.** Мах правой ногой, выпад на правую, мах левой ногой, выпад на левую. Спина прямая. Ниже выпад. Сзади ногу не сгибать. Для усложнения во время выполнения маха делают хлопок двумя руками под ногой.
- 5 Ходьба с прыжками.** Три шага, прыжок на двух ногах (правая нога спереди). Три шага, прыжок на двух ногах

(левая нога спереди). Для усложнения упражнения во время прыжка меняют положение ног. Количество шагов между прыжками может меняться.

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

7 Ходьба в приседе:

а) на носках;

б) не отрывая пятки опорной ноги от скамейки.

Спина прямая. Вниз не смотреть.

8 Ходьба вперед до середины скамейки, прыжок с поворотом на 180°, ходьба спиной вперед. Прыжок не высокий.

Для усложнения упражнений их можно выполнять с различным положением рук или менять в процессе одного задания.

Подвижные игры.

В конспектах этой поурочной программы есть рекомендации по использованию подвижных игр. Ниже приводится описание ряда таких игр, придуманных Л. В. Былеевой и В.Г. Яковлевым. Двигательная деятельность в каждой из них способствует развитию внимания, решительности и сообразительности. В любой подвижной игре развиваются ловкость, умение быстро набирать скорость бега и так же быстро тормозить, быстро изменять направление бега.

В тех случаях, когда в тренировке согласно содержанию конспекта предполагается подвижная игра, тренер выбирает ее из приведенных ниже. Или из учебника «Подвижные игры».

Игра «Быстро по местам».

Все играющие строятся в одну или две колонны и вытягивают руки вперед, слегка касаясь ими плеч впереди стоя-

щих. По сигналу тренера «На прогулку!» дети разбегаются в разные стороны. По второму сигналу «Быстро по местам» они должны построиться в исходное положение: в одну или две колонны, руки вперед, на плечах впереди стоящих. Победителями становятся те, кто быстрее занял свое место в колонне.

Чтобы игра проходила веселее и не превращалась в стандартное упражнение, в ней нужно постоянно что-нибудь менять. Например, исходное положение. Оно может быть сидя или стоя на коленях, можно построить детей в круг или в 2 круга, положить только правую (левую) руку на плечо впереди или рядом стоящего партнера и т.д.

Игра «К своим флажкам».

Все играющие, разделившись на несколько групп по 3-5 человек, становятся в кружки, располагаясь по всей площадке. В центре каждого кружка становится один играющий с флажком.

По сигналу тренера все, кроме стоящих с флажками, отбегают к краям площадки, поворачиваются к ней спиной и закрывают глаза. В это время игроки с флажками тихо и быстро меняют свои места. По сигналу тренера «Все к своим флажкам!» дети открывают глаза, быстро поворачиваются, ищут свой флажок и быстро бегут к нему, становясь там в кружки.

Победители: а) в индивидуальном зачете – игрок, прибежавший к своему флажку первым; б) в командном зачете – группа, собравшаяся первой вокруг своего флажка.

Флажки должны быть разного цвета, можно строиться не в кружки, а в колонны или любые другие фигуры.

Игра «Отгадай, чей голосок».

Играющие становятся в круг. Один из них – в середине круга с закрытыми глазами. Все играющие идут по кругу вправо (влево) и поют (говорят): «Мы составили все круг, повернемся разом вдруг». Один из стоящих в круге произносит «Скок, скок, скок», и далее песню продолжают все: «Угадай, чей голосок».

Стоящий в центре с закрытыми глазами должен отгадать кто пел, и если ему удалось это, то узанный идет в середину, а тот, кто отгадывал, становится в круг. Не всегда водящий правильно определяет сказавшего слова «Скок, скок, скок». Поэтому тренер устанавливает, сколько раз может угадывать водящий, после чего он сменяется, независимо от того, угадал или нет.

Игра «Ловкие ребята».

На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два «дома». Расстояние между ними – 15-20 шагов. Между домами посредине площадки находится водящий. Все остальные играющие находятся на одной стороне площадки, за линией дома. Если игра проводится на большой площадке, то надо ограничить ее с боков линиями, расстояние между которыми 10 шагов.

Описание игры. Водящий, находясь посредине, громко произносит: «Раз, два, три!». В ответ все играющие говорят хором:

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

После этого все дети перебегают на противоположную сторону за линию дома. Водящий ловит перебегающих. Пойманные отходят в сторону. Затем, когда все дети перебежали, водящий опять дает сигнал «Раз, два, три!», и все, прокричав речитатив, бегут в свой первый «дом». Там подсчитывают пойманных, выбирают нового водящего из непойманных. Пойманные снова входят в группу, и игра начинается сначала.

Игра проводится 3-4 раза, после этого отмечаются лучшие ребята, ни разу не попавшиеся, и лучшие водящие, сумевшие поймать больше ребят.

Правила игры:

- Перебежать на другую сторону можно только после слов «.. попробуй нас догнать».

- Нельзя, выбежав из-за линии, бежать назад за нее. Игрок, сделавший это, считается пойманным.
- Поймать – это значит дотронуться до играющего.
- Чтобы пойманные дети не бездействовали, можно их только подсчитывать и снова вводить в игру.

Игра «Кот идет» (Совушка)».

В углу площадки очерчивается «дом» для «кота». По периметру остальной части площадки в холодную или сырую погоду расстилают на газоне 5-8 ковриков. Из играющих выбирается водящий – «кот», остальные играющие – «мышки». «Кот» уходит в свой дом, а «мышки» садятся на свои коврики.

Тренер выходит на середину площадки и говорит:

«Мышки, мышки, выходите,
Порезвитесь, попляшите,
Выходите поскорей,
Спит усатый кот-злодей».

«Мышки» выбегают на середину площадки и начинают приплясывать со словами:

«Тра-та та, тра-та та
Не боимся мы кота».

По сигналу тренера «Кот идет» все «мышки» застывают на месте без движения, а «кот» крадется к ним и смотрит, кто шевелится из «мышей». Если какая-нибудь «мышка» пошевелится, «кот» забирает ее к себе в дом. «Кот» ловит «мышей» до тех пор, пока тренер не скажет: «кот ушел».

«Кот» уходит в свой дом, а «мышки» опять начинают бегать, танцевать и припевать до следующего сигнала «Кот идет».

«Кот» по сигналу тренера выходит несколько раз, после чего подсчитываются пойманные им «мышки», выбирается новый «кот» из не пойманных, а пойманные начинают играть со всеми.

После нескольких игр отмечаются лучшие «мышки», ни

разу не попавшиеся «коту», и лучший водящий – «кот», сумевший поймать наибольшее число «мышек».

Правила игры:

- Когда кот выходит на площадку, мыши замирают, и шевелиться могут только те, которых кот не видит;
- Если дети устанут, то пойманные «мыши» не принимают участия в очередной игре и отдыхают.

Вариант игры. Построение игры то же, только тематическое содержание другое. Вместо кота в качестве водящего выбирается сова. Все остальные изображают мышей. По сигналу тренера «День» сова засыпает, а мышки начинают бегать и играть. По сигналу «Ночь» сова просыпается и идет ловить мышей, а они останавливаются и не шевелятся.

Игра «Заяц без логова».

Играющие, за исключением двух водящих, разбиваются на группы по 3 – 5 человек. Каждая группа образует кружок. Кружки размещаются в разных местах площадки на расстоянии 3-6 шагов один от другого. Каждый кружок – «логово». В каждом логове первый номер становится в середину его и изображает собой зайца. Один из водящих становится «зайцем», не имеющим логова, а другой – «охотником». Водящие становятся в стороне от кружков.

Тренер дает команду о начале игры: «Раз, два, три!». На «раз» водящий заяц начинает убегать, на «три» охотник начинает ловить его. Заяц, спасаясь от охотника, может вбежать в любое логово. В этом случае заяц, находившийся там, должен выбежать из логова, а охотник начинает преследовать его. Если охотник поймает зайца, то они меняются ролями.

Правила игры:

- охотник может ловить зайца только тогда, когда он находится вне логова.
- Зайцы не могут пробегать через логово. Если заяц вбежал в логово, то он в нем должен остаться;
- Как только заяц вбежал в логово, бывший там заяц дол-

жен немедленно выбежать.

- Для того, чтобы все побывали в роли зайца, надо, после того как первые номера зайцев побегали, остановить игру и предложить стать зайцами имеющим вторые номера, а первым – занять места в кружках. Можно смену зайцев проводить каждый раз, после того как заяц вбежит в кружок. Место вбежавшего занимает кто-либо из стоящих в логове (по очереди), а он становится на его место.

Игра «Пустое место» («Кто скорей»).

Все играющие, за исключением одного водящего, становятся в круг на расстоянии шага один от другого. Водящий становится за кругом. По сигналу тренера он бежит вдоль круга, касается рукой одного из стоящих в круге и продолжает бег вокруг круга в ту или иную сторону. Тот, кого коснулся водящий, немедленно бежит вокруг круга в противоположную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место и занять его.

Кто раньше займет пустое место, тот там и остается, а опоздавший водит.

Игра «Кто подходил?».

Все играющие становятся в круг. Выбирается водящий, он становится в центре круга и закрывает глаза. По указанию тренера один из стоящих в круге подходит к водящему и коснувшись его рукой, называет по имени (изменив при этом свой голос). Затем игрок возвращается на свое место в круге. После этого тренер разрешает водящему открыть глаза и сказать, кто к нему подходил. Если он угадал, то подходивший и водящий меняются местами. Если же не отгадал, то продолжает водить. И так три раза; после чего тренер меняет водящего.

Игра «Запрещенное движение».

Все играющие и тренер становятся в круг. Тренер просит детей выполнять вслед за ним движения. Но перед этим он

показывает им одно движение, которое выполнять нельзя. Например, «руки вперед-вверх».

Дети повторяют за тренером движения: руки в стороны-вверх, руки на пояс; правая рука вверх, левая нога в сторону и т.д. Внезапно тренер делает запрещенное движение. Тот из играющих, кто ошибочно повторил его за тренером, делает шаг вперед или штрафует. Штрафом может быть кувырок, прыжки и т.п.

Игра «Два мороза».

На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями дом и школа. Расстояние между ними – от 10 до 20 шагов. Выбираются два «мороза». Остальные – «ребята». Они собираются за линией «дома», а посередине на «улице» стоят два «мороза».

«Морозы» обращаются к «ребятам» со следующими словами:

«Мы два брата молодые,
два мороза удалые».

Один из них, указывая на себя, говорит: «Я мороз – красный нос», а другой: «Я мороз – синий нос», а вместе – «Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?».

Все ребята отвечают:

«Не боимся мы угроз,
и не страшен нам мороз!»

После этих слов играющие бегут из дома в школу. «Морозы» ловят и «замораживают» перебегающих, и те сейчас же останавливаются и стоят неподвижно на том месте, где их «заморозил» мороз.

Затем морозы опять обращаются к ребятам с теми же словами, а ребята, ответив, перебегают обратно в дом, по дороге выручая «замороженных» ребят: дотрагиваются до них рукой, и они присоединяются к остальным игрокам. Морозы ловят ребят, то есть «замораживают» и тем самым не дают возможности им выручать «замороженных».

После двух пробежек выбирают новых морозов из не пой-

манных, а пойманных подсчитывают и отпускают. Они присоединяются к остальным игрокам.

Игра продолжается до 3-4 смен водящих, после чего отмечают лучшие ребята, не попавшиеся морозам ни разу, а также лучшая пара «морозов».

Правила: 1) Играющие выбегают из дома только после слов «И не страшен нам мороз». 2) Нельзя бежать обратно в дом и нельзя задерживаться в доме. И в том, и в другом случае игрок считается пойманным.

Игра «Волк во рву».

Посредине площадки проводятся две линии, между ними – 2 шага. Этот коридор изображает «ров». Выбирается один или два «волка». Волки становятся во рву. Все остальные играющие – «козы», размещаются на одной стороне площадки за линией «дома». На противоположной стороне площадки чертится линия «пастбища».

По сигналу тренера козы бегут на пастбище и по дороге перепрыгивают через ров. Волки, не выходя из рва, стараются осалить возможно большее количество коз. Осаленных подсчитывают и они опять входят в игру.

Игра повторяется несколько раз, и после этого выбирают новые волки.

Выигравшими считаются те козы, которые ни разу не были пойманы, и пара волков, осалившая большее количество коз.

Правило: если коза перебежала, а не перепрыгнула через ров, она считается пойманной.

Игра «Падающая палка».

5-6 человек образуют круг, один, водящий, с гимнастической палкой в центре. Он ставит ее на пол, придерживая одной рукой. Водящий, придерживая палку рукой, называет имя одного из игроков, и отпускает палку. Названный должен подскочить и схватить палку, пока она не упала. Если ему удастся поймать палку, то он возвращается на свое место. Если не поймает, то становится водящим, а бывший водящий становится в круг.

Поурочные программы подготовки детей 7 лет

Тренировка детей этого возраста является органическим продолжением тренировки детей 6 лет. Здесь действуют те же принципы и подходы, но увеличивается объем упражнений по освоению «связок технических приемов», простейших групповых и командных тактических схем. Амплуа игрока не устанавливается, и мальчики в играх и игровых упражнениях должны перепробовать все позиции. Кроме того, в самой доступной форме тренер рассказывает, как они должны играть (располагаться на поле), когда мяч у них и когда мяч у соперника.

Учебно-тренировочные занятия с детьми 7 лет проводятся в рамках восьминедельных циклов. В каждой из первых семи недель есть два тренировочных дня и один игровой. Все три занятия восьмой недели должны быть посвящены играм и тестированию.

Распределение этих занятий в первом восьминедельном цикле приведено в таблице 7.

**Таблица 7. Тренировочные занятия первого
восьминедельного цикла (7-летние дети)**

Недели	Тренировочные занятия		Игровой день
	Первое	Второе	
Первая	Конспект 26	Конспект 24	Конспект 20
Вторая	Конспект 25	Конспект 28	Конспект 21
Третья	Конспект 30	Конспект 29	Конспект 22
Четвертая	Конспект 27	Конспект 32	Конспект 20
Пятая	Конспект 31	Конспект 28	Конспект 20
Шестая	Конспект 25	Конспект 28	Конспект 21
Седьмая	Конспект 31	Конспект 33	Конспект 22
Восьмая	Конспект 23	Конспект 23	Конспект 23

Распределение занятий во втором восьминедельном цикле приведено в таблице 8.

Таблица 8. Тренировочные занятия второго восьминедельного цикла (7-летние дети)

Недели	Тренировочные занятия		Игровой день
	Первое	Второе	
Первая	Конспект 24	Конспект 35	Конспект 20
Вторая	Конспект 25	Конспект 28	Конспект 21
Третья	Конспект 29	Конспект 25	Конспект 22
Четвертая	Конспект 35	Конспект 32	Конспект 20
Пятая	Конспект 27	Конспект 36	Конспект 20
Шестая	Конспект 36	Конспект 38	Конспект 21
Седьмая	Конспект 33	Конспект 28	Конспект 22
Восьмая	Конспект 23	Конспект 23	Конспект 23

Распределение занятий в третьем восьминедельном цикле приведено в таблице 9.

Таблица 9. Тренировочные занятия третьего восьминедельного цикла (7-летние дети)

Недели	Тренировочные занятия		Игровой день
	Первое	Второе	
Первая	Конспект 31	Конспект 34	Конспект 20
Вторая	Конспект 47	Конспект 28	Конспект 21
Третья	Конспект 53	Конспект 26	Конспект 22
Четвертая	Конспект 30	Конспект 49	Конспект 20
Пятая	Конспект 28	Конспект 33	Конспект 20
Шестая	Конспект 45	Конспект 24	Конспект 21
Седьмая	Конспект 44	Конспект 57	Конспект 22
Восьмая	Конспект 23	Конспект 23	Конспект 23

Распределение занятий в четвертом восьминедельном цикле приведено в таблице 10.

Таблица 10. Тренировочные занятия четвертого восьминедельного цикла (7-летние дети)

Недели	Тренировочные занятия		Игровой день
	Первое	Второе	
Первая	Конспект 30	Конспект 49	Конспект 20
Вторая	Конспект 29	Конспект 33	Конспект 21
Третья	Конспект 25	Конспект 22	Конспект 22
Четвертая	Конспект 32	Конспект 29	Конспект 20
Пятая	Конспект 24	Конспект 28	Конспект 20
Шестая	Конспект 25	Конспект 30	Конспект 21
Седьмая	Конспект 27	Конспект 27	Конспект 22
Восьмая	Конспект 23	Конспект 23	Конспект 23

Распределение занятий в пятом восьминедельном цикле приведено в таблице 11.

Таблица 11. Тренировочные занятия пятого восьминедельного цикла (7-летние дети)

Недели	Тренировочные занятия		Игровой день
	Первое	Второе	
Первая	Конспект 31	Конспект 24	Конспект 20
Вторая	Конспект 25	Конспект 26	Конспект 21
Третья	Конспект 28	Конспект 27	Конспект 22
Четвертая	Конспект 57	Конспект 24	Конспект 20
Пятая	Конспект 26	Конспект 25	Конспект 20
Шестая	Конспект 29	Конспект 57	Конспект 21
Седьмая	Конспект 24	Конспект 57	Конспект 22
Восьмая	Конспект 23	Конспект 23	Конспект 23

Распределение занятий в шестом восьминедельном цикле приведено в таблице 12.

Таблица 12. Тренировочные занятия пятого восьминедельного цикла (7-летние дети)

Недели	Тренировочные занятия		Игровой день
	Первое	Второе	
Первая	Конспект 26	Конспект 28	Конспект 20
Вторая	Конспект 27	Конспект 24	Конспект 21
Третья	Конспект 25	Конспект 31	Конспект 22
Четвертая	Конспект 36	Конспект 24	Конспект 20
Пятая	Конспект 31	Конспект 57	Конспект 20
Шестая	Конспект 27	Конспект 25	Конспект 21
Седьмая	Конспект 57	Конспект 28	Конспект 22
Восьмая	Конспект 23	Конспект 23	Конспект 23

Поурочные программы подготовки детей 8-9 лет

Тренировка детей этого возраста также является органическим продолжением тренировки детей 7 лет. Тренировочный стаж 8-9-летних детей – 2 – 3 года. За это время они лучше узнали футбол, физически окрепли, научились тренироваться. Поэтому вполне возможно увеличить продолжительность учебно-тренировочного занятия до 90 минут, выполнять более сложные «связки технических приемов», более сложные координационные и акробатические упражнения.

Учебно-тренировочные занятия с детьми 8 – 9 лет также проводятся в рамках восьминедельных циклов. В каждой из первых семи недель есть два тренировочных дня и один игровой. Все три занятия восьмой недели должны быть посвящены играм и тестированию.

Распределение этих занятий в первом восьминедельном цикле приведено в таблице 13.

Таблица 13. Тренировочные занятия первого восьминедельного цикла (8-9 – летние дети)

Недели	Тренировочные занятия		Игровой день
	Первое	Второе	
Первая	Конспект 40	Конспект 31	Конспект 20
Вторая	Конспект 41	Конспект 40	Конспект 21
Третья	Конспект 41	Конспект 42	Конспект 22
Четвертая	Конспект 41	Конспект 43	Конспект 20
Пятая	Конспект 41	Конспект 32	Конспект 20
Шестая	Конспект 49	Конспект 44	Конспект 21
Седьмая	Конспект 43	Конспект 28	Конспект 22
Восьмая	Конспект 23	Конспект 23	Конспект 23

Распределение занятий во втором шестинедельном цикле (для детей 8 – 9 лет) приведено в таблице 14.

Таблица 14. Тренировочные занятия второго восьминедельного цикла (8-9 – летние дети)

Недели	Тренировочные занятия		Игровой день
	Первое	Второе	
Первая	Конспект 50	Конспект 31	Конспект 20
Вторая	Конспект 48	Конспект 42	Конспект 21
Третья	Конспект 45	Конспект 30	Конспект 22
Четвертая	Конспект 46	Конспект 51	Конспект 20
Пятая	Конспект 43	Конспект 52	Конспект 20
Шестая	Конспект 37	Конспект 53	Конспект 21
Седьмая	Конспект 28	Конспект 54	Конспект 22
Восьмая	Конспект 23	Конспект 23	Конспект 23

Распределение занятий в третьем шестинедельном цикле (для детей 8 – 9 лет) приведено в таблице 15.

Таблица 15. Тренировочные занятия третьего восьминедельного цикла (8-9 – летние дети)

Недели	Тренировочные занятия		Игровой день
	Первое	Второе	
Первая	Конспект 24	Конспект 45	Конспект 20
Вторая	Конспект 32	Конспект 46	Конспект 21
Третья	Конспект 25	Конспект 41	Конспект 22
Четвертая	Конспект 42	Конспект 31	Конспект 20
Пятая	Конспект 37	Конспект 27	Конспект 20
Шестая	Конспект 54	Конспект 53	Конспект 21
Седьмая	Конспект 55	Конспект 45	Конспект 22
Восьмая	Конспект 23	Конспект 23	Конспект 23

Распределение занятий в четвертом шестинедельном цикле (для детей 8 – 9 лет) приведено в таблице 16.

Таблица 16. Тренировочные занятия четвертого восьминедельного цикла (8-9 – летние дети)

Недели	Тренировочные занятия		Игровой день
	Первое	Второе	
Первая	Конспект 38	Конспект 33	Конспект 20
Вторая	Конспект 31	Конспект 27	Конспект 21
Третья	Конспект 52	Конспект 44	Конспект 22
Четвертая	Конспект 43	Конспект 38	Конспект 20
Пятая	Конспект 48	Конспект 33	Конспект 20
Шестая	Конспект 49	Конспект 32	Конспект 21
Седьмая	Конспект 44	Конспект 45	Конспект 22
Восьмая	Конспект 23	Конспект 23	Конспект 23

Распределение занятий в пятом шестинедельном цикле (для детей 8 – 9 лет) приведено в таблице 17.

Таблица 17. Тренировочные занятия второго восьминедельного цикла (8-9 – летние дети)

Недели	Тренировочные занятия		Игровой день
	Первое	Второе	
Первая	Конспект 55	Конспект 54	Конспект 20
Вторая	Конспект 53	Конспект 41	Конспект 21
Третья	Конспект 40	Конспект 43	Конспект 22
Четвертая	Конспект 37	Конспект 48	Конспект 20
Пятая	Конспект 49	Конспект 54	Конспект 20
Шестая	Конспект 45	Конспект 33	Конспект 21
Седьмая	Конспект 55	Конспект 34	Конспект 22
Восьмая	Конспект 23	Конспект 23	Конспект 23

Распределение занятий в шестом шестинедельном цикле (для детей 8 – 9 лет) приведено в таблице 18.

Таблица 18. Тренировочные занятия шестого восьминедельного цикла (8-9 – летние дети)

Недели	Тренировочные занятия		Игровой день
	Первое	Второе	
Первая	Конспект 41	Конспект 43	Конспект 20
Вторая	Конспект 34	Конспект 51	Конспект 21
Третья	Конспект 53	Конспект 55	Конспект 22
Четвертая	Конспект 41	Конспект 52	Конспект 20
Пятая	Конспект 54	Конспект 37	Конспект 20
Шестая	Конспект 38	Конспект 49	Конспект 21
Седьмая	Конспект 39	Конспект 33	Конспект 22
Восьмая	Конспект 23	Конспект 23	Конспект 23

Тренировочные занятия для обучения техническим приемам

Содержание каждого тренировочного занятия определяется его задачами. Составляя план на очередную неделю, тренер руководствуется следующей логикой: в моем распоряжении есть два метода выполнения футбольных упражнений. **Первый метод – тематический, при использовании которого идет концентрированное изучение игрового приема.** Например, передачи мяча в парах и тройках, на месте или в движении и т.п. В этих упражнениях за 3-5 минут можно сделать несколько десятков передач. Большой объем повторений – это самый значимый фактор, прямо влияющий на освоение техники игровых действий. С этой точки зрения, тематические занятия наиболее полезны на начальном этапе подготовки юных футболистов.

Второй метод – это применение разнообразных (смешанных) упражнений, в которых всего понемногу и передачи мяча сочетаются с ведением, финтами и другими техническими приемами. В этих заданиях число передач будет в несколько раз меньшим. Но они не менее важны, потому что применяются футболистами для решения задач конкретных игровых эпизодов.

Следует чередовать тематические и смешанные упражнения в пропорции, которая обеспечит лучшую усвояемость изучаемых навыков.

Тренировочные занятия для обучения технике ведения мяча

План-конспект занятия № 24.

Дата проведения:

Место проведения

Количество занимающихся: не менее 16

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки

Основная задача занятия: «Обучение технике ведения мяча ударами по нему».

Подготовительная часть:

Ведение мяча ранее изученными способами на площадке 20х20 м в различном направлении, избегая столкновений.

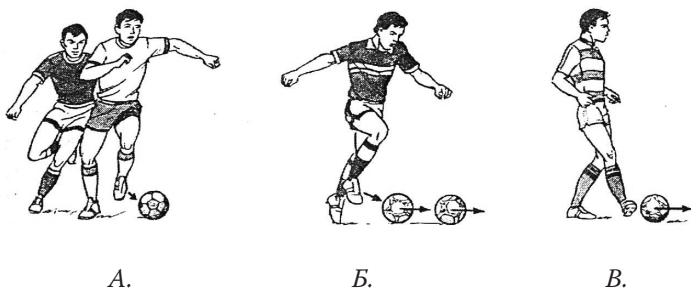


Рисунок 27. Ведение мяча: А. внешней и Б. внутренней частями подъёма, В. ведение внутренней стороной стопы.

Разминка с мячами.

- Мяч в руках, поднятых вверх, сделать наклон и вернуть-ся в исходное положение;
- Мяч в руках, поднятых вверх, наклоны в левую, правую стороны;
- Мяч в руках, вытянуть ногу, перенести мяч левой рукой под бедром ноги и опустить ее, вытянуть левую ногу, перенести мяч правой в левую руку;
- Ноги поставить на ширину плеч, наклониться и по вось-мерке провести мяч между ног;
- Подбросить мяч вверх на небольшую высоту – ударить бедром правой ноги – поймать мяч и т.д.
- То же, но левой ногой;

- Несильно ударить мяч о грунт (пол) и после отскока ударить голеностопом (подъемом) вверх и поймать мяч, поочередно меняя ноги;
- Ведение мяча на площадке 20х20 м ранее изученным способом, контролируя свой мяч, необходимо выбить мяч у любого игрока;
- Передачи мяча, любым способом, партнеру, упражнение выполнять в парах, передвигаясь на небольшой скорости;
- Игра один на один.

Основная часть.

Обучение технике ведения мяча легкими ударами то правой, то левой ногой по нему. Для выполнения этого приема необходимо чтобы носок правой или левой ноги был направлен к земле, при этом мяч должен находиться перед футболистом. Необходимо наносить легкие последовательные удары подъемом в нижнюю часть мяча.

Примерные упражнения для изучения приема:

- 1 Ведение мяча правой ногой. В ходьбе, легкими ударами в нижнюю часть мяча.
- 2 То же, но в легком беге.
- 3 Ведение мяча левой ногой. В ходьбе, легкими ударами в нижнюю часть мяча.
- 4 То же, но в легком беге.
- 5 Ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой.
- 6 Ведение мяча в легком беге попеременно то правой, то левой ногой.
- 7 Ведение мяча правой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота.
- 8 Ведение мяча левой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота.
- 9 Ведение мяча попеременно то правой, то левой ногой с последующим ударом в маленькие ворота.

- 10 Игра 2 против 2 на маленькой площадке (15х15 м).
- 11 Жонглирование головой.
- 12 Передача мяча на небольшое расстояние ранее изученным способом в движении в парах.
- 13 Игра 4х4 на площадке 25х25 м. с неограниченным числом касаний.
- 14 Удары по катящемуся навстречу мячу с 15 м по воротам.
- 15 Игра 3х3 на площадке 20х20 с воротами без вратарей.

III. Заключительная часть.

Медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление. Задание на дом.

План-конспект занятия № 25

Дата проведения:

Место проведения

Количество занимающихся: не менее 16

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки

Основная задача занятия: «Обучение технике ведения мяча внутренней и внешней частями подъема стопы».

Ведение мяча (или дриблинг) широко используется игроками в современном футболе.

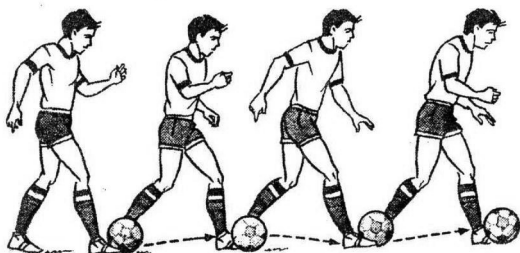


Рис. 28.

Дриблинг применяется для выхода на свободную позицию, когда партнеры закрыты, некому отдать пас или сделать нацеленную передачу. Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы, а иногда носком

Игрок наносит несильные удары (толчки) по мячу одной или попеременно обеими ногами. Чтобы мяч находился под контролем, ему необходимо придавать обратное вращение. Для этого наносятся удары (толчки) в нижнюю часть мяча.



Рис.29.

Голова при ведении мяча должна быть приподнятой, чтобы видеть игровую ситуацию, в которой находятся игроки противника и футболисты своей команды.

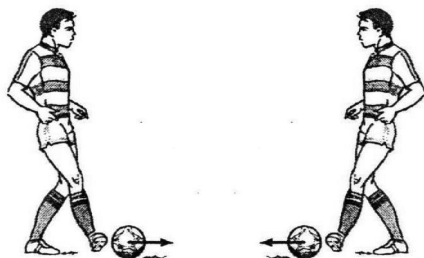


Рис. 30.

Необходимо быть внимательным, мяч не следует далеко отпускать от себя, так как противник получит возможность отобрать или выбить его и тем самым сорвать атаку. Желательно мяч вести дальней ногой от противника.



Рис. 31.

Сначала юных футболистов необходимо обучать приему, имеющему наибольшее применение в игре: ведение внешней частью подъема. После этого переходить к освоению техники ведения внутренней частью подъема и, наконец, к попеременному применению этих приемов.

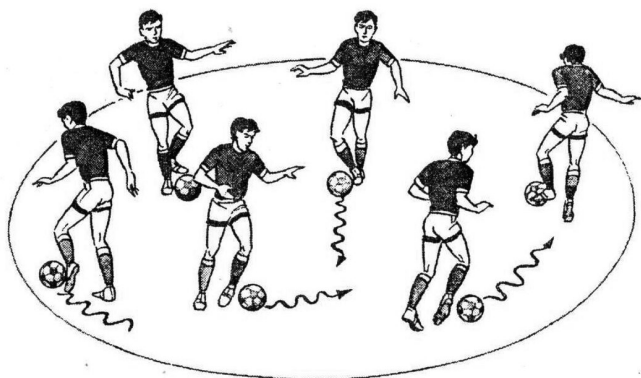


Рис. 32

Подготовительная часть. Примерные упражнения и последовательность обучения.

Разминка.

- 1 Ведение мяча внешней и внутренней стороной подъема, попеременно правой и левой ногой, в ходьбе.
- 2 То же самое, в медленном беге, в каждом шаге касаться мяча ногой.
- 3 То же самое, но мяч вести между стоек, зигзагообразно.
- 4 Ведение мяча по кругу – диаметром 5-6 метров. По часовой стрелке – ведение внутренней стороной подъема, а против хода часовой стрелки – внешней стороной подъема.



Рис. 33.

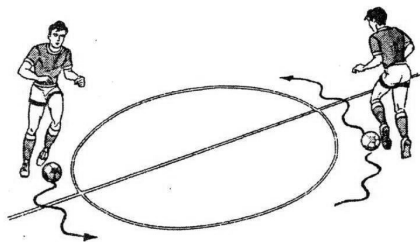


Рис. 34.

- 5 Ведение мяча внутри центрального круга разными сторонами стопы. Для того, чтобы не столкнуться с партнерами, необходимо почаще двигаться с поднятой головой.

Рекомендация: как только тренер видит, что у детей возникает апатия к ведению, он начинает чередовать упражнения по ведению мяча с жонглированием, передачами, играми и т.п.

Основная часть.

- 1 Ведение мяча по прямой линии, попеременно внутренней и внешней сторонами подъема, на дистанции 8-10 метров, с последующим ударом по воротам (их размер – высота 2 метра, ширина 3-5 метров). Удар наносится

- ранее изученными способами, которые назовет тренер.
- 2 Ведение мяча внутренней стороной подъема, короткий пас партнеру с игрой в «стенку», и удар по воротам внутренней стороной подъема.
 - 3 Ведение мяча внешней стороной подъема, короткий пас партнеру с игрой в «стенку», и удар по воротам внешней стороной подъема.
 - 4 Ведение мяча внутренней стороной подъема с обыгрышем соперника любым способом, с последующим ударом по воротам.
 - 5 Ведение мяча внешней стороной подъема с обыгрышем соперника любым способом, с последующим ударом по воротам.
 - 6 Жонглирование различными способами: головой, бедром, стопой.
 - 7 Квадрат 4х4 на площадке 20х20 м: ведение мяча внешней и внутренней сторонами стопы. Задача: осалить игрока соперника рукой, не теряя, при этом, контроля над своим мячом.
 - 8 Передачи мяча различными способами партнеру на расстояние 8-10 метров.
 - 9 Эстафета в колоннах из 4-х футболистов.

Заключительная часть.

Медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление. Задание на дом.

Тренировочные занятия для обучения технике ударов по мячу

План-конспект занятия № 26

Дата проведения:

Место проведения

Количество занимающихся: не менее 16

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки

Основная задачи занятия: «Обучение технике ударов по мячу серединой подъема стопы».

Этот способ удара наиболее точен, так как при его выполнении площадь **соприкосновения стопы с мячом** – наибольшая и не нужен большой замах. Используется при выполнении коротких и средних передач мяча, а также при нанесении ударов по воротам с небольшого расстояния. Бьют внутренней стороной стопы как с места, так и с короткого разбега – 3-4 шага.

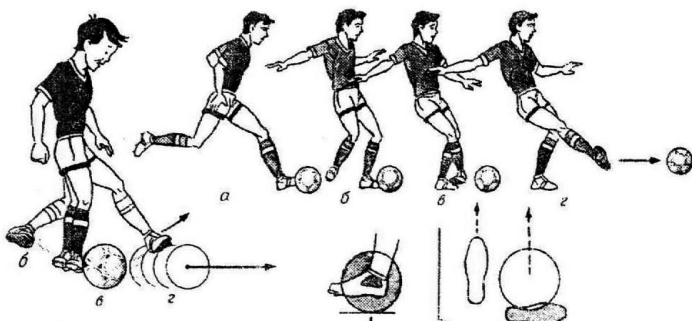


Рис. 35.

Согнутая в коленном суставе опорная нога ставится несколько сбоку и в стороне от мяча, носок направлен в цель предстоящего удара. Бьющая нога с развернутой наружу стопой отводится назад, а потом энергично выпрямляется. При соприкосновении с мячом носок стопы должен быть напряжен и слегка приподнят вверх, голеностопный сустав закреплён, и корпус наклонен вперед в сторону опорной ноги. Удар наносится в середину мяча, чуть ниже или чуть выше (в зависимости от желаемой траектории – верхом или низом). После соприкосновения продолжается движение бьющей ноги с мячом, что обеспечивает длительное приложение силы и повышает скорость и дальность полета.

Подготовительная часть. Разминка.

1 ведение мяча (способ определяет тренер);

- 2 ведение мяча, находящегося между правой и левой серединой стоп;
- 3 ведение мяча стопой, попеременно накатывая мяч от носка к пятке и наоборот;
- 4 партнеры располагаются лицом друг к другу на расстоянии 5 м. Они перемещаются по полю, сохраняя эту дистанцию, и игрок без мяча движется спиной вперед. Игрок делает передачу – партнер останавливает мяч и продолжает движение. После 10 передач игроки меняют позиции.
- 5 один игрок сидит, второй в 5 м от него и набрасывает мяч верхом. Партнер поднимается и ударом головой, в прыжке возвращает мяч. После 10 ударов смена позиций. *Рекомендация: это упражнение может оказаться очень сложным для некоторых детей. Но периодически тренер должен давать такие сложные задания, и внимательно смотреть какие дети их выполняют, а какие – нет.*
- 6 мяч в вытянутых вперед руках у одного футболиста. Второй, попеременными махами правой и левой ног, должен касаться мяча. После 10 касаний смена позиций.
- 7 ведение мяча в движении. По сигналу тренера все игроки одновременно посылают мяч на 5-8 м вперед и тут же стартуют к нему. Выполнить по 10 стартов.
- 8 жонглирование мячом различными способами.
- 9 эстафета, 4 команды в колоннах по 4 игрока. Старт к стойке, расположенной в 10 м, обежать ее и возврат на исходную позицию спиной вперед.
- 10 передачи мяча в парах.

Основная часть: обучение технике ударов по мячу внутренней стороной стопы.

- 1 имитация техники удара без мяча.
- 2 удары в стенку, стойку или в гимнастическую скамейку с 5-6 м внутренней стороной стопы.

- 3 в парах, расстояние 6-8 м между партнерами. Передачи мяча ударами внутренней стороной стопы друг другу.
- 4 в тройках, на одной линии в 5-6 м между партнерами. Передачи мяча ударами внутренней стороной стопы. Крайние игроки с мячами, пас партнеру в центр.
- игроки располагаются по линии условного круга.

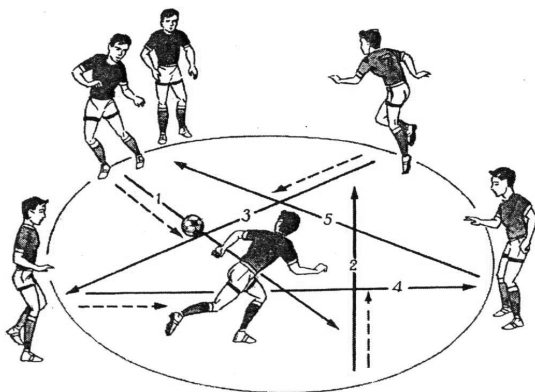


рис. 36.

По очереди в одно касание передают мяч игроку через центральную зону круга друг от друга с перемещением - смена мест «за мячом» к линии круга.

- 1 удары внутренней стороной стопы с 8-11 м по воротам.
- 2 Жонглирование мячом, различными способами.
- 3 Игра 2х2 – контроль мяча, отбор мяча различными способами, передача свободному партнеру внутренней стороной стопы.
- 4 Игра 4х4 на площадке 30 на 20 м.
- 5 Заключительная часть.
- 6 Медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление. Задание на дом.

План-конспект занятия № 27.

Дата проведения:

Место проведения

Количество занимающихся: не менее 16

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки

Основная задача занятия: «Обучение технике ударов по мячу внешней частью подъема»

Подготовительная часть. Разминка:

- Ведение мяча на ограниченной площадке в различном направлении, используя все пространство площадки. При ведении мяча не мешать и не сталкиваться с другими игроками.

- Общеразвивающие упражнения с мячом:

- Передачи мяча двумя руками от груди;
- Передачи мяча двумя руками с правого бока;
- Передачи мяча двумя руками с левого бока;
- Передачи мяча из-за спины через голову;
- Передачи мяча из-за спины после наклона и касания мячом газона.

- Ведение мяча с продвижением вперед и передачей друг другу в одно касание правой и левой ногой.

- Салочки в парах на ограниченной площадке.

- Жонглирование мячом – мяч у каждого: а) ногами; б) головой.

Основная часть.

Обучение технике удара по мячу внешней частью подъема.

Удар по мячу внешней частью подъема используется при выполнении передач мяча на короткое и среднее и расстояние, а также ударах – угловых с угла штрафной площадки, штрафных и свободных.

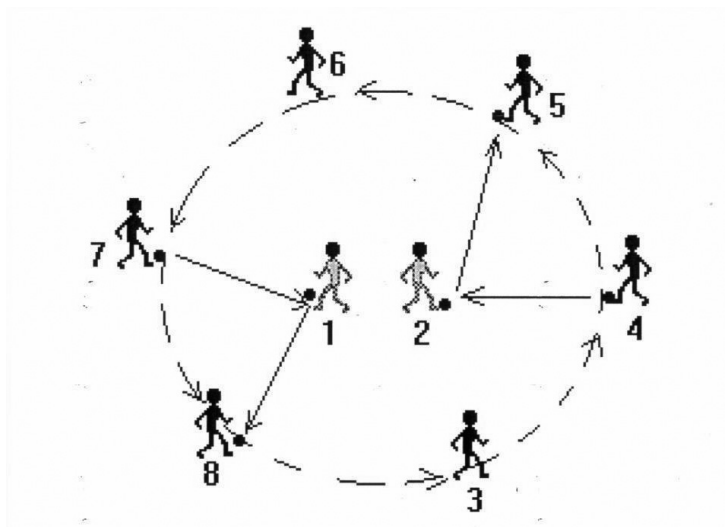


Рис. 37.

Перед ударом игроку необходимо двигаться прямо к мячу или несколько сбоку по предполагаемому направлению траектории полета мяча. Опорная нога должна слегка быть согнута в коленном суставе, и ее необходимо поставить сбоку от мяча, не мешая движению ноги, выполняющей удар, которая отводится назад, вес тела переносится на опорную ногу. Голеностопный сустав с оттянутым, закрепленным носком, разворачивается внутрь. Удар наносится в нижнюю боковую часть мяча. Высота полета будет зависеть от постановки опорной ноги. Если нога будет находиться на большом расстоянии сзади от мяча, тем выше будет полет мяча. Если опорная нога будет находиться на одной линии с мячом, удар будет более точным и его полет будет направлен к выбранной цели – воротам или партнеру.

Необходимо помнить о технических ошибках, описанных выше и стараться не допускать их.

Примерные упражнения:

- 1 Занимающиеся в парах находятся на расстоянии 5 м и выполняют движение и имитируют удар.
- 2 выполняют удар по неподвижному мячу, посылая его партнеру.
- 3 выполняют удар какой-либо частью подъема с шага.
- 4 удар с небольшого разбега низом и верхом.
- 5 удар с расстояния 8-10 м по воротам.
- 6 удар – передача мяча в движении низом.
- 7 удар – передача мяча партнеру верхом.
- 8 мяч посылается верхом вратарю, который ловит его и накатывает его игроку для удара.

В зависимости от усвоения техники выполнения, удары выполняются на различное расстояние по указанию тренера.

- 9 игра в ручной мяч, а передачи мяча выполняются ударом по нему внешней частью подъема.
- 10 ведение мяча, пас партнеру, игра в стенку, удар по воротам с 10 – 16 м (в зависимости от возраста).
- 11 игра 4 против 4 на небольшой площадке с 4 малыми воротами.

Заключительная часть. Медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление. Задание на дом.

План-конспект занятий № 28

Дата проведения:

Место проведения

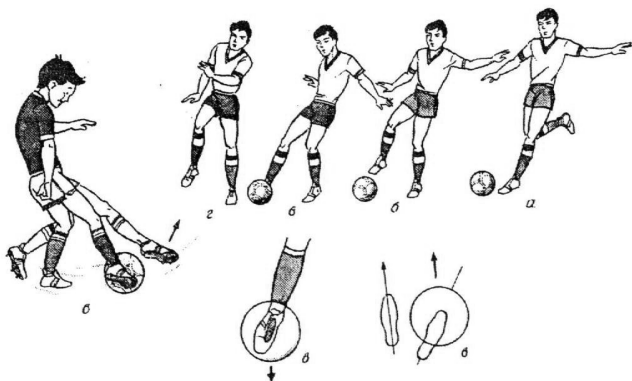
Количество занимающихся:

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, стойки маркеры

Основная задача занятия: «Обучение технике ударов по мячу внутренней частью подъема».

Подготовительная часть. Разминка.

- 1 Квадраты 5х3 на площадке 15 на 15 м с паузой (или с паузами) для выполнения общеразвивающих упражнений.
- 2 Рывки на отрезках 5-7 м из разных исходных положений: после кувырка вперед; после кувырка назад; после кувырка через плечо.
- 3 Передачи мяча ударами с места различными способами на расстояние 12-15 м.

*Рис. 38.***Основная часть.**

Упражнения для обучения технике ударов по мячу внутренней частью подъема:

а) выполняются в колоннах из 4 игроков. Футболист первой колонны ведет мяч до стойки, после чего наносит удар по мячу правой ногой – внутренней частью подъема. Футболист второй четверки делает то же самое, но бьет внутренней частью подъема левой ноги. После ударов футболисты меняются местами;

б) упражнение выполняется в колоннах по 4 игрока. Колонны располагаются одна напротив другой на расстоянии 7 – 8 м, игроки первой колонны – с мячами. По сигналу

тренера первый игрок колонны 1 посылает мяч внутренней частью подъема первому игроку колонны 2, тот, в свою очередь, сбрасывает ему мяч под удар. Удар выполняется внутренней частью подъема. Игрок после удара встает в колонну 2, а сбросивший мяч – в колонну 1. Периодически игроки колонн меняются заданиями;

в) жонглирование мячом по заданию тренера.

г) квадраты 3х3 на площадке размером 20х20 м. Использовать ранее освоенные приемы (ведение мяча, передачи, финты).

Заключительная часть. Ходьба, медленный бег, упражнения на расслабление. Задание на дом.

План-конспект занятий № 29

Дата проведения:

Место проведения

Количество занимающихся:

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры

Основная задача занятия: «Обучение технике ударов по мячу внутренней частью подъема из различных позиций».

Подготовительная часть. Разминка.

- 1 «Игра в регби» 8х8 на площадке размером 30х20 метров с заданием: завести мяч за лицевую линию.
- 2 Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении.
- 3 Бег на коротких отрезках с изменением направления движения, из различных исходных положений:
 - Из исходного положения «стоя»;
 - Периодически во время ходьбы;
 - Из исходного положения «сидя» (по сигналу быстро встать и стартовать);
 - Из исходного положения «лежа на животе» (по сигналу резко встать, стартовать на 5 м вперед, остановиться и

быстро вернуться в исходное положение);

- Из исходного положения «сидя спиной друг к другу и боком по направлению движения» (по сигналу быстро встать, рывок на дистанции 10 м в паре).
- 4 Разминка с мячами: ведение мяча с последующей передачей партнеру на его движение.
- 5 Жонглирование мячом в парах (держат мяч различными способами вверх).

Основная часть:

- 1 Удары по неподвижному мячу внутренней частью подъема по воротам (без вратарей, с расстояния от 5 до 6 м, 7-8 м, 9-10 м и 11-12 м в зависимости от возраста и длительности занятий футболом).
- 2 Передачи мяча в парах с 5-8 метров. Партнер останавливает посланный ему мяч любым способом, в том числе и руками, и затем накатывает его обратно под удар внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами.
- 3 Передачи мяча в парах с 5-8 метров. Партнер А набрасывает мяч руками партнеру Б, который останавливает его одним из ранее освоенных способов и бьет по мячу в ворота внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами.
- 4 По сигналу тренера футболист бежит к стойке, обегает ее, двигается к мячу и наносит с 5-8 м удар по мячу внутренней частью подъема. Чтобы не было очереди, нужно выполнять это задание в нескольких группах, устроив соревнование «кто больше забьет мячей»;
- 5 Игроки, в зависимости от возраста, располагаются с 5 до 8 м и далее от ворот. По сигналу тренера, игрок подбрасывает мяч и, не давая ему опуститься, наносит удар по воротам внутренней частью подъема.
- 6 Игра в ручной мяч на ограниченной площадке, ловить мяч можно руками, а передавать мяч партнеру – ударом

с рук внутренней частью подъема.

- 7 Удары по мячу внутренней, внешней частью подъема, прямым подъемом.
- 8 Жонглирование бедром, голеностопом, головой, с последующей передачей партнеру.
- 9 Квадраты 5х3 на площадке 20 на 20 м, количество касаний неограниченно.
- 10 По заданию тренера следующее упражнение (см. конспект № 26).

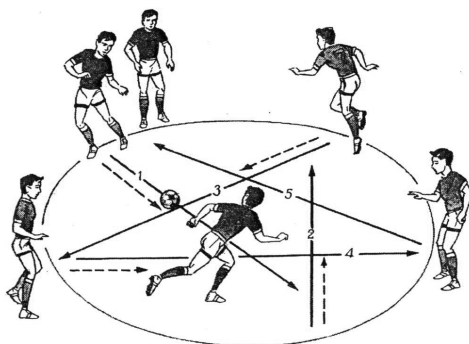


Рис. 39.

Заключительная часть. Медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление. Домашнее задание.

План-конспект занятий № 30

Дата проведения:

Место проведения

Количество занимающихся:

Инвентарь: мячи футбольные, жилеты, конусы, маркеры, стойки

Основная задача занятия: «Обучение технике ударов по мячу внутренней частью подъема».

Удар внутренней частью подъема используется для пере-

дач мяча на различное расстояние, ударов по воротам со средних и малых дистанций. Часто им пользуются при выполнении свободных, штрафных и угловых ударов.

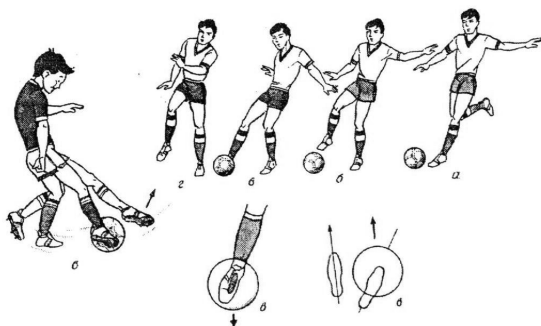


Рис. 40.

Благодаря большой площади соприкосновения ноги с мячом, этот прием точен. Разбег для удара по неподвижному мячу делается сбоку и как бы по «дуге» с равномерным ускорением. При приближении к мячу опорная нога сгибается в колене и ставится несколько позади и сбоку от мяча. Туловище отклоняется в сторону от мяча, и вес тела переносится на опорную ногу. Одновременно с последним шагом разбега бьющая нога, согнутая в колене, отводится при замахе несколько снаружи. Затем она несколько распрямляется и в момент касания мяча напрягается в голеностопном суставе.



Рис. 41.

В зависимости от того, на какой высоте предполагается послать мяч, удар наносится ниже середины, в середине или чуть выше середины мяча.

Подготовительная часть. Разминка.

- 1 Медленный бег, ходьба. Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса, туловища, тазобедренного сустава, нижних конечностей. Особое внимание обратить на растяжение мышц, прилегающих к коленному и голеностопному суставам (маховые движения ногами вперед, назад, в стороны, вверх, приседания на двух ногах с последующим выпрыгиванием, вращательным движениям коленных суставов, ходьба на внутренней и внешней части стоп ног).
- 2 Имитация удара по мячу внутренней стороной стопы.
- 3 Беговые упражнения, способствующие развитию быстроты (как можно более частый семенящий бег, быстрые прыжки вперед-вверх с ноги на ногу и т.п. упражнения).
- 4 Старты на 5 – 8 м из различных исходных положений.
- 5 Эстафета (с использованием челночного бега).

Разминка с мячами:

- ведение мяча в парах;
- передачи мяча на расстояние от 5 до 8 метров;
- жонглирование мячом в парах различными способами.

Основная часть.

- 1 В парах. Удар-передача внутренней стороной подъема по неподвижному мячу на расстояние 5-8 метров с места, мяч послать низом.
- 2 Партнеры стоят на расстоянии 8-10 метров, поочередно посылая мяч внутренней стороной подъема друг другу верхом.
- 3 Удар по катящемуся мячу - партнеры располагаются в 10 метрах друг от друга. Один из них накатывает мяч

(руками, серединой стопы и т.д.), второй бьет по мячу, возвращая его партнеру. Удар наносится внутренней стороной подъема.

- 4 Удар с шага. Отойти от мяча на 1,5 – 2 метра, сблизиться с ним и выполнить передачу партнеру.
- 5 Короткие ведения, пас вперед внутренней стороной подъема партнеру с одновременным рывком в оговоренное тренером место.
- 6 «Футбольный крикет». Два игрока, один устанавливает кегли стойкой (три на расстоянии 8-10 метров от бьющего). Второй бьет. Сбитую стойку, кеглю поставить на место.
- 7 Жонглирование мячом (индивидуальное) по заданию тренера (голеностопами, бедром, головой).
- 8 Квадраты 4х4 на площадке размером 20х20 м, завести мяч за линию и остановить его.
- 9 **Заключительная часть.** Медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление.

План-конспект занятий № 31

Дата проведения:

Место проведения

Количество занимающихся: не менее 16

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы

Основная задача занятия: «Обучение технике ударов по мячу прямым подъемом».

Подготовительная часть. Разминка.

Ведение мяча внутренней и внешней сторонами стопы, по команде тренера остановка мяча подошвой.

Ведение в парах с последующей передачей мяча ударом внутренней стороной стопы.

Общеразвивающие упражнения:

- круговые вращения руками вперед, назад;

- повороты прямыми руками в правую, левую стороны;
- руки поднять вверх, ноги поставить шире плеч, три на-клона – выпрямиться;
- попеременные маховые движения ногами;
- в движении – подскоки двумя ногами;
- эстафета в парах: 2 команды по 4 занимающихся. По сигналу тренера, держась за руки, обежать стойку и быстро вернуться в колонну, стать последними.

Основная часть.

1 Обучение технике удара по мячу серединой подъема.

Удар выполняется с прямого разбега по отношению на-правления предполагаемого полета мяча. Опорная нога, слегка согнутая в колене, ставится на одной линии с мячом, в 12-15 см от него. Бьющая нога отводится назад и сильно сгибается в колене, маховым движением бедра она выносит-ся вперед. Голень быстро движется вперед к мячу.

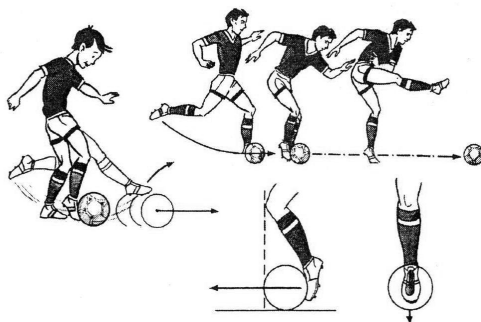


Рис.42.

Удар наносится точно в середину мяча. Опорная нога приподнимается на носок, а туловище наклоняется вперед. Одновременно с бьющей ногой рука, разгибаясь в локте, от-водится назад, а противоположная выбрасывается вперед-вверх. В начале необходимо выполнить имитацию ударного движения. Затем удар по неподвижному мячу, с места, на расстояние 7-8 м партнеру. Удары с шага или с разбега – на

расстояние 8-10 м.

Удар по катящемуся мячу. Игрок накатывает мяч вперед рукой перед собой и с нескольких шагов разбега выполняет удар в сторону партнера. Расстояние между двумя партнерами – 10-12 м. Один из них накатывает мяч внутренней стопой партнеру, который ударом серединой подъема по катящему мячу возвращает его назад. Футболист оставливает мяч подошвой и вновь накатывает его партнеру.

- 2 2. Игровое упражнение – двое против одного. Необходимо, перемещаясь по площадке, передавать мяч партнеру. Задача отбирающего игрока – перехватить мяч.
- 3 3. Жонглирование мячом бедром, голеностопом, головой.
- 4 4. Игра 4х4 на площадке 30 на 20 м, с двумя воротами, без вратарей.

Заключительная часть. Бег, ходьба, упражнения на расслабление. Задание на дом.

План-конспект занятий № 32

Дата проведения:

Место проведения

Количество занимающихся: 16

Инвентарь: мячи – 16 № 3, жилеты двух расцветок, конусы, маркеры, стойки, набивные мячи по 1-3 килограмма.

Основная задача занятия: «Обучение технике ударов по мячу с полуката».

Подготовительная часть. Разминка.

Общеразвивающие упражнения на месте и в движении:

- Упражнения с набивным мячом.
- Поднять мяч двумя руками вверх, потянуться на носках, опуститься и, наклонив туловище, катить мяч партнеру. После его удара поймать мяч и двумя руками потянуться вверх, встать на носки.
- Броски мяча друг другу правой и левой рукой.

- Броски мяча двумя руками с правого и левого бока.
- Сидя, мяч двумя руками прижат к груди. От груди двумя руками бросить мяч партнеру.

Разминка в тройках с мячами.

- 1 Передачи мяча в тройках, в движении.
- 2 Передача мяча руками влево, вправо, верхом. Сброс мяча внутренней стороной подъема или серединой стопы вниз – обратная передача. Одна минута работы – смена позиции.
- 3 Передача мяча руками влево, вправо, верхом. Обратная передача выполняется ударом бедра левой и правой ноги. Одна минута работы, смена.
- 4 Передача мяча руками – обратный пас ударом по мячу головой, открыться под следующего игрока. Одна минута работы, смена.

Основная часть.

Обучение удару по мячу с полета.

Удар выполняется по мячу, отскочившему от поверхности газона или пола спортзала. Это мощный удар, им пользуются при передачах мяча на большое расстояние и обстреле ворот. Удар выполняется всеми сторонами стопы, серединой и внешней частью подъема.

Техника такого удара следующая.



Рис. 43.

В момент соприкосновения мяча с газоном опорная нога ставится у мяча или несколько впереди него. Носок бьющей ноги сильно оттягивается, туловище наклоняется вперед. Удар наносится по мячу в самом начале его движения вверх. При ударе с полукета колено бьющей ноги должно опережать движение стопы, чтобы мяч не полетел выше ворот.

Упражнения, применяемые в процессе обучения этому техническому приему:

- 1 Занимающиеся подбрасывают мяч и после отскока ударом внутренней стороной стопы направляют его партнеру (в стенку). То же, но удар наносится серединой и внешней частью подъема.
- 2 Игроки выполняют это же задание, что и в упражнении № 1, но удар наносится после шага. После того, как удар с шага освоен, упражнение выполняется с двух – трех шагов.
- 3 С расстояния 8-10 м, подбросив мяч и разбегаясь, игроки наносят по 8-10 ударов в стенку или партнеру с полукета.
- 4 Вратарь руками набрасывает мяч игроку, стоящему в 13-14 м от ворот так, чтобы он не долетал до него 2-2,5 м. Игрок разбегается и с полукета наносит удар по воротам.
- 5 Квадрат 5х3 с заданиями.
- 6 Жонглирование мячом различными способами (голеностопом, бедром, головой).

Заключительная часть. Медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление. Задание на дом.

План-конспект занятий № 33

Дата проведения:

Место проведения

Количество занимающихся:

Инвентарь: мячи 16 № 3, жилеты двух раскрасок, конусы, стойки, маркеры

Основная задача занятия: «Обучение технике ударов по мячу с лета внутренней частью и серединой подъема».

Подготовительная часть. Разминка.

Игра в ручной мяч 8х8 на площадке размером 30 на 20 м. С мячом в руках можно бегать, но не более трех шагов. Отдавать мяч нужно свободному игроку, но предпочтение отдавать тем, кто движется. Забивать мяч можно ногой, головой или забрасывать мяч руками в ворота высотой 1 м, шириной 5 м.

Разминка с мячом в парах и четверках:

- Передачи мяча в движении в парах;
- Общеразвивающие упражнения;
- Эстафета в колоннах из 4 игроков;
- Жонглирование на месте и в движении, по заданию тренера.

Основная часть.

Обучение технике удара с лета.

Удар применяется при передачах мяча партнеру в одно касание, обстреле ворот, выносе мяча из опасной зоны у своих ворот. Чаще всего удары с лета наносят прямым подъемом, а также бьют с лета внутренней стороной подъема.



Рис. 44.

Удар технически труден, так как необходимо учитывать высоту, скорость и направление полета приближающегося к

футболисту мяча. При полете мяча сбоку: игрок должен повернуться лицом к мячу и в момент его приближения, оставаясь на опорной ноге, наклонить ее вместе с туловищем, создав тем самым удобное положение для нанесения удара (серединой или внутренней частью подъема в середину мяча).

Упражнения:

- 1 Два партнера встают друг против друга на расстоянии 7-8 м. Один из них подбрасывает мяч и после отскока от земли направляет его партнеру, который ловит мяч и таким же способом выполняет упражнение. Удары наносятся внутренней стороной стопы, а затем серединой подъема.
- 2 Группы по четыре игрока, в каждой – один мяч. По сигналу тренера каждая из групп держит мяч в воздухе. Удары наносятся внутренней стороной стопы и серединой подъема.
- 3 Два футболиста располагаются в 10-13 м друг от друга. Один из них подбрасывает мяч и после первого отскока от поля направляет его партнеру. Партнер ловит мяч и ударом с лета возвращает его обратно ударом серединой подъема.
- 4 Двое партнеров стоят на расстоянии 8-10 м. Один рукой бросает мяч то вправо, то влево от партнера, который, смещаясь в сторону, возвращает мяч обратно ударом серединой подъема.
- 5 Квадраты 5х3 на площадке 15 на 15 м, неограниченное число касаний.
- 6 Передачи мяча в парах внутренней стороной стопы и серединой подъема на расстояние от 10 до 15 метров.
- 7 футболистов сидят по разметке круга, а 3 игрока находятся в центре круга. Сидящие игроки передают мяч руками друг другу в руки, а трое, перемещаясь по кругу, пытаются перехватить мяч. Футболист, потерявший мяч в момент передачи, входит в центр круга. Перехвативший мяч идет на его место.

Заключительная часть. Медленный бег, упражнение на расслабление, задание на дом.

План-конспект занятий № 34

Дата проведения:

Место проведения

Количество занимающихся:

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, стойки маркеры

Основная задача занятия: «Обучение технике ударов по мячу прямым подъемом и ударам с лета».

Подготовительная часть. Разминка.

Ведение мяча различными способами. Общеразвивающие упражнения с мячом.

- Исходное положение: мяч вверху в вытянутых руках, ноги на ширине плеч. Сделать наклон, после чего вернуться в исходное положение.
- Исходное положение: мяч впереди на вытянутых руках, ноги на ширине плеч, повороты с мячом вправо-влево.
- Сделать наклон, ноги шире плеч, мяч в руках. Провести его между ног «восьмеркой».
- Исходное положение: сидя, мяч вверху в руках, прямые ноги разведены. Наклониться к носку левой ноги, между ног, к носку правой ноги, подбросить мяч вверх, быстро встать и поймать мяч двумя руками, вернуться в исходное положение.
- Старт к мячу. Легким ударом послать мяч вперед на 5 м, сделать к нему рывок, овладеть мячом, развернуться и выполнить на этих 5 м скоростное ведение.
- Бросить мяч за голову, развернуться к мячу, обработать мяч и выполнить скоростное ведение на дистанции 10 м.

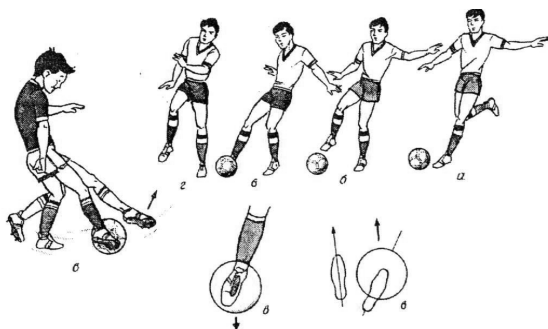


Рис. 45.

Основная часть.

Обучение технике удара по мячу прямым подъемом и ударам с лета:

- 1 Игра 4х4, на площадке размером 25х25 м (контроль мяча, открывание в свободную зону, передача мяча открытому игроку, удары по мячу прямым подъемом и удары с лета).
- 2 Совершенствование ударов по мячу с лета. Один партнер набрасывает мяч, другой бьет по мячу с лета или после отскока прямым подъемом. Выполнять попеременно правой и левой ногой.

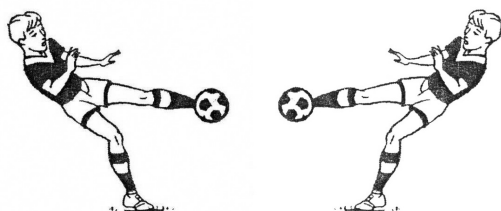


Рис. 46.

- 3 3. Игра 4х4 на площадке 40 на 20 м с четырьмя маленькими воротами, бить по воротам - прямым подъемом и с лета.

Заключительная часть. Медленный бег, упражнения на расслабление, задание на дом.

План-конспект занятий № 35

Дата проведения:

Место проведения

Количество занимающихся: не менее 16

Инвентарь: мячи – 16 № 3, жилеты двух расцветок, конусы, маркеры, стойки

Основная задача занятия: «Обучение технике ударов по мячу пяткой».

Подготовительная часть. Разминка.

1 Упражнения в четверках:

- передачи мяча в другую четверку с последующей сменой мест (передачи низом, серединой стопы, внутренней и внешней частями подъема);
- ведение мяча, остановка его для партнера из другой колонны (остановки подошвой, внутренней и внешней частями подъема, серединой стопы);
- ведение мяча – пас – игра в «стенку» - пас;
- бросок мяча партнеру на голову – удар по мячу головой в руки бросающему мяч;
- ведение мяча, пас пяткой на движение партнера из другой колонны.

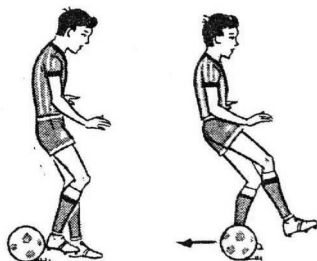
2 Эстафета с ведением мяча и обводкой маркеров (кеглей, стоек), остановкой мяча для партнера по команде. После этого – встать в хвосте колонны.

3 Жонглирование в парах различными способами.

Основная часть.

Обучение удару по мячу пяткой.

Удар по мячу пяткой выполняется для неожиданной передачи мяча (для противника) назад или в сторону.

*Рис. 47.*

Вести мяч необходимо дальше от соперника ногой. При приближении к нему опорную ногу необходимо поставить сбоку на уровень мяча (для направления движения под себя по прямой линии). Делается замах бьющей ногой, она переносится вперед и одновременно энергичным движением бедра и голени – назад, нанося удар пяткой в середину мяча.

При обучении удару по мячу пяткой необходимо освоить обманное движение переступом через мяч правой (левой) ногой, и ударом по мячу левой (правой) ногой. Такой прием умело использовал Э. Стрельцов в паре с В. Ивановым.

Упражнения для освоения техники удара:

- 1 Пас пяткой с места. Игрок с мячом стоит спиной к партнеру, на небольшом расстоянии, и наносит удар пяткой по неподвижному мячу. Партнер останавливает мяч любым способом, поворачивается на 180° и ударом пяткой отправляет мяч обратно.
- 2 Пас пяткой с шага. Игроки стоят в 2-3 метрах друг от друга (первый из них – спиной к партнеру), впереди на расстоянии 1-1,5 м находится мяч. Бьющий делает шаг вперед и наносит удар пяткой.
- 3 Пас пяткой в движении. В 3-4 м впереди бьющего находится мяч, игрок по прямой двигается к нему, и наносит удар пяткой. Партнер, получив мяч, выполняет это же упражнение.

- 4 Два игрока; первый с мячом располагается в 5-6 м позади другого. Одновременно двигаются навстречу друг другу. Как только партнер поравняется с ведущим мяч, тот бьет пяткой себе за спину, партнер в движении принимает мяч и выполняет заданное тренером техническое действие.
- 5 Игра в квадрат 5х3 на площадке размером 20х20 м.
- 6 6. Передачи мяча друг другу на расстояние 10-15 метров различными способами, партнер останавливает мяч и передает его обратно.
- 7 Игра 4х4 в двое ворот с вратарями на площадке размером 20х20 м. Ворота устанавливаются по линии поля, размер ворот: высота – 1 метр, ширина – 5 м.

Заключительная часть. Медленный бег с ведением мяча, упражнения на расслабление. Задание на дом.

План-конспект занятий № 36

Дата проведения:

Место проведения

Количество занимающихся: 16

Инвентарь: мячи – 16 № 3, жилеты двух расцветок, конусы, маркеры, стойки

Основная задача занятия: «Обучение технике «резаных» ударов».

Подготовительная часть. Разминка.

- 1 Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.
- 2 Игра 8х8 в регби (мяч необходимо приземлить за линией ворот. Передачи и приземление мяча выполняются руками) на 1\2 поля.
- 3 Передачи мяча в колоннах (обмен мячами). Две колонны стоят одна против другой, последний игрок первой колонны накоротке ведет мяч и передает его первому игроку второй колонны, после чего становится в ее хвост. Первый игрок второй колонны накоротке ведет

мяч и передает его первому игроку первой колонны, после чего становится в ее хвост и т.д.

Основная часть.

Резаные удары выполняются внутренней и внешней частью подъема. Отличие этого удара от других в том, что направление силы удара проходит не через центр мяча, а в стороне от него. Из-за этого мяч летит по кривой (по дуге), вращаясь вокруг своей оси.

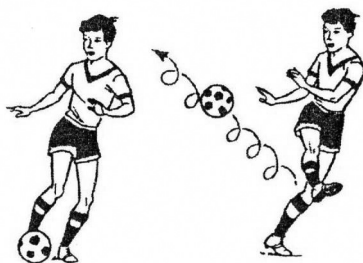


Рис. 48.

При выполнении резаного удара внутренней частью подъема нога касается той стороны мяча, которая находится дальше от опорной ноги. В момент удара нога вскользь прокатывается по мячу, придавая ему вращательное движение. При выполнении резаного удара внешней частью подъема нога соприкасается с той частью мяча, которая ближе к опорной ноге. Вначале мяча касается часть подъема, которая ближе к пальцам. После этого бьющая нога продолжает движение в сторону опорной ноги. Прокатившись по внешней части подъема, мяч отрывается от ноги, получив вращательное движение.

Разучивание резаного удара.

- 1 Партнеры стоят на расстоянии 8-10 м и передают мяч друг другу ударом внутренней и внешней частью подъема.



Рис. 49.

- 2 Партнеры располагаются в 10 метрах друг от друга. Между ними, впереди, ставятся ворота, чуть сбоку от партнеров, размером – высота 1-1,5 м, ширина 3-5 метров. Задача – забить мяч в ворота резаным ударом внешней и внутренней частями подъема.
- 3 Партнер бросает мяч верхом бьющему, который резаным ударом возвращает мяч. Удар выполняется правой и левой ногой. После 5 ударов игроки меняются местами.
- 4 Один игрок (или вратарь) становятся в ворота (1 м высотой, 5 м шириной) и накатывают мяч низом бьющему, который с линии (10-12 м) наносит удар по катящемуся мячу. После 5 ударов каждой частью стопы (внутренней и внешней) футболисты меняются местами.
- 5 Подвижная игра «Осалить противника мячом». Выполняющие удар располагаются за разметкой квадрата, остальные внутри его.
- 6 Передачи и прием мяча в парах (остановка любым, ранее изученным способом).
- 7 Игра 4х4 на площадке 30х20 м с двумя воротами.

Заключительная часть. Медленный бег, ходьба, упражнение на расслабление. Задание на дом.

План-конспект занятий № 37

Дата проведения:

Место проведения

Количество занимающихся: не менее 16

Инвентарь: мячи – 16 № 3, жилеты двух расцветок, конусы, маркеры, стойки

Основная задача занятия: «Обучение технике ударов по мячу головой (серединой лба, без прыжка)».

Подготовительная часть. Разминка.

- 1 Ручной мяч 8х8 в штрафной площадке, передачи – руками и ударами по мячу головой. Удары по воротам – только головой.
- 2 Ведение и передачи мяча в парах внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы.
- 3 Жонглирование мячом в парах: головой, бедром, голенисто-постом.
- 4 Старты к мячу (расстояние 5 метров):
 - сидя послать мяч вперед, встать и выполнить старт к мячу;
 - сидя спиной в направлении к предстоящему старту. Бросить мяч (недалеко) за спину, быстро встать и стартовать к мячу;
 - лежа на животе, покатить мяч вперед, быстро встать и стартовать к мячу;
 - лежа на спине, покатить мяч вперед, быстро встать и стартовать к мячу;
 - индивидуальное жонглирование мячом различными способами.

Основная часть.

Удар по мячу серединой лба.

*Рис. 50.*

Игрок стоит в позиции – ноги на ширине плеч или в положении шага. При приближении мяча, ноги чуть сгибаются в коленях и голеностопных суставах, туловище отклоняется назад, мышцы спины напрягаются. Затем резким движением от бедра верхняя часть туловища посылается вперед, шея сильно запрокидывается и кивком головы наносится удар. Во время выполнения удара глаза должны быть открыты. Если мяч надо послать верхом, удар наносится в нижнюю часть мяча, если по более низкой траектории – в середину или верхнюю часть мяча.

Примерные упражнения:

- 1 Медленно согнуть ноги в коленях, отвести туловище назад. Затем по сигналу необходимо энергично выпрямить колени, подняться на носки и резко выполнить движение туловищем вперед.
- 2 Подбросить мяч над собой, и ударами серединой лба продергать мяч в воздухе как можно дольше.
- 3 В парах. Игроки стоят в 3-4 м друг от друга. Один из партнеров подбрасывает мяч над собой и серединой лба направляет его партнеру, который ловит его руками и таким же ударом направляет мяч обратно.

- 4 Футболист лежит на спине, руки в сторону, ноги согнуты в коленях. Партнер набрасывает мяч ему, он должен успеть встать и ударом по мячу головой отправить его обратно, смена через 10 ударов.
- 5 Игровое упражнение «Охота на индюков». Расставить 16 кеглей или стоек. Игроки располагаются в парах на расстоянии 5-10 метров друг от друга, по обеим сторонам стоящей в середине кегли. По сигналу каждый из игроков старается «подстрелить кеглю (индюка)». Выполнить по 10 ударов и подсчитать, кто из партнеров больше собьет кеглей. Кеглю, которую сбили, необходимо тут же установить на место.
- 6 Игра 4х4 на площадке 20 на 20 м с двумя воротами без вратарей. В случае ничейного результата – удары по воротам головой. Игрок сам себе набрасывает мяч. Выполнить по 3 удара.

Заключительная часть. Бег, ходьба, упражнения на расслабление. Задание на дом.

План-конспект занятий № 38

Дата проведения:

Место проведения

Количество занимающихся:

Инвентарь: мячи – 16 № 3, жилеты двух расцветок, конусы, маркеры, стойки

Основная задача занятия: «Обучение технике ударов по мячу головой (серединой лба в прыжке)».

Подготовительная часть. Разминка.

Общеразвивающие упражнения на месте: маховые движения и стретчинг.

Ведение мяча различными способами к конусу, стоящему в середине круга. Подошвой убрать мяч под себя, развернуться и ведением вернуться к исходной позиции.

Ведение мяча в парах с последующей передачей друг другу

ударом – прямым подъемом, внешней частью подъема, серединой стопы.

Прыжки:

- Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги в стороны; на счет 2 – прыжок на правую, левая нога скрестно у пятки; на счет 3 – прыжок с поворотом на 90^0 , ноги в сторону; на счет 4 – прыжок на левую ногу, правая нога скрестно у пятки. Спина прямая, постепенно увеличивать темп.
- Исходное положение – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 - прыжок с поворотом на 90^0 влево. На счет 2 - прыжок с поворотом на 90^0 вправо. На счет 3 - прыжок с поворотом на 180^0 влево. На счет 4 - прыжок с поворотом на 180^0 вправо. На счет 5 - прыжок с поворотом на 270^0 влево. На счет 6 - прыжок с поворотом на 270^0 вправо. На счет 7 - прыжок с поворотом на 360^0 влево. На счет 8 - прыжок с поворотом на 360^0 вправо. При выполнении прыжков максимально активизировать голеностоп. Можно выполнять с различными положениями рук.
- Исходное положение – основная стойка. На счет 1 – прыжок «шпагат» (правая нога вперед), на счет 2 – прыжок «шпагат» (левая нога вперед), на счет 3-4 – два прыжка «шпагат» (ноги в сторону). Следить за положением таза, соблюдать ритм, помогать руками.

Эстафета. Четыре команды по четыре игрока, взявшись за руки, по сигналу бегут каждая до своего конуса, оббегают его и возвращаются к месту старта.

Основная часть.

Обучение удару по мячу серединой лба в прыжке:

- 1 Имитация ударного движения головой в прыжке, отталкиваясь с места двумя ногами.

Упражнение в парах: партнер держит мяч, вытянув вверх руки; второй, стоя к партнеру лицом, отталкивается обеими ногами и в прыжке головой бьет по мячу серединой лба.

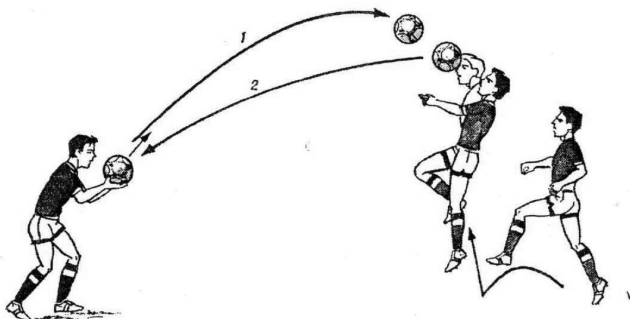


Рис. 51

- 2 В парах: игрок набрасывает мяч руками партнеру по небольшой дуге. Партнер выпрыгивает, отталкиваясь двумя ногами, и ударом серединой лба возвращает мяч назад.
- 3 В тройках. Два игрока поочередно набрасывают мяч по дуге третьему, который направляет ударом в прыжке с разворотом серединой лба мяч обратно.

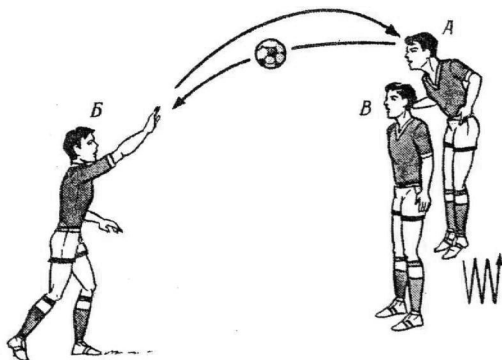


Рис. 52.

- 4 Игровое упражнение 2 против 2 на небольшой площадке.

- 5 Передачи мяча в парах в движении. Способ передачи и приема мяча определяет тренер.
- 6 Игра 4х4 в двое ворот на площадке 20 на 20 м без вратарей, с применением всех освоенных ранее способов передач мяча.

Заключительная часть. Бег в медленном темпе, упражнения на расслабление. Задание на дом.

План-конспект занятий № 39

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся: 16

Инвентарь: мячи – 16 № 3, жилеты двух расцветок, конусы, маркеры, стойки, гимнастические: кольца и палки

Основная задача занятия: «Обучение технике ударов по мячу головой (серединой лба), с разворотом головы вправо и влево, а также боковой частью головы».

Подготовительная часть. Разминка.

Общеразвивающие упражнения в движении с футбольными мячами:

1 Мяч в руках на уровне груди:

- бросить мяч вверх на высоту до 1 м и поймать обеими руками (4-5 раз);
- бросить мяч вверх, выполнить хлопок в ладоши и поймать обеими руками (4-5 раз);
- ударить о газон и поймать мяч после отскока (5-6 раз);
- присесть, бросить мяч вверх, поймать его в прыжке и присесть (5-6 раз);
- бросить мяч вверх и остановить его бедром (5-6 раз);
- бросить мяч о газон, ударом голеностопным суставом послать мяч вверх, на высоту до 1 м и остановить его после отскока, подошвой, внутренней стороной стопы, грудью;

- имитация ударов по мячу головой – в прыжке, лбом, с разворотом головы вправо или влево.
- Жонглирование ногами, головой, бедром.

Встречная эстафета. Две команды, в каждой 2 колонны по 4 игрока, стоящих против друг друга. Мячи – у передних игроков одной из колонн. Расстояние между колоннами 5 м. По сигналу тренера, первые номера первых колонн ведут мячи ко вторым колоннам, останавливают подошвой мяч перед первым игроком, после чего становятся последними в своих колоннах.

Основная часть.

- Ведение мяча в парах, с передачей его друг другу на ограниченной площадке. Ведение мяча и передачу осуществлять ранее изученными техническими приемами.
- Передачи мяча головой. Подбросить мяч вверх, ударить его головой.
- Жонглирование мячом головой в парах.

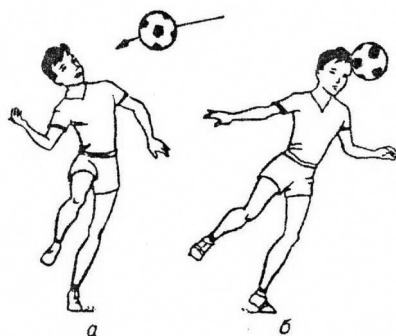


Рис. 53.

Удар по мячу боковой частью лба. Удар наносится, когда мяч летит сбоку от игрока. Если удар производится с места, вес тела переносится на дальнюю, от летящего мяча ногу, при этом она сгибается в колене. Голова отклоняется в противоположном направлении от мяча. Затем опорная нога

выпрямляется, туловище энергично подается к мячу, и футболист делает резкий кивок головой в направлении мяча. После удара туловище «провождает» мяч в полете.

Упражнения: 1. Подбросив мяч в сторону чуть выше плеча, игрок ударом боковой части лба направляет его в сторону партнера или в стенку (в спортзале). Поймать мяч руками и повторить задание.

- 2 Игрок набрасывает мяч партнеру, который, стоя боком, боковой частью лба посылает мяч обратно. Периодически игроки меняются местами.
- 3 Игрок бежит по кругу. Партнер, стоя в центре, набрасывает ему мяч. Партнер с разбега боковой частью лба посылает мяч обратно. Партнеры через 5-6 ударов меняются местами.
- 4 Игра 4х4 в двое ворот, на площадке 30х20 м, без вратарей. Вбрасывание вышедшего из игры мяча проводить руками.

Заключительная часть. Бег медленный, ходьба, упражнения на расслабление. Задание на дом.

Тренировочные занятия для обучения технике остановки мяча.

План-конспект занятия № 40

Дата проведения:

Место проведения:

Количество занимающихся: 16

Инвентарь: мячи – 16 № 3, жилеты двух расцветок, конусы, маркеры, стойки, гимнастические: кольца и палки

Основная задача занятия: «Обучение технике остановки катящегося мяча подошвой»

Разминка.

-Ведение мяча ранее изученными способами на небольшой площадке, с применением «ложных» движений, укры-

ванием мяча корпусом от «соперника».

- Общеразвивающие упражнения с мячами.
- Старты с мячом из различных положений:
 - Ведение с мячом из различных положений;
 - Старт с мячом из исходного положения стоя к мячу спиной, сидя лицом к мячу, правым, левым боком.
 - Старт по линии центрального круга по часовой, против часовой стрелки (во внутрь круга не входить).
 - Передачи мяча различными способами (по заданию тренера) в парах в движении.

Основная часть

Остановка катящегося мяча подошвой является простым и удобным приемом. Следует обучать остановке катящегося мяча навстречу и при ведении мяча вперед.

Для осуществления приема-остановки мяча, катящегося навстречу необходимо:

- Останавливающую ногу, несколько согнутую в коленном суставе, вытянуть вперед, навстречу мячу. Носок приподнять, а пятку опустить вниз, образовав «косой» угол – крышу.

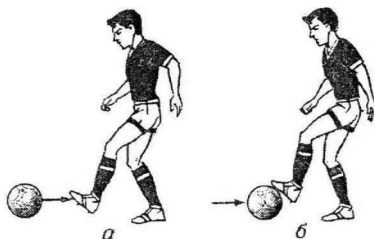


Рис. 54.

- Опорную ногу необходимо также незначительно согнуть в коленном суставе, а носок поставить таким образом, чтобы он совпал с направлением движения мяча.

- При соприкосновении мяча с подошвой останавливающую мяч ногу, за счет сгиба коленного сустава, отвести назад, прижимая мяч к земле, а туловище подать вперед.

Упражнения:

- 1 Упражнение в парах. Игроки стоят в 5-6 метрах лицом друг к другу. Один игрок накатывает мяч низом, а другой выполняет остановку мяча подошвой ранее описанным приемом. После остановки выполняет обратную передачу партнеру.
- 2 Упражнение выполняют в парах. Расстояние между игроками 5-6 метров. Один игрок без мяча стоит к партнеру с мячом спиной. Владеющий мячом несильно накатывает мяч и подает сигнал. Партнер быстро поворачивается и выполняет прием – остановку мяча подошвой. После 3 – 5 повторений игроки меняются заданием.
- 3 Три игрока, два из которых с мячами, образуют треугольник. Расстояние между футболистами 7-8 метров. Два игрока с мячом поочередно накатывают мяч по прямой линии от себя. Игрок без мяча, перемещаясь, останавливает мяч подошвой и посылает его обратно и сразу же открывается под следующего партнера. После 10 остановок игроки меняются местами. При выполнении данного приема тренер должен обращать внимание на возможные ошибки: не рекомендуется жестко (сильно) наступать на мяч, так как он может отскочить в сторону. Для исправления этой ошибки необходимо после остановки, выполняющей прием ногой сделать шаг вперед, что позволит перенести массу тела на опорную ногу и не позволит мячу выскочить из-под подошвы.
- 4 Эстафета. Две команды – 4х4 располагаются напротив друг друга по 4 человека, на расстоянии 10 м. Так же располагается и вторая команда. По сигналу тренера первые номера из двух команд ведут мяч до стойки, останавливают подошвой мяч у стойки, обегая змейкой четыре

маркера и становятся в хвост своей колонны. Игрок обегает змейкой маркеры, далее ведет мяч, останавливает его у игрока – 2, а сам становится в хвост колонны. В такой же последовательности бегут и игроки второй команды, количество повторений определяет тренер в соответствии с возрастом занимающихся.

- 5 Индивидуальное жонглирование.
- 6 Ведение мяча указанным тренером способом, удар по воротам с расстояния 11-12 метров.
- 7 Удар по мячу головой, ранее изученным способом, в парах. Один игрок набрасывает мяч верхом, другой бьет. После 5 ударов партнеры меняются заданием.
- 8 Игра 4х4: а) в двое ворот; б) без ворот – 6-7 лет; в) с вратарем – 8-9 лет.

Заключительная часть. Медленный бег, ходьба, упражнения на восстановление. Домашнее задание.

План-конспект занятия № 41

Дата проведения:

Место проведения

Количество занимающихся: 16

Инвентарь: мячи № 3-4, жилеты двух расцветок, конусы, маркеры, стойки, гимнастические кольца

Основная задача занятия: «Обучение технике остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы».

Подготовительная часть.

Игра в ручной мяч 8х8, можно вести мяч любым способом: передавать мяч руками, бегать с мячом, бить по мячу ногами, подбросив его вверх руками и с земли.

Общеразвивающие упражнения с футбольным мячом:

- мяч в руках прижат к груди – броски мяча от груди в руки партнеру;
- мяч в руках, руки подняты с мячом вверх, броски из-за головы;

- мяч в руках, броски с правого бока, левого бока, поочередно;
- наклониться с мячом, ноги прямые, выпрямиться - бросить правой рукой, наклониться – бросить левой рукой;
- встать спиной друг к другу, броски из-за спины, передать мяч в руки восьмеркой с поворотом туловища;
- медленный бег, передачи мяча друг другу ногами.

Эстафеты: мяч в руках у первых номеров, стоящих в колонне. По сигналу тренера игроки ведут мяч руками, оббегают стойку и отдают в свою группу броском руками – и стартуют в хвост колонны.

Жонглирование мячом: подбросить мяч вверх - ударить по опускающемуся мячу бедром, головой, голеностопом.

Основная часть.

1 Остановка мяча внутренней стороной стопы.

Два игрока стоят в 5-8 метрах друг от друга лицом. Один передает мяч низом, мягким ударом серединой стопы. Останавливающий мяч игрок переносит массу тела на слегка согнутую в колене опорную ногу. При приближении мяча нога, останавливающая его, сгибается в коленном суставе, разворачивается носком наружу и слегка движется навстречу мячу.

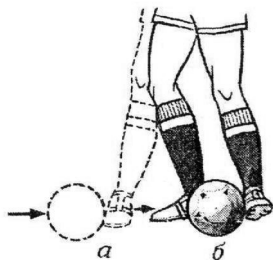


Рис. 55.

В момент соприкосновения с мячом нога мягко отводится назад, останавливая его.

Принявший мяч, таким же способом отправляет его партнеру.

2 Подвижная игра «Крабы».

Восемь игроков садятся внутри площадки размером 15х15 метров или в круг радиусом 9 метров. За пределами площадки находятся игроки, которые накатывают мячи «крабам». Последние, перемещаясь животом кверху с упором на руках, ногах, спине пытаются вытолкнуть мяч за круг. Выбив все мячи, игроки меняются заданиями.

3 Ведение мяча на 10 м левым боком подошвой правой ноги, обратно – подошвой левой ноги правым боком.

4 Игра 4х4, на площадке 40 на 20м с двумя воротами, сделанными из стоек. Высота стоек – 1 м, ширина ворот – 5 метров.

Заключительная часть. Медленный бег, упражнение на расслабление, задание на дом.

План-конспект занятия № 42.

Дата проведения:

Место проведения

Количество занимающихся:

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, стойки, маркеры, гимнастические палки

Основная задача занятия: «обучение технике остановки опускающегося мяча подошвой».

В первые 5 минут занятия тренер рассказывает ребятам:

о футболе;

о задаче, которую нужно выполнить сегодня: мы начинаем разучивать остановку опускающегося мяча подошвой. Как можно остановить такой мяч, чтобы он не отскакивал от футболиста слишком далеко?

Объяснение техники выполнения этого приема:

Опорная нога ставится чуть позади предполагаемого места приземления мяча.

Останавливающая нога, согнутая в колене, выносится немного вперед.

Сразу же после касания мяча поверхности поля, он накрывается подошвой за счет небольшого выпрямления ноги, которая при этом расслабляется.

Подготовительная часть.

В подготовительной части выполняются следующие упражнения:

Ходьба, медленный бег с ведением мяча подъемом (то внутренней, то внешней сторонами подъема), перекаты мяча стопой, жонглирование мячом в движении.

Стоя на опорной ноге, выполнять мягкие пружинящие движения, сгибая колено и стремясь сохранить равновесие.

Отвести останавливающую ногу назад. Другой ногой набрасывать мяч так, чтобы он, отскочив от поверхности поля, соприкоснулся с внутренней стороной стопы партнера, который расслабляет мышцы этой ноги, выполняя при этом уступающее движение.

Игрок набрасывает мяч влево от партнера, и тот останавливает мяч внутренней стороной стопы левой ноги. Затем возвращает мяч партнеру ударом внутренней стороны стопы правой ноги. Упражнение выполняется в обе стороны.

Два игрока встают на расстояние 8 м. Один набрасывает мяч партнеру так, чтобы он опустился в 3 - 4 метрах от него. Игрок подбегает, останавливает мяч подошвой и отправляет его партнеру.

Партнеры поочередно посылают друг другу мяч ударом с рук по крутой траектории, после отскока мяч останавливают подошвой.

Далее футболисты выполняют беговые упражнения с использованием гимнастических палок. Десять палок расставлены одна за другой на удобном для занимающихся расстоянии. Игроки, не мешая друг другу, выполняют следующие задания в беге:

Пробегают в один шаг от первой до последней палки, сохраняя ритм движения.

Бегут с высоким подниманием бедра.

Бегут с захлестыванием голени.

Бегут прыжками, правым боком вперед.

Бегут прыжками, левым боком вперед.

Бегут зигзагообразно через все десять палок.

Основная часть.

1 Жонглирование мячом.

2 Игра один против одного – вести мяч, не убегая от противника, а укрывая от него корпусом мяч, перекатывать его подошвами правой и левой ног.

Соперник должен пытаться вытолкнуть мяч.



Рис. 56.

Передачи мяча по воздуху партнеру любой частью стопы – внутренней частью подъема, прямым подъемом, серединой стопы. Тот останавливает опускающийся мяч подошвой, и после остановки отправляет мяч партнеру.

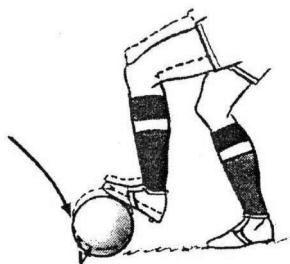


Рис. 57.

- 3 Эстафета. Четверка игроков стоит в линию – на удобном расстоянии для передачи мяча друг другу в движении в руки. По сигналу все четверки должны бежать до другой линии (до нее – 5-10 м), передавая во время бега мяч из рук в руки.

Продолжение работы по освоению техники остановки мяча:

Две группы. Игроки первой группы располагаются на линии ворот, у каждого мяч. Игроки второй группы находятся в штрафной площадке на расстоянии 12-14 м от линии ворот. Задание: послать мяч верхом на 10-12 метров и быстро, по диагонали бежать к игроку. Пока он останавливает падающий мяч подошвой, необходимо сблизиться и пытаться отобрать мяч. Противник, сохранив мяч, должен ударить по мячу и попытаться забить гол в ворота.

Передачи мяча головой в парах. Один из партнеров бросает другому мяч на голову, тот ударом головой возвращает его назад. Падающий мяч нужно остановить подошвой.

Игра 4x4 на двух площадках, размером 30 на 15 м, 2 тайма по 5 минут. Отдых 5 минут (жонглирование). Победители играют за 1-2 места, проигравшие за 3-4, 2 тайма по 5 минуты.

Заключительная часть. Медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление. Задание на дом.

План-конспект занятия № 43.

Дата проведения:

Место проведения

Количество занимающихся:

Инвентарь: мячи № 3 (6-8 лет), жилеты, конусы, стойки, маркеры, гимнастические палки

Основная задача занятия: «Обучение технике остановки летящего мяча серединой подъема».

Остановка летящего мяча серединой подъема и носком применяется в основном при приеме мяча, опускающегося перед игроками. Выполняется такая остановка следующим образом. Опорная нога сгибается в колене. Останавливающая нога, слегка согнутая в колене, выносится вперед-вверх, ее стопа оттягивается вниз. Опускающийся мяч встречают серединой подъема или носком. В момент соприкосновения с мячом останавливающая нога быстрым, но мягким движением опускается вниз, гася скорость полета мяча.

Подготовительная часть.

Ведение мяча в парах. Один ведет мяч, изменяя направление, партнер повторяет их без мяча. Периодически партнеры меняются местами.

Упражнения в парах. Партнеры стоят в 7-8 метрах лицом друг к другу, один из них с мячом. Двигаясь по сигналу тренера, игрок передает мяч партнеру, двигающемуся спиной вперед, который отправляет его обратно. Несколько первых передач – низом, далее верхом, с остановкой серединой подъема. Дистанция, на которой выполняется упражнение – 20 м; возвращаясь на исходные позиции партнеры меняют свои действия – первый двигается спиной вперед, второй отдает ему пас.

Мяч в руках, партнер стоит в 7-8 метрах. Набрасывание мяча верхом, сброс мяча ударом головой в прыжке – 5-6 ударов, партнеры меняются заданием.

Мяч набрасывается в недодачу верхом. Партнер сгибает

опорную ногу в колене, выносит ее вперед, разворачивая голеностоп, и внутренней стороной середины стопы возвращает мяч обратно. Выполнить по 4 повторения на каждую ногу.

Передачи мяча в движении в одно касание, дистанция между игроками – 5 метров.

Футболист держит мяч на вытянутых руках, его партнер выпрыгивает вверх и выполняет удар по мячу головой. После 5 повторений футболисты меняются местами.

Футболист держит мяч на вытянутых руках, его партнер должен достать мяч махом – прямым подъемом попеременно правой и левой ноги.

Футболисты выполняют по 3 ускорения длиной в 10-15 метров.

Жонглирование в парах с подсчетом числа касаний мяча в воздухе.

Основная часть.

Упражнения для разучивания остановки мяча серединой подъема. Выполняют индивидуально.

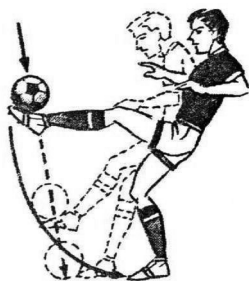


Рис. 58.

- 1 Подбросить мяч вверх, чуть выше головы, и остановить его внутренней стороной подъема стопы после первого отскока, а затем с лета.
- 2 Подбросить мяч свечкой высоко над собой и остано-

вить мяч с лета.

- 3 Жонглирование мячом серединой подъема, подбить мяч вверх и остановить в воздухе.
- 4 Два игрока ударом с рук поочередно направляют мяч друг другу. Остановка мяча серединой подъема в воздухе.
- 5 Две колонны по 4 человека располагаются на одной линии, одна против другой на расстоянии 10 м. На этой дистанции устанавливают 4 стойки. По сигналу первый игрок первой колонны, владеющий мячом, стартует к стойкам, обводит их, оставляет мяч у первого игрока второй колонны, обегает ее и на максимальной скорости возвращается в «хвост» своей колонны.
- 6 Передачи мяча в парах, верхом, с рук на 10 метров. Партнер останавливает мяч серединой подъема в воздухе.
- 7 Игра 4х4 на площадке 30 на 20 м. В случае ничейного результата, каждый игрок пробивает штрафной с 6 м от метки по воротам.

Заключительная часть. Медленный бег, упражнения на расслабление, задание на дом.

План-конспект занятия № 44

Дата проведения:

Место проведения

Количество занимающихся:

Инвентарь: мячи – 16 № 3, жилеты двух расцветок, конусы, маркеры, стойки, гимнастические: палки и кольца

Основная задача занятия: «Обучение технике остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы».

Подготовительная часть. Разминка.

- 1 Общеразвивающие упражнения на месте.
- 2 Передачи мяча в тройках. Двое с мячами, один в 5 метрах без мяча:
 - ♦ передачи мяча различными способами:

- игрок без мяча открывается вправо и влево, принимает мяч и отдает пас обратно.

3 Эстафета – колонны по 4 игрока. По сигналу первые игроки должны добежать до стойки, установленной в 5 м, сделать рывок назад, и коснувшись игрока в своей колонне, встать в ее хвост. 4 повторения (в этом случае каждый футболист пробежит 40 м), в последующих занятиях можно сделать вторую серию, установив стойку в 7,5 м от линии старта.

4 Жонглирование мячом различными способами.

Основная часть.

Обучение остановке опускающегося мяча внутренней стороной стопы.

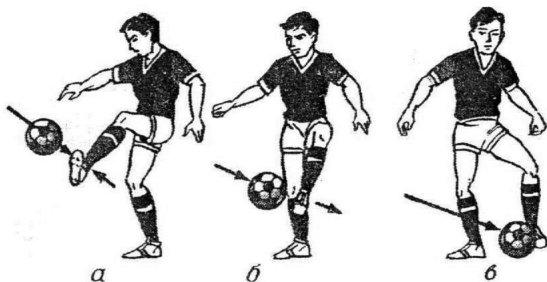


Рис. 59.

Техника выполнения этого приема такова. Опорная нога ставится в 35-40 см впереди предполагаемого места приземления мяча. Останавливающая нога отводится назад, пропуская летящий мяч, а в момент его касания газона накрывает внутренней стороной стопы.

Примерные упражнения:

- 1 Игрок подбрасывает мяч вверх чуть выше головы таким образом, чтобы он опускался рядом с ним и несколько сбоку. Останавливает он мяч после отскока внутренней стороной стопы.

- 2 Партнер набрасывает мяч влево от игрока, который останавливает его внутренней стороной стопы левой ноги, и возвращает его партнеру внутренней стороной стопы правой ноги. Затем мяч набрасывается под правую ногу.
- 3 Два игрока находятся на расстоянии 10 м друг от друга, один с мячом в руках. Партнер медленно бежит в сторону владеющего мячом, который набрасывает мяч, чтобы он опускался в 3-4 м от него. Следует остановка мяча в движении внутренней стороной стопы с последующей передачей его партнеру.
- 4 Два игрока располагаются друг от друга на расстоянии 6-8 м. Владеющий мячом набрасывает его партнеру, который останавливает его внутренней стороной стопы после отскока с поворотом то в левую, то в правую сторону.
- 5 Два игрока стоят на расстоянии 10-12 м. Владеющий мячом набрасывает его в сторону от партнера, который делает рывок и останавливает мяч после отскока внутренней стороной стопы. После чего разворачивается лицом к бросившему мяч, берет его в руки и набрасывает его для остановки партнеру.
- 6 Последовательные передачи. Игроки стоят в углах квадрата и передают мяч в одно касание. Сделав передачу, они совершают рывок на место партнера. Нагрузка в этом упражнении зависит от размеров квадрата (у детей длина стороны квадрата – от 5 до 20 м). Если одновременно с техникой остановки и передачи мяча юные футболисты осваивают быстрый старт, то сторона квадрата должна быть покороче.
- 7 Игра в квадрат 3х3 на площадке 25 на 20 м с одним нейтральным в 2 касания. Остановки мяча, как правило, внутренней стороной стопы.

Заключительная часть. Медленный бег, упражнения на расслабление, задание на дом.

План-конспект занятия № 45

Дата проведения:

Место проведения

Количество занимающихся:

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки

Основная задача занятия: «Обучение технике остановки мяча грудью».

Подготовительная часть. Разминка.

1 Выполнение общеразвивающих упражнений на месте. Упражнения для верхнего плечевого пояса, тазобедренного сустава и нижних конечностей.

2 Разминка с мячами:

- ведение мяча в парах с финтами «наступление подошвой на мяч», ведение – пас партнеру, обратный пас – прием мяча с разворотом, ведение мяча в другом направлении и т.д.;
- половина команды в центральном круге, половина за его пределами. Мяч в руках игроков, стоящих за кругом. Игроки без мяча открываются под свободного игрока, который бросает мяч верхом для удара по мячу головой;
- мяч в руках – бросок мяча верхом – удар по мячу бедром в руки партнера, стоящего за кругом;
- передача мяча верхом – прием – сброс мяча грудью и остановка его подошвой попеременно то правой, то левой ноги;
- бросок мяча верхом, игрок грудью подбивает мяч вверх и головой отправляет мяч обратно.
- эстафета. Две – три команды, в каждой – по 2 колонны по 4 человека располагаются на одной линии, одна против другой на расстоянии 10 м. На этой дистанции устанавливают 4 стойки. По сигналу первый игрок первой колонны, владеющий мячом, стартует к стойкам, обводит их, оставляет мяч у первого игрока второй колонны,

обегают ее и на максимальной скорости возвращается в «хвост» своей колонны.

Основная часть.

Обучение технике остановки мяча грудью.

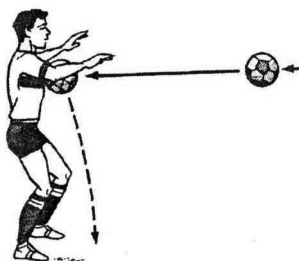


Рис. 60.

Перед приемом мяча ноги ставятся в положении шага или чуть шире плеч, колени сгибаются, руки отводятся в стороны и назад, а грудь подается вперед. В момент прикосновения мяча к груди туловище резко отводится назад, сзади стоящая нога сгибается, плечи выдвигаются вперед, а грудь как бы убирается. Благодаря этому, мяч теряет скорость полета и опускается перед игроком.

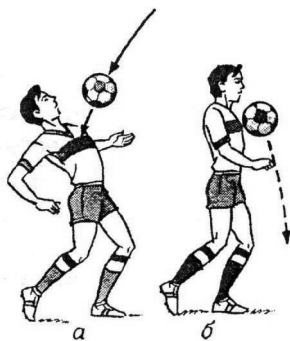


Рис. 61.

Этот прием можно выполнить и с поворотом туловища в сторону.

Упражнения в парах:

- броски мяча верхом и остановка грудью. Остановивший мяч берет его в руки и бросает верхом партнеру обратно для выполнения этого приема.
- Один игрок становится в ворота, другой в 10 м. с мячом в руках. Игрок руками бросает мяч на движущегося партнера, партнер останавливает мяч грудью, ведет его и наносит удар по воротам.
- Передача мяча партнеру верхом с рук, прямым подъемом на 10 м. Остановка мяча грудью и удар по воротам одним из ранее изученных способов.
- Единоборство в парах (игра 1:1). Партнер ведет мяч любым способом и корпусом закрывает мяч от попытки завладеть им. Смена через 1 минуту.
- Жонглирование мячом, бедром, головой, голеностопом правой – левой ноги.
- Игра 2 против 1. Два футболиста, перемещаясь, занимают такие позиции и передают мяч так, чтобы отбирающий не перехватил его.
- Жонглирование мячом, потом остановить мяч и в движении ударить по мячу серединой подъема или внутренней частью подъема.
- Игра 4х4 в двое ворот на площадке размером 30х20 м.

Заключительная часть. Медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление. Задание на дом.

План-конспект занятия № 46

Дата проведения:

Место проведения

Количество занимающихся:

Инвентарь:

Основная задача занятия: «обучение технике остановки мяча бедром».

Подготовительная часть. Разминка:

- 1 Ведение мяча подъемом стопы: перемещения по всей площадке в различных направлениях.
- 2 То же, но ведение мяча внешней стороной стопы.
- 3 То же, но ведение мяча внутренней стороной стопы.
- 4 Ведение мяча по «слаломной» дорожке между расставленными по ломаной линии десятью маркерами (расстояние между маркерами от 2 до 4 м).
- 5 Общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, туловища, тазобедренного сустава, ног.
- 6 Старты из различных исходных положений (сидя, стоя, лежа на спине, лежа на животе, сидя спиной друг к другу и т.д.).
- 7 Жонглирование (индивидуально) различными частями тела (ногами, бедром, головой).

Основная часть.

Остановка летящего, падающего мяча бедром.



Рис. 62.

Для выполнения этого технического приема необходимо внимательно следить за траекторией полета мяча. При сближении с бедром останавливающей ноги нужно выпол-

нить следующие действия: опорную ногу выдвинуть немного вперед и согнуть в колене. При приближении опускающегося мяча правая нога выносится вперед-вверх навстречу мячу. В момент соприкосновения бедро опускается вниз, и расслабленные мышцы выполняют роль амортизатора. Нога двигается назад, после контакта с мячом необходимо постепенно разогнуть ногу в коленном суставе, давая возможность скатиться мячу с бедра на газон. Равновесие поддерживается движениями рук.

1 Примерные упражнения для обучения остановки мяча бедром. Принять необходимое положение для выполнения приема:

- подбросить мяч руками на небольшую высоту вверх и опускающийся мяч остановить бедром;
- бедром ударить по мячу вверх, опускающийся мяч остановить бедром;
- ударить по мячу прямым подъемом, пошав его вверх на небольшую высоту, опускающийся мяч остановить бедром;
- партнеры в парах располагаются в 5 м друг от друга, один набрасывает мяч верхом на небольшую высоту, другой должен остановить мяч бедром, взять в руки и бросить партнеру для остановки мяча;
- прямым подъемом ударить мяч верхом на небольшую высоту, партнер останавливает мяч бедром, расстояние между партнерами 8 – 10 м.

2 Ведение мяча с салочками 8х8 в квадрате размером 20х20 м. Две команды, одетые в жилеты двух расцветок. Обе команды ведут мяч внутри квадрата и стараются осалить «противника», не теряя контроль над мячом. Каждый участник должен считать, сколько игроков «противника» он осалит.

3 Передачи мяча различными способами на расстояние 8-10 м.

4 Игра в квадрат 3х1 на площадке, размером 5х5 м, по-

терявший мяч меняется с водящим (играющим в перехвате-отборе).

- 5 Жонглирование мячом различными способами (по указанию тренера).

Заключительная часть. Медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление. Задание на дом.

План-конспект занятия № 47

Дата проведения:

Место проведения

Количество занимающихся:

Инвентарь:

Основная задача занятия: «обучение технике остановки мяча головой».

Разминка. Каждый игрок с мячом. Ведение мяча ранее освоенными способами, с выполнением финтов. С изменением темпа и ритма ведения, направления перемещений. В разных занятиях должны использоваться площадки разного размера. Обязательное требование: положение головы должно быть таким, чтобы игрок видел не только мяч, но и партнеров (соперников).

Общеразвивающие упражнения с мячами:

- 1 исходное положение: стоя, мяч сверху в руках. Выполнить 3 наклона, выпрямиться, вернуться в исходное положение;
- 2 исходное положение: стоя, мяч сверху на вытянутых руках. Наклоны, попеременно в левую и правую стороны;
- 3 исходное положение: стоя, мяч сверху на вытянутых руках. Наклоняться как можно дальше вперед, вернуться в исходное положение;
- 4 подбросить мяч вверх, сесть, поймать мяч двумя руками; подбросить мяч вверх, встать и поймать мяч и т.д.;
- 5 жонглирование мячом различными способами;

- 6 рывки с мячом из различных исходных позиций;
- 7 жонглирование мячом головой;
- 8 эстафета на отрезках в 5 и 10 м (в командах по 4-5 футболистов);
- 9 передачи мяча в парах (способы передач определяет тренер).

Основная часть: остановка летящего мяча головой.

Теория. Остановка летящего мяча – это трудно выполнимый технический прием. Он применяется в игровых эпизодах, когда приближающийся мяч находится на определенной высоте и другие технические приемы выполнять невозможно.



Рис. 63.

Для выполнения этого приема игрок должен поставить одну ногу чуть сзади, другую – спереди, несколько согнув ее в коленном суставе. Концентрация внимания на приближающийся мяч: игрок должен подать туловище навстречу мячу, в момент соприкосновения отвести его назад, массу тела перенести на сзади стоящую ногу. Это необходимо для смягчения удара.

Для освоения этого приема необходимо выполнять следующие упражнения:

- имитационное упражнение без мяча: приподняться на носки ног, расположенных одна впереди, а другая сзади,

и по сигналу тренера отвести туловище и голову назад с выполнением уступающего движения, массу тела перенести на сзади стоящую ногу;

- подбросить мяч чуть выше головы, выполнить ранее рекомендованное упражнение слитно и остановить мяч;
- партнер набрасывает мяч с расстояния 5-6 м чуть выше головы. Выполнить выше описанные технические действия, остановить мяч, взять его в руки и набросить на голову партнеру, стоящему напротив;
- остановка мяча головой в движении. Игрок, выполняющий ее, двигается навстречу партнеру, стоящему в 10 м, который набрасывает мяч чуть выше головы. Двигающийся игрок останавливает мяч головой. Потом футболисты меняются местами;
- партнер, с небольшого расстояния, ударом с полуката или с рук прямым подъемом направляет мяч верхом игроку, выполняющему остановку мяча головой. После остановки мяча партнеры меняются заданием.
- Выполняя этот прием, игроки должны помнить, что если тяжесть тела своевременно не перенести на сзади стоящую ногу и не отвести туловище и голову назад, то мяч будет отскакивать от головы, как от стенки.

В паузе: подвижная игра «Салочки» в парах.

Продолжение упражнений: передачи мяча в парах верхом (игроки располагаются на расстоянии 10-12 м друг от друга) с последующей остановкой мяча грудью, бедром, головой и т.д. Способы остановки определяет тренер.

Квадрат 4х4 на площадке 20 на 20 м с 8 нейтральными. Только в исключительных случаях можно отыграть мяч своему нейтральному. Периодически группы меняются местами.

Игра 4х4 на площадке 30 на 20 м, одни ворота в центре поля, передачи мяча как ногами, так и руками, удары по воротам – головой и с обеих сторон.

Жонглирование мячом головой в парах.

Заключительная часть. Медленный бег, ходьба и упражнения для расслабления. Задание на дом.

Тренировочные упражнения для обучения технике обманных движений (финтов)

План-конспект занятий № 48

Дата проведения:

Место проведения

Количество занимающихся:

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, стойки маркеры

Основная задача занятия: «Обучение технике финта «Переступания через мяч».

Финт «Переступания через мяч» эффективен при попытке обыграть стоящего на пути или бегущего навстречу соперника. Сближаясь с соперником и находясь на расстоянии 2 – 2,5 м него, игрок заносит одну ногу над мячом и чуть подает туловище в сторону. Затем верхняя часть туловища резко подается в противоположном направлении, а мяч внутренней частью подъема другой ноги проталкивается мимо соперника.

Подготовительная часть. Разминка.

Ведение мяча различными способами. Общеразвивающие упражнения с мячом.

- Мячверху в вытянутых руках, ноги вместе, сделать наклон, выпрямиться, мяч поднять вверх.
- Мяч впереди на вытянутых руках, ноги на ширине плеч, повороты с мячом вправо и влево.
- Сделать наклон, ноги шире плеч, мяч в руках провести между ног «восьмеркой».

- Сидя, мяч сверху в руках, ноги шире плеч, наклониться к носку левой ноги, между ног, к носку правой ноги, подбросить мяч вверх – встать, поймать мяч двумя руками, сесть.
- Старт к мячу, послать мяч вперед на 5 м и сделать к нему рывок, овладеть мячом и выполнить скоростное ведение на 5 м.
- Повернуться спиной, бросить мяч за голову так, чтобы он упал рядом с игроком, развернуться к мячу, обработать его и выполнить скоростное ведение на 10 м.
- Игра в ручной мяч. Мяч передавать ударом прямым подъемом или ударом с лета.
- Ведение мяча – передачи партнеру прямым подъемом и ударом с лета.

Основная часть: обучение финту «переступание через мяч». Некоторые специалисты именуют его «финт корпусом».

- 1 Стоя с мячом на месте, по сигналу тренера, занести ногу над мячом, верхнюю часть туловища отклонить в сторону, например, влево. По второму сигналу поднятую ногу опустить с другой стороны мяча, отклонив тело в противоположном направлении. Внутренней частью подъема другой ноги отвести мяч в сторону.
- 2 Стоя с мячом на месте, выполнить этот же финт слитно.
- 3 Стоя лицом в 2 м от конуса (стойки, маркера), и выполнить этот финт с последующим уходом в сторону.
- 4 Медленно вести мяч и, не доходя до конуса (стойки, маркера) 2-2,5 м, выполнить ложное движение с последующим уходом в сторону.
- 5 То же задание, но с пассивным сопротивлением партнера, который вытягивает в момент ложного движения ногу в сторону. Постепенно скорость выполнения финта увеличивать.
- 6 Выполнить финт против медленно сближающегося

партнера, который вначале действует пассивно, а затем противодействует финту вытягиванием ноги в сторону.

- 7 Игроки выполняют финт в игровых упражнениях (от 1х1 до 4х4) и в подвижных играх.
- 8 Произвольно, удары по мячу прямым подъемом.
- 9 Игра 4х4 на площадке 30 на 20 м в двое ворот с применением финта «переступание через мяч» и других ранее изученных финтов.

Заключительная часть. Медленный бег, упражнения на расслабление, задание на дом.

План-конспект занятий № 49

Дата проведения:

Место проведения

Количество занимающихся:

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, стойки маркеры

Основная задача занятия: «Обучение технике финта «Убирание мяча внутренней частью подъема».

Подготовительная часть. Разминка.

- 1 Игра в квадрат 5х3 на площадке 15 на 15 м с паузой (или с паузами) для выполнения общеразвивающих упражнений.
- 2 Рывки на отрезках 5-7 м: после кувырка вперед; после кувырка назад; после кувырка через плечо.
- 3 Передачи мяча ударами с места различными способами на расстояние 12-15 м.

Основная часть. Обучение финту «Убирание мяча внутренней частью подъема».

Данный финт применяется, как правило, против соперника, бегущего навстречу игроку с мячом. Когда до соперника остается 1,5 – 2 м, футболист, опираясь на одну ногу, переносит на нее вес тела, и внутренней частью подъема другой ноги резко убирает мяч в направлении опорной ноги. Мяч

отводится в сторону так, чтобы соперник не смог среагировать на это движение.

Упражнения на разучивание финта:

- 1 Игроки ведут мяч по зигзагообразной линии. Ведение выполняется в медленном темпе, а повороты в быстром.
- 2 Ведение мяча между стоек, расстояние между которыми постепенно сокращается с 3 до 1,5 м. тот же скоростной акцент: ведение до стоек – на средней скорости, у стойки – быстро.
- 3 Футболисты в ходе ведения выполняют финт против стоящего соперника, который реагирует на ложный прием лишь движением ноги в сторону.
- 4 Футболисты в ходе ведения мяча выполняют финт против медленно сближающегося с ним соперника.
- 5 Игрок, ведущий мяч, обыгрывает с помощью финта двух-трех соперников, бегущих один за другим на расстоянии 5-6 м и действующих пассивно.
- 6 Для закрепления техники данного финта необходимо применять его в игровых упражнениях и подвижных играх.
- 7 Освоение техники ударов по мячу внутренней частью подъема: игрок первой четверки ведет мяч до стойки, посылает его вперед и наносит удар по мячу правой ногой – внутренней частью подъема. Игрок второй четверки выполняет ведение, удар левой ногой. Затем они меняются местами.
- 8 Игра 3х3 на площадке размером 20х20 м с выполнением ранее изученных приемов, в том числе финтов.
- 9 Жонглирование мячом по заданию тренера.

Заключительная часть. Ходьба, бег медленный, упражнения на расслабление. Задание на дом.

План-конспект занятий № 50

Дата проведения:

Место проведения

Количество занимающихся:

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры

Основная задача занятия: «Обучение технике финта «Ложная остановка мяча подошвой».

Финт «Ложная остановка мяча подошвой» применяется при ведении мяча в медленном или среднем темпе для отрыва от соперника, бегущего рядом. Мяч ведется дальней ногой от противника, которая заносится над мячом (как бы с целью остановки его подошвой). Голень выполняет сначала мах вперед, а затем назад, мяч же продолжает катиться вперед. Если соперник, среагировав на ложное движение, остановится, футболист проталкивает мяч вперед и уходит от соперника.

Подготовительная часть. Разминка.

- 1 «Игра в регби» 8х8 на площадке размером 30х20 метров. Задача: завести мяч за лицевую линию.
- 2 Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении.
- 3 Бег на коротких отрезках из различных исходных положений с изменением направления движения:
 - стоя, лицом вперед или спиной вперед по направлению движения;
 - сидя, по сигналу быстро встать и стартовать, выполняя это же упражнение;
 - лежа на животе, по сигналу, резко встать, стартовать на 5 м вперед, остановиться и быстро вернуться в исходное положение;
 - сидя спиной друг к другу, по сигналу быстро встать: кто быстрее пробежит 10 м. Возвращение к месту старта – бег трусой или ходьба.

- 4 Разминка с мячами: ведение мяча с последующей передачей партнеру «на ход».
- 5 Жонглирование мячом в парах (держат мяч различными способами вверх).

Основная часть.

Упражнения для обучения технике финта «Наступание подошвой на мяч»:

- 1 Стоя перед неподвижным мячом, игрок наступает на него подошвой правой ноги и подпрыгивает вокруг него на левой.



Рис. 64.

- 2 Игрок наступает подошвой любой ноги, откатывает мяч правой вперед, назад, потом делает это левой ногой.
- 3 Несильно толкает мяч вперед ногой и бежит за ним, наступает на него подошвой, проталкивая вперед для последующего старта с мячом.
- 4 Ведение мяча по прямой вперед, ранее изученным способом, и в избранный момент выполнить финт перед стойкой, кеглем, конусом.
- 5 Два игрока: первый ведет мяч дальней ногой от второго (соперника), который пассивно следует сбоку. Владеющий мячом неожиданно выполняет остановку мяча подошвой, противник также останавливается. В этот момент игрок, владеющий мячом, проталкивает его вперед и на скорости уходит от соперника.

- 6 Квадраты 5х3 на площадке 30 на 30 м с выполнением финтов, которые ранее осваивали юноши.
- 7 Удары по мячу внутренней, внешней частью подъема, прямым подъемом.
- 8 Жонглирование бедром, голеностопом, головой, с последующей передачей мяча партнеру.
- 9 Квадраты 5х3 без ограничения касаний на площадке 30 на 30 м с выполнением финтов, которые ранее осваивали дети.

Заключительная часть. Медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление. Домашнее задание.

План-конспект занятий № 51

Дата проведения:

Место проведения

Количество занимающихся:

Инвентарь:

Основная задача занятия: «Обучение технике финта «Ложный замах на удар».

Подготовительная часть. Разминка.

Общеразвивающие упражнения:

Медленный бег, попеременные махи прямыми руками – правой, левой;

Медленный бег, махи двумя руками (скрестно к груди) в стороны;

Наклоны из исходного положения «стоя, руки вверх». Три наклона, коснуться пальцев ног, выпрямиться;

Круговые вращения тазобедренным суставом (по 5 кругов в каждую сторону);

Сидя, ноги в стороны. Наклоны, коснуться двумя руками стопы левой ноги, потом пространства между стоп, и потом стопы правой ноги;

Лежа на спине, руки в стороны, ноги на ширине плеч, пра-

вой ногой коснуться левой ладони, левой ногой – правой ладони;

Сидя, колени согнуты – выпрямить ноги, потом согнуть их и вернуться в исходное положение;

Бег трусцой;

Восемь занимающихся становятся с мячами в центре круга, восемь без мячей за линией круга. Ведение мяча ранее изученными способами к свободному игроку. Не доходя до него послать мяч ударом серединой стопы, партнер в одно касание таким же способом возвращает мяч. Игрок принимает мяч с разворотом серединой подъема, затем ведение, пас свободному игроку и т.д.

Игрок за линией круга с мячом в руках, партнеры перемещаются под свободного игрока. Мяч набрасывается на бедро партнера, обратный пас – ударом бедра;

То же самое, но обратный пас – ударом по мячу головой в прыжке;

То же самое, но обратный пас – ударом по мячу внутренней частью середины стопы;

У каждого мяч – хаотичное ведение мяча по заданию тренера, в центре круга, не мешая партнерам;

Основная часть.

Обучение финту «Ложный замах на удар»:

Игрок ведет мяч на ориентир (стойка, конус), стоящий впереди. Не доходя до него на 2-3 метра, показывает, что будет наносить удар вправо (влево), а сам быстро продолжает движение влево (вправо).

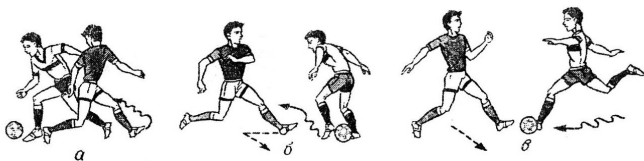


Рис. 65.

Пауза – жонглирование (пока все игроки не выполняют финт).

Повторное выполнение упражнения;

Два партнера: один выполняет финт, другой имитирует отбор;

Два партнера: то же задание, но действуют футболисты более активно;

В парах: сохранить мяч во время ведения; применяя финт, уйти от игрока, закрыв мяч от соперника корпусом;

Передачи мяча в парах, ранее изученными ударами;

Квадрат 5х3, на площадке размером 20х20 метров. Два тайма по 2-3 минуты. Потом установить двое (четверо) маленьких ворот, игра 4х4, с использованием в ней ранее освоенных финтов.

Заключительная часть. Медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление. Задание на дом.

План-конспект занятий № 52

Дата проведения:

Место проведения

Количество занимающихся:

Инвентарь: мячи № 3-4, жилеты двух расцветок, конусы, маркеры, стойки и т.д.

Основная задача занятия: «Обучение технике финта «Проброс мяча мимо соперника».

Финт «Проброс мяча мимо соперника» выполняется на скорости с целью обойти соперника, стоящего на пути игрока с мячом. Сближаясь с противником, футболист направляет мяч мимо него справа (слева), а сам, оббежав его слева (справа), подхватывает мяч у него за спиной, продвигается вперед на скорости для решения следующей по ситуации технико-тактической задачи.

Подготовительная часть.

Ведение мяча различными способами на площадке 40 на

20 м (внешней, внутренней частью подъема, прямым подъемом, ступнями ног, подошвой от большого пальца к пятке и обратно, ведение правой, левой ногой, загораживая мяч корпусом от «противника»).

Разминочные упражнения с футбольным мячом:

Поднять мяч вверх, вытянуть руки вверх, встать на носки ног;

Мяч в руках – боковые наклоны вправо, влево;

Маховые движения попеременно правой, левой ногой – мяч передать с одной руки на другую под вытянутой ногой;

Провести мяч между широко расставленных ног по «восьмерке»;

Мяч в руках перед собой (руки вытянуты вперед – вверх – мах правой, левой ногой, касаться стопой мяча при выполнении махов);

Положить мяч на газон: прыжки через мяч вперед – назад и вправо – влево;

Передачи мяча на 8 – 10 метров в одно касание с остановкой (подошвой, внутренней частью подъема, серединой стопы);

Жонглирование в парах (головой, бедром, голеностопами).

Рывки с мячом из различных исходных положений: послать мяч вперед на 5 м – старт к мячу; сидя спиной к старту, бросить мяч за голову – старт к мячу; лежа, покатить мяч руками вперед на 5 м – встать – старт к мячу.

Основная часть.

- 1 Ручной мяч 8х8 на площадке 40 на 20 м, передавать мяч ударом ногой, головой.
- 2 Упражнения для обучения технике финта «проброс мяча мимо соперника»:

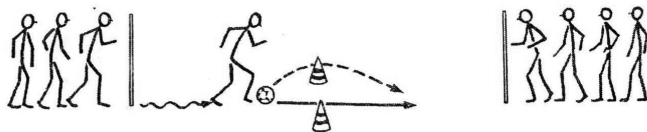


Рис. 66.

Игроки стоят в 1,5-2 м от стойки. Мягко послать мяч внешней частью подъема правой ноги от стойки, обежать стойку слева, остановить мяч. Послать мяч слева от стойки и обежать стойку справа и т.д.

Вести мяч 2-3 м, перед стойкой послать мяч в правую сторону, обежать с левой стороны – остановить мяч и выполнить это же упражнение в обратную сторону;

Упражнение выполнить в парах – ведение мяча 3-4 метра к пассивному противнику, пробросить мяч вправо, обежать соперника влево, потом пробросить мяч влево, обежать соперника вправо;

Игроки располагаются в двух колоннах по 4 занимающихся, стоящих напротив на расстоянии 10-12 метров. Между ними в середине стойка. Задания: ведение мяча, пробросить мяч вправо-влево, обежать стойку влево-вправо, принять мяч и нанести удар по воротам. Партнер из другой четверки останавливает мяч. После остановки – ведение мяча, пасует мяч вправо (влево) от стойки, обегает влево (вправо) от стойки, в завершение – удар по воротам.

Футболисты, выполнившие упражнение, жонглируют мячом в движении.

Игра 4х4 на площадке 40 на 20 м в двое ворот; во время игры почаще использовать финт «проброс мяча мимо соперника».

Заключительная часть. Медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление. Задание на дом.

План-конспект занятия № 53

Дата проведения:

Место проведения

Количество занимающихся:

Инвентарь: мячи № 3-4, жилеты двух расцветок, конусы, маркеры, стойки и т.д.

Основная задача занятия: «Обучение технике отбора мяча толчком».

Разминка:

Игра в ручной мяч. С мячом в руках можно бегать, но не более трех шагов. Если есть открытый партнер, то необходимо мяч передать ему, а самому открыться в свободную зону.

Сгибания и разгибания туловища с мячами в руках (мяч у каждого).

- Ведение мяча, находящегося между серединой стоп правой и левой ног.
- Ведение мяча прямым подъемом, поочередно правой и левой ногами. При выполнении этого приема необходимо наносить мягкие удары в нижнюю часть мяча.
- Ведение мяча внутренней частью стопы, поочередно правой и левой ногами. Мяч загороживается спиной от предполагаемого «противника».
- Ведение мяча с применением ложных движений – финтов (типы финтов определяет тренер).
- Жонглирование мячом различными способами.
- Встречная эстафета, с ведением мяча на коротких отрезках – 5 – 7 м..

Основная часть: обучение технике отбора мяча толчком.

Техника выполнения приема.

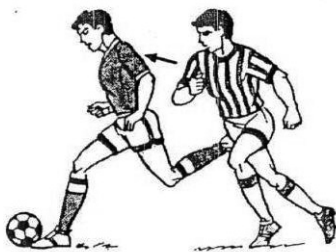


Рис. 67.

Отбор мяча толчком – простой, но эффективный прием. Он, как правило, применяется против соперника, бегущего с мячом рядом. Отбор толчком производится в момент, когда масса тела соперника приходится на дальнюю от защитника ногу. Толчок необходимо выполнить в плечо. Согласно правилам, при выполнении этого приема, руку необходимо прижать к туловищу. После толчка противник теряет контроль над мячом из-за потери равновесия, что позволяет игроку, отбирающему мяч, овладеть мячом. Если же прием выполняется тогда, когда масса тела соперника, владеющего мячом, приходится на ближнюю от отбирающегося ногу, отбирающий может получить отпор и сам после толчка потерять равновесие, а соперник создаст неприятную игровую ситуацию.

Последовательность в обучении отбора мяча толчком:

- упражнение в парах. Атакующий игрок с мячом, обороняющийся игрок стремится отобрать мяч. По сигналу тренера игроки,двигающиеся по площадке, упираются плечом в плечо. Футболист, который отбирает мяч, должен выбрать момент, при котором у соперника тяжесть тела будет приходиться на дальнюю ногу. В этот момент необходимо выполнить толчок соперника плечом в плечо. Периодически партнеры меняются заданием.
- Это же упражнение необходимо выполнить в движении во время медленного бега.

- В этом же упражнении владеющий мячом противодействует отбору мяча, выставляя плечо навстречу обороняющемуся сопернику.

Наибольший эффект при обучении отбору мяча толчком возможен при использовании игровых упражнений 1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 4:2 и т.д. В этих упражнениях важно точно оценить расстояние до противника и мяча, скорость передвижения и выбрать момент атаки соперника толчком в плечо.

- 1 Жонглирование мячом в движении в парах.
- 2 Передачи мяча в парах в движении.
- 3 Квадрат 4х4 на площадке 20 на 20 м с неограниченным количеством касаний. Задание: завести мяч за лицевую линию квадрата.

Медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление, задание на дом.

Тренировочные занятия для обучения технике отбора мяча

План-конспект занятия № 54

Дата проведения:

Место проведения

Количество занимающихся:

Инвентарь: мячи, жилеты двух расцветок, конусы, стойки, маркеры

Основная задача занятия: «Обучение технике отбора мяча подкатом».

Отбор мяча подкатом – один из наиболее трудных элементов техники игры. Он применяется, когда полностью исключена возможность отобрать мяч у соперника каким-либо другим способом. Отбор подкатом выполняется следующим образом.



Рис. 68.

Отбирающий мяч находится спереди, сбоку или несколько сзади соперника. Определив, что еще есть возможность выбить мяч из-под ноги противника, игрок выполняет шаг дальней от него ногой, сгибая ее в колене. Затем нога вытягивается скользящим движением перед соперником, выталкивая мяч подошвой или внутренней стороной стопы. Падение смягчается рукой, опирающейся о землю со стороны вытянутой ноги. Оставшаяся позади опорная нога тоже сгибается в колене. Обучение юных футболистов (8-9-10 лет) подкату ведется особенно серьезно и осторожно, ибо неправильное применение данного приема ведет к нарушению правил и, кроме того, чревато получением травмы как самим игроком, выполняющему прием, так и соперником.

Подготовительная часть. Разминка.

1 Медленный бег с ведением мяча.

2 Упражнения с мячом:

Мяч на вытянутых руках – махи, достать мяч прямым подъемом попеременно то правой, то левой ногой;

Мяч в руках, ноги шире плеч, сделать наклон и провести мяч между ног восьмеркой;

Стоя, ноги шире плеч, мяч в высоко поднятых руках. Сделать наклон к носку левой ноги, к точке между носками ног, к носку правой ноги.

Лежа на спине, мяч зажат ступнями ног. Маховым движением забросить ноги за голову, коснуться поверхности газона ногами за головой. Принять исходное положение;

Лежа на спине, руки в стороны, мяч находится слева, махом правой ноги коснуться мяча и вернуться в исходное положение. Этот же прием выполнить левой ногой, коснуться мяча, который находится справа.

Ведение мяча с выполнением различных обманных движений (ранее изученных финтов);

Игра 8х8 на площадке 40 на 20 м – отбор и контроль мяча;

Передачи мяча в движении «на ход» в парах.

Основная часть.

Упражнения для обучения приему «Отбор мяча подкатом»:

- 1 Занимающиеся выполняют следующее упражнение: по сигналу тренера выставляют одну ногу, согнутую в колене вперед, чуть сгибая сзади стоящую ногу; по следующему сигналу выполняют скользящие движения вперед выставленной ногой и сильно сгибают опорную ногу в колене, смягчая падение опорой на руки.
- 2 Игроки выполняют имитацию приема слитно без мяча во время ходьбы, а затем медленного бега.
- 3 В парах: футболисты во время медленного бега с мячом выполняют прием «отбор мяча подкатом».
- 4 В парах: один игрок имитирует удар по мячу, находящемуся впереди, а другой в 1 м от него имитирует отбор подкатом.
- 5 В парах: футболист выполняет подкатом отбор мяча у соперника дальней от него ногой.
- 6 Жонглирование мячом по заданию тренера.
- 7 Эстафета в четверках – «Вагончики». Футболисты № 1 каждой четверки стартует без мяча к стойке, возвращается к месту старта и берет игрока № 2 за руку. Вдвоем они оббегают стойку, возвращаются за № 3, далее за № 4 и

все вместе финишируют держась за руки.

8 Игра 4х4 на площадке размером 40мх20 м.

Заключительная часть. Медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление, задание на дом.

План-конспект занятий № 55

Дата проведения:

Место проведения

Количество занимающихся:

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, стойки, маркеры

Основная задача занятия: «Обучение технике отбора мяча перехватом».

Подготовительная часть.

Отбор перехватом применяется в игровых ситуациях, когда соперник, двигаясь с мячом, слишком далеко отпускает его от себя. В этот момент можно резким движением овладеть мячом или отбить его, ставя на пути мяча ногу. Правила такого отбора:

- при приближении соперника с мячом на близкое расстояние игрок, выполняющий перехват, должен занимать выгодную позицию на его пути.
- нога, производящая перехват, отводится назад, после чего она выносится на путь мяча. В тот же момент, согласно правилам, игрок, перехватывающий мяч, может отстранить соперника от мяча толчком в плечо.
- Разминка в тренировке такого типа:
 - а) бег в медленном темпе змейкой между стоек (маркеров и т.п.), возврат на исходную позицию – бег приставными шагами;
 - б) то же самое, но при крестообразно расставленных маркерах;
 - с) бег в парах; игрок, бегущий в 2-3 м позади партнера, по сигналу тренера делает рывок и опережает партнера;

- d) общеразвивающие упражнения с мячами в руках;
- e) жонглирование мячом разными частями тела;
- f) ведение мяча различными способами;
- g) передачи мяча в парах в движении;
- h) эстафета в командах по 4 игрока на отрезках в 5 м.



Рис. 69.

Основная часть.

Упражнения, применяемые при разучивании отбора мяча в игровых упражнениях и играх:

- 1 Игрок ведет мяч внутренней стороной подъема прямо на партнера, который перемещается и ждет момент, когда противник, приблизившись к нему на соответствующее расстояние, отпустит от себя мяч. В этот момент отбирающий быстро выдвигает ногу навстречу мячу.
- 2 При выходе двух атакующих игроков на одного игрока обороны, защитник до определенного момента пласируется, а при малейшей оплошности игрока противника за счет выдвижения ноги навстречу мяча выполняет отбор мяча.
- 3 Футболист посылает мяч за штрафную линию мяч и быстро выходит из штрафной к игрокам противника. Пласируясь, он ждет момент для отбора мяча или срыва атаки. Второй игрок, участвующий в отборе, посылает мяч следующей паре и т.д.
- 4 После передачи, два игрока быстро выбегают из штраф-

ной площадки, вступают в единоборство с тремя игроками соперника, пытаются разрушить атаку перехватом.

- 5 Три игрока противника располагаются в штрафной площади, где находятся три защитника. Четвертый нападающий посылает мяч в район штрафной площади. Игроки обороны пытаются сыграть в опережении и вынести мяч из опасной зоны – штрафной площади.
- 6 Квадрат 4х4 на площадке 20 на 20 м с задачей контролировать соперника, вступив с ним в борьбу, отобрать мяч и отдать его партнерам. Задача потерявших мяч: сразу же начать единоборство, используя перехваты и подкаты, для того, чтобы вернуть мяч.
- 7 Один игрок лежит на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях, партнер аккуратно бросает мяч – игрок быстро поднимается и отправляет головой мяч в руки партнера и вновь садится, после пяти ударов игроки меняются местами. Выполнять две серии по 5 ударов.
- 8 Квадраты 3х2 или 3х3 на площадке 20 на 20 м.
- 9 В парах. Игрок 1 бросает мяч руками на грудь игроку 2, стоящему за линией штрафной площадки. Он сбрасывает мяч себе на ход и бьет по воротам.

Заключительная часть. Медленный бег, ходьба, упражнение на расслабление, задание на дом.

План-конспект занятий № 56

Дата проведения:

Место проведения

Количество занимающихся: не менее 16

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки

Основная задача занятия: «Обучение технике отбора мяча перехватом».

Подготовительная часть. Разминка.

- 1 Ведение мяча по заданию тренера ранее изученными приемами.

- 2 Общеразвивающие упражнения для плечевого пояса, туловища, тазобедренного сустава, ног.
- 3 Ускорения, рывки, старты из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа и т.д.).
- 4 Ведение мяча, передачи партнеру, индивидуальное жонглирование различными частями тела (ногами, бедром, головой).
- 5 Эстафета.
- 6 Жонглирование мячом различными способами.

Упражнения для обучения техники перехвата мяча:

- 1 Игрок ведет мяч любой частью ноги прямо на партнера, который перемещается и ждет момента, когда соперник, владеющий мячом, приближаясь к перехватывающему, отпускает мяч от себя и недостаточно контролирует его. В этот момент обороняющийся быстро выдвигает ногу навстречу мячу и выталкивает его, или забирает мяч для передачи партнеру, или выполняет с ним необходимые в данной ситуации технико-тактические действия.



Рис. 70.

- 2 Два игрока, владея мячом, ведут и передают его друг другу. Третий, обороняющийся, до определенного момента, продвигаясь назад к своим воротам, пласируется, и при малейшей ошибке соперников за счет выдвижения ноги навстречу мячу выполняет отбор мяча перехватом.
- 3 С линии ворот защитник посылает мяч своему нападающему. Пока мяч движется к нему и он его обрабаты-

вает, защитник должен сближаться с нападающим и при ведении им мяча, уловить момент для перехвата.

- 4 Единоборство 1х1. Два игрока - защитник и нападающий занимают позиции в штрафной площадке в зоне 11-метровой отметки. Третий подает мяч. Игрок обороны, перехватив мяч, должен вынести его, а игрок атаки опередить защитника и, перехватив мяч, нанести удар по воротам, или сделать нацеленную передачу и т.д.
- 5 Жонглирование мячом по заданию тренера.
- 6 Игра 4х4 в квадрате 20х20 м. Задача команды, владеющей мячом, контролировать его за счет точного паса и эффективного открывания партнеров. Задача команды, отбирающей мяч, помешать точному пасу и эффективному открыванию.
- 7 Удары по воротам с расстояния 6-7 м (6-7 лет) и 8-10 м (8-9 лет).
- 8 Игра 4х4 на площадке размером 30х20 м с заданиями.

Заключительная часть. Медленный бег, упражнения на расслабление. Задание на дом.

Тренировочные занятия для обучения технике вбрасывания мяча из-за боковой линии

План-конспект занятий № 57

Дата проведения:

Место проведения

Количество занимающихся: не менее 16

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры

Основная задача занятия: «Обучение технике вбрасывания мяча из-за боковой линии».

Вбрасывание мяча из-за боковой линии – важный технический прием. В современном футболе умение игроков далеко вбрасывать мяч создает острые игровые ситуации в

штрафной площади соперника. Футболисты, вбрасывающие мяч, могут располагаться в любом месте, так как в этом случае не действует правило «вне игры». Вбрасывание производится с места, с разбега и в падении.

При вбрасывании с места в момент замаха ноги сгибаются в коленях. Мяч держится в ладонях двух рук, большие пальцы почти соприкасаются, туловище отклоняется назад. Бросок выполняется энергичным разгибанием ног, разгибанием туловища и движением рук.

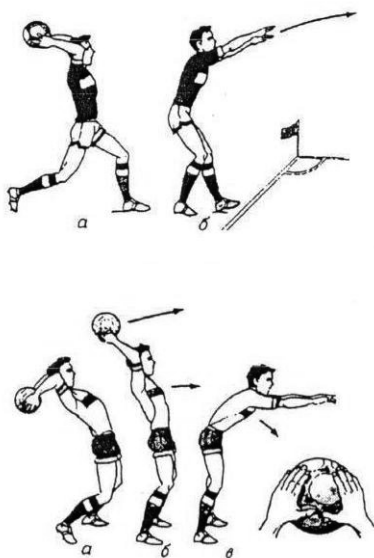


Рис.71

При вбрасывании с разбега игрок подбегает к боковой линии, держит мяч перед собой, а за один-два шага резко поднимает его над головой, заносит за туловище и вбрасывает.

Подготовительная часть. Разминка.

Общеразвивающие упражнения для плечевого пояса, рук

и мышц живота.

Упражнения для разучивания элементов приема:

- 1 Занимающиеся располагаются в 3-4 метрах друг от друга и выполняют броски мяча двумя руками из-за головы без движения туловища и ног.
- 2 Два игрока, встав в 5-6 м, поочередно с места вбрасывают мяч друг другу.
- 3 Два игрока выполняют это же упражнение, но делают его с нескольких шагов разбега.
- 4 Вбрасывание мяча в цель (круг диаметром 0,5 м, 1,0 м, 1,5 м), расположенную в 8-10 м. Каждый вбрасывающий, попав в соответствующий круг, получает определенное количество очков.



Рис. 72

- 5 Два игрока двигаются в противоположном направлении – один по боковой линии в зону противника, другой из зоны противника. Партнер вбрасывает мяч на ход игрока, предлагающего себя в зону противника.

Основная часть.

- 1 Игра в регби (8х8 на площадке размером 40х30 метров).
- 2 Удары с точки различным способом по заданию тренера – выполняют 8 занимающихся; 8 – должны за счет финта обыграть игрока, защищающего ворота, и забить мяч. Вратари меняются.
- 3 Турнир с участием нескольких команд по 4 футболи\

ста в каждой. Игры проводятся на площадке размером 30х20 метров. Мяч, ушедший за боковую линию, вбрасывается руками.

Заключительная часть. Медленный бег, ходьба, упражнение на расслабление. Задание на дом.

Поурочная программа начальной подготовки вратарей

Введение

Начальная подготовка юных вратарей должна быть направлена на развитие их координационных способностей. Специалисты выделяют две группы таких способностей: общие и специальные. Для развития общих координационных способностей предлагают использовать любые тренировочные упражнения, при выполнении которых проявляется комплекс физических качеств. При этом в разных упражнениях структура этого комплекса будет различной.

Специальные координационные способности «ответственные» за быстрое и точное выполнение вратарских действий, и развиваются они на основе соответствия тренировочных заданий и соревновательной деятельности.

Специальная подготовка вратарей начинается после 12 лет, а до этого возраста все дети тренируются как полевые игроки, но периодически каждый пробует себя на вратарском месте. В этом периоде тренер должен определить: кто из детей 6 – 9 лет и по каким критериям пригоден для роли вратаря. Поэтому первое, что должен сделать тренер после набора группы определенного возраста, это выяснить: кто хочет играть в воротах. В дальнейшем желающие играть в воротах должны проходить обучение и подготовку на специальных занятиях, хотя до 12 лет не должно быть больших различий в подготовке вратарей и полевых игроков.

Основным направлением работы тренера в период начальной подготовки и отбора кандидатов на роль вратаря

является развитие их игровых функций и качеств (способностей). В возрасте 6 – 8 лет для этого нужно использовать футбол, подвижные игры с элементами футбола, другие спортивные игры, игровые эстафеты. В этих упражнениях мяч должен быть основным раздражителем, стимулируя желание играть, и учиться, чтобы играть. Во всех этих играх совместные действия ради достижения общей цели требуют общения, у юных футболистов возникает необходимость говорить друг с другом. Эта потребность, удовлетворяясь, содействует развитию и формированию речевых навыков и логического мышления.

Игровые упражнения должны также приучать занимающихся к тем физическим и психологическим усилиям, которые обеспечивают успех в играх. *Постепенно в многолетнем процессе обучения и тренировки между игрой и работой не будет большой разницы.* Игра с мячом привлекательна в окружающей их действительности и в дальнейшем имеет большое значение для физического, умственного и нравственного воспитания. Воспитание чувства первичности интересов своей команды очень важно на начальных этапах футбола, которые называются этапами развлечения. В играх проявляются такие необходимые качества, как упорное стремление к цели, лидерство и организаторские способности.

Возрастной период с 6 до 9 лет можно назвать наиболее благоприятными для развития «чувства мяча». И, если естественное развитие сочетать со специально направленным, то положительный эффект будет несомненно достигнут.

Основные положения начальной подготовки вратарей

В основе начальной подготовки юных вратарей должны лежать следующие положения:

- Обучение и овладение устойчивыми технико-тактическими навыками в качестве основы для разнообразия действий в будущем.

- Интенсивная двигательная подготовка как базовая для динамичных и гибких игровых действий.
- Постоянное решение игровых задач в упражнениях 1х1, 2х2, 2х1, 3х3, 3х2, 4х4 для достижения разнообразия и большого количества вариантов ответных действий как у игроков, так и у вратарей
- Постепенное введение в процесс начального обучения сбивающих факторов с индивидуальной (технической и тактической) направленностью.
- Освоение эффективных взаимодействий вратаря с полевыми игроками как при оборонительных действиях, так и в начальной фазе атаки.
- Умение вратаря эффективно контролировать мяч как руками, так и обеими ногами на ограниченном пространстве;
- Взаимодействие с полевыми игроками для сохранения мяча, для подготовки атакующих действий и начала атаки
- Обучение основным техническим приемам для их устойчивого выполнения, постепенное применение этих приемов в соответствии с тактикой.
- Обучение основным ситуациям в защите и игра вратаря (1х1, 1х2)
- Поощрение положительных эмоций от игры и творчества в игре. Привитие организованности, самостоятельности и чувства ответственности. Обучение умению предвидеть и хладнокровно действовать.
- Систематическое и поэтапное изучение основ техники игры вратаря посредством упражнений с многочисленными непрерывными повторениями, и упражнений, приближенных к игре (с соперником и сбивающими факторами).
- Постоянная демонстрация эффективных технических приемов и действий при обучении и подготовке.

Тренировка вратарей 6-9 лет

Основные моменты обучения:

- Нагрузка – в соответствии с возрастом для ловкого владения мячом и для формирования системы движений, которые лежат в основе игры вратаря.
- Последовательное обучение технике основных элементов игровых действий вратарей и освоение важнейших тактико-технических принципов их игры.

Указание по игре и тренировке:

- Не нацеливать слишком рано самых юных футболистов на роль вратаря. Для этого, время от времени, менять на вратарской позиции игроков категории 6 – 9 лет.
- Периодически менять задания для полевых игроков и вратарей.
- На тренировках ознакомить полевых игроков со «школой вратаря» и навыками вратаря (ловить, падать, отбивать мяч и пр.).

Содержание и формы организации начального этапа тренировки вратарей должны основываться на следующих положениях:

1 Одиночная тренировка

- Специальная тренировка технических и тактических основ игры вратаря.
- Специальная тренировка для заложения основ хорошего физического состояния для вратаря.
- Планировать проведение одиночной тренировки до/после тренировки команды.
- Использовать полевых игроков (например, форвардов, фланговых полузащитников и т.п.).

2 Групповая тренировка

- Специальная тренировка с привлечением специалиста.
- Обучать будущих вратарей с помощью примера играющих.

- Создание «духа команды» среди вратарей.
- Создать традицию групповой тренировки вратарей внутри клуба или футбольной школы.
- Привлечь специалиста в качестве тренера вратарей.

3 Упражнения для вратарей и полевых игроков

- Процесс обучения вратарей должен быть связан с обучением и тренировкой полевых игроков. Тем самым достигается выигрыш во времени за счет отказа от отдельной тренировки вратарей.
- Необходимо включать в разминку упражнения, которые не только готовят организм юного вратаря к тренировочной работе, но и мягко воздействуют на развитие специальных качеств вратаря.
- Необходимо привести в соответствие формы тренировки с уровнем техники полевых игроков/вратарей.

4 Включение в особые формы игры

- Требования тренировки должны соответствовать требованиям матча. Например, высокая мотивация в тренировках и играх.
- Общая тренировка полевых игроков и вратарей.
- Отдельные элементы игры вратарей подчеркнуть особыми правилами.
- Форсировать действия вратарей посредством игр в малых группах.

Рекомендации по составлению программы подготовки для игроков 6-9 лет, которые хотят быть вратарями

Для начинающих вратарей 6-7 лет рекомендуется одно специальное (вратарское) занятие в неделю продолжительностью не более 45 мин плюс 1-2 занятия, где будущие вратари осваивают основы действий полевых игроков. Упражнения в этом занятии должны быть короткими. Эти требования обязательны потому, что большинству детей этого возраста

свойственны следующие особенности поведения:

- У них короткий период внимания;
- Они постоянно находятся в движении, любят бегать и прыгать;
- Не могут правильно распределять свои силы. В игре бегают, пока не выдохнутся. Останавливаются, чтобы восстановиться, и затем возобновляют бег в том же темпе;
- У них плохо развиты хватательные движения (ловля мяча одной или двумя руками);
- Они ориентированы на себя, и поэтому, например, все стремятся туда, где мяч;
- Дети этого возраста психологически ранимы.

В 8 лет юные футболисты уже имеют двухлетний стаж занятий футболом, что положительно сказывается на их функциональном состоянии и поведении. Так, у них увеличивается период внимания. Понятия «я, мне, мой» дополняются понятиями «мы, нам, наше». Поэтому склонность и внимание к действиям в группе становятся у них более выраженными. Сохраняется любовь к игре, к прыжкам и бегу в тренировках, начинает развиваться координация движений. Однако, дети этого возраста по-прежнему психологически ранимы и физически не устойчивы (быстро выдыхаются).

В связи с этим целесообразно по-прежнему иметь одну вратарскую тренировку в неделю, но сделать ее чуть длиннее – до 50 минут. Упражнения в этой тренировке должны быть короткими, и дети должны тренироваться с мячами несколько больших размеров (№ 3 и № 4).

Для детей 9 лет также рекомендуется одно вратарское занятие в неделю продолжительностью 60-75 мин. Кроме этого – не менее двух тренировок, в которых вратари обучаются навыкам действий полевых игроков. Упражнений становится меньше, но длительность их выполнения увеличивается. В этом возрасте юные игроки уже ориентированы на интересы группы, команды. Можно чаще их останавливать, чтобы давать рекомендации и короткие объяснения. Психологиче-

ски они не так ранимы, а чувство меры у них более развито (сначала думают, потом делают).

Недельная программа для вратарей на этапах набора и отбора

Две – три тренировки в неделю и один игровой день, в зависимости от возраста.

В групповой тренировке вратари работают на нескольких площадках, по круговому методу. Упражнения на ближних площадках выполняются с опорой только на носки ноги (пятки в воздухе). Юные вратари обучаются следующим видам перемещений:

- прямо;
- в стороны;
- скользящим шагом;
- перекрестным шагом;
- ноги вместе;
- перемещения спиной вперед.

Расписание на микроцикл.

Первый день. Освоение индивидуальной техники вратарских действий:

- 1 Ловля мяча. Упражнения:
- 2 Ввод мяча в игру. Упражнения

Примерный план учебно-тренировочных занятий вратарей 6-9 лет

Понедельник	Разминка	– 5-7 мин.
Вторник	Упражнения на скорость	– 10-15 мин.
45-60 мин.	Упражнения на технику	– 10-15 мин.
	Игры и игровые упражнения	– 15-20 мин.

	Упражнения на расслабления (растяжка)	– 5 мин.
Среда	Разминка	– 5-7 мин.
45-60 мин.	Упражнения без сбивающих технику факторов и сопротивления	– 10-20 мин.
	Упражнения на технику с соперником	– 10-15 мин.
	Игра под руководством тренера	– 10 мин.
	Свободная игра	– 20 мин.
	Упражнения на расслабление (растяжка)	– 5 мин.
Пятница	Разминка	– 5-7 мин.
60 мин.	Упражнения на развитие реакции	– 10 мин.
	Упражнения на технику без соперника	– 20 мин.
	Игра под руководством тренера	– 10 мин.
	Свободная игра	– 10 мин.
	Упражнения на расслабление (растяжка)	– 5 мин.

Основные упражнения:

Ловля мяча:	друг против друга 2 м – 10 м
Разрядка: /выпрыгивание/	70 прыжков по ширине штрафной зоны: - подпрыгивающие шаги - правая нога, затем левая нога - ноги вместе - вертикальная разрядка (2х6-8 раз) - вертикальная разрядка (только носки ног)
Удары от ворот:	- 5,50 м (20-30 раз) - подъем ноги
Владение перемещениями:	Динамичное (2-3 мин.) освоение перемещений вратаря разного типа в площади ворот

1-ый день	Индивидуальная техника - ловля мяча - удар от ворот: - рукой - с 5,50 метров - с подъемом ноги Упражнения в воротах в группе	Аэробная ЧСС 150/160 ударов в минуту Расслабление (5 мин.) Овладение техникой ловли	45–60 мин.
2-ой день	Индивидуальная техника - в групповых упражнениях подачи верхом и удары пусть играют	Аэробная Жестикационная скорость- Овладение техникой ловли	45-60 мин.
3-ий день	Скоростные групповые упражнения (150 м) – 5 м – 10 м Индивидуальная техника - пусть играют	Расслабление (растяжка)	45-60 мин.

В течение недели - разные темы:

Ловля мяча в воротах (по ситуации)	при ведении мяча игроком (тренировка по развитию индивидуальной техники), целью является удар мячом на вратаря.
Игра на выходах, удары	вторник, на технической тренировке по зоне, вратарь разрабатывает эту тему.
Выход из ворот и удары	четверг, технико-тактическая тренировка – вратарь против нападающего, у которого задача обойти его с мячом.
Рефлекторное отражение удара	пятница, на тренировке по развитию скорости и завершающим комбинациям.

Физическая подготовка вратарей на этапах набора и отбора

Развитие физических качеств юных вратарей происходит при выполнении специальных игровых упражнений. Кроме этого рекомендуем другие упражнения, они подробно описаны в конспектах тренировок этой поурочной программы. Воздействие на развитие физических качеств вратарей

должно проходить в следующей последовательности (исходя из анатомо-физиологических особенностей определенных возрастных категорий):

Двигательные качества, которые необходимо тренировать в возрасте 6-7 лет: координация, быстрота перемещений, быстрое и точное восприятие игровых ситуаций, ритм двигательных действий, равновесие, гибкость.

Комплекс 1.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ВРАТАРЕЙ № 1А

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ, В ПАРАХ, В ТРОЙКАХ, С ТРЕНЕРОМ

Место: футбольное поле, любая свободная площадка, спортзал.

Инвентарь: мячи футбольные (№ 3,4) и другие мячи.

Содержание упражнений: индивидуальные занятия с мячом.

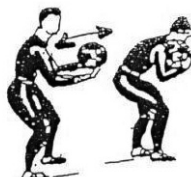
- 1 И. п.,: стоя, мяч в руках. Круговые движения в плоскости туловища.



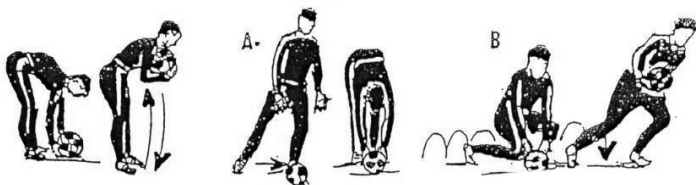
- 2 И. п.; стоя, мяч в вытянутых руках. Вращение мяча в разных направлениях.



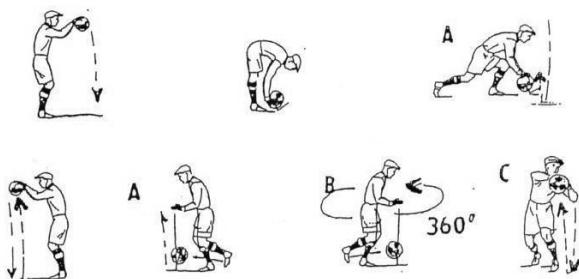
- 3 И. п.: то же. Повторные прижатия мяча к груди ("корзинка").



- 4 И. п.: ноги врозь, наклон вперед. Повторные подтягивания мяча к груди. Вариант: то же, только с наклонами (последовательно) влево и вправо. И. п.: стоя, мяч в вытянутых руках. Отпускать мяч, ловить его у земли и прижимать к груди. В а р и а н т тот же с ловлей мяча после отскока от земли.



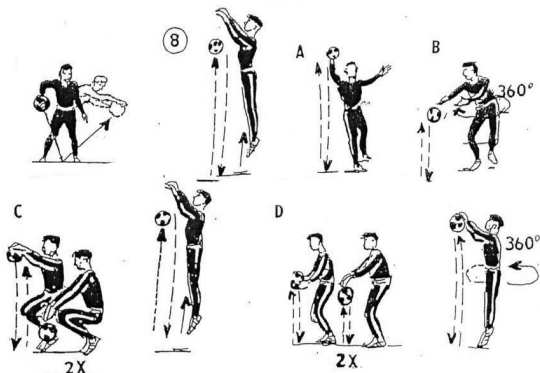
- 5 И. п.: стоя. Повторяющиеся удары мяча об землю поочередно каждой рукой и ловля мяча после отскоков. Варианты: А - то же в ходьбе, в медленном беге; В - после удара - разворот на 90, 180 и 360°; С - ударять и ловить мяч в стороне.



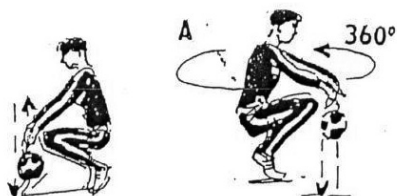
- 6 И. п.: стоя. Одной рукой ударить мяч под углом об землю, обеими ловить в стороне.



- 7 И. п.: ноги вместе. Одновременно с подскоками повторно ударить мяч об землю и ловить обеими руками. Вариант: А - то же, только ловить мяч одной рукой (последовательно правой и левой); В — во время подскоков мяча разворачиваться на 90, 180 и 360° (в прыжке); С- два подскока в приседе и прыжок вверх (как можно выше); D— ноги вместе. После двух подскоков ударить мяч об землю; развернуться на 90, 180 и 360° и поймать мяч прежде, чем он упадет.



- 8 И. п.: ноги вместе. В подскоках в приседе повторно ударять мяч об землю и ловит обеими руками. Вариант: то же с разворотом на 90, 180 и 360° влево и вправо (поочередно).



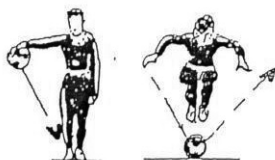
- 9 И. п.: ноги врозь. Бросая мяч под углом между ногами назад, поворачиваться и ловить мяч, не давая ему упасть.



- 10 И. п.: ноги врозь. Повторные удары мяча об землю правой рукой между ногами назад, левой - между ногами вперед.



- 11 Удары мяча правой рукой об землю под ноги. В момент удара - подскок и перехват отскакивающего мяча обеими руками (не давая упасть на землю).



Комплекс 2.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ВРАТАРЕЙ №2 В

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ, В ПАРАХ, В ТРОЙКАХ, С ТРЕНЕРОМ

Цель: развитие чувства мяча.

Место: футбольное поле, любая свободная площадка, спортзал.

Инвентарь: мячи футбольные (№ 3,4) и другие мячи.

Содержание упражнений: занятия с мячом (в двойках, тройках, с тренером)

- 1 И. п.: стоя, мяч в правой (левой - поочередно) руке.
Круговые движения в плоскости туловища.



- 2 И. п.: стоя, мяч в правой (левой - поочередно) руке.
Круговые движения вперед и назад.



- 3 И. п.: стоя. Перебрасывание мяча над головой с руки на руку.



- 4 И. п.: стоя, мяч в руках за спиной. С небольшим наклоном бросать мяч над головой и ловить перед собой.
Вариант: бросать мяч одной рукой, ловить двумя.



- 5 И. п.: стоя. Перекладывание мяча из руки в руку вокруг туловища.



- 6 Наклоняясь вперед, перекладывать мяч из руки в руку вокруг ног, Варианты: перекладывать мяч между ногами по, «восьмерке»; то же, перекатывая мяч по земле.



- 7 И. п.: сидя, правая нога поднята. Перекладывание мяча из руки в руку под поднятой ногой. В ариант: перекладывание мяча вокруг поднятых ног.



А



- 8 И. п.: лежа, согнутые ноги подняты. Перека-
тывание мяча из стороны в сторону под нога-
ми. Э. И. п.: стоя ноги врозь, руки с мячом впе-
реди. Наклоняясь вперед, бросать мяч между
ногами вверх - вперед, выпрямляться и ловить мяч
перед собой.



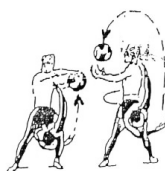
- 9 И. п.: стоя, мяч в правой (левой — поочередно) руке,
вытянутой в сторону. Подбросить мяч под поднятой
правой (левой - поочередно) ногой и поймать его.



- 10 И. п.: ноги врозь, мяч впереди. Наклонившись вперед, подбросить мяч между ногами вверх, повернуться и успеть его поймать.



- 11 И. п.: стоя ноги врозь, мяч в правой (левой - поочередно) руке впереди. Наклоняясь вперед, подбрасывать мяч между ногами и ловить его слева (справа - поочередно) обеими руками.



Комплекс 3.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ВРАТАРЕЙ № 3 С

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ, В ПАРАХ, В ТРОЙКАХ, С ТРЕНЕРОМ

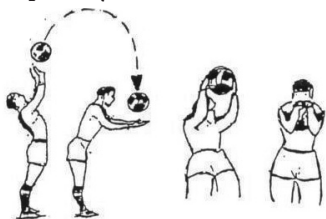
Цель: отработка приема мяча, в корзину» в прыжке и в падении; отбивание мяча; развитие быстроты реакции, а также ловкости и ориентации в игровых ситуациях.

Место: футбольное поле, любая свободная площадка, спортзал.

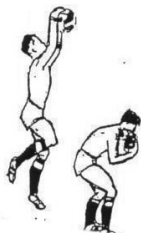
Инвентарь: мячи футбольные (№ 3,4) и другие мячи (в спортзале — маты).

Содержание упражнений: индивидуальные занятия с мячом.

- 1 Подбросить мяч обеими руками как можно выше и поймать его «в корзинку».



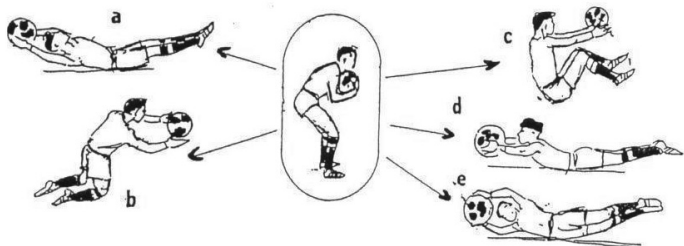
- 2 Подбросить мяч обеими руками как можно выше и, поймав его в прыжке, прижать к груди („корзинка“).



- 3 Подбросить мяч обеими руками, как можно выше, развернуться на 90, 180 и 360° и, не дав мячу упасть, поймать его „в корзинку“. Вариант; ловить мяч в прыжке, после чего прижимать к груди („корзинка“).



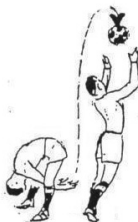
- 4 Из и. п. лежа на спине, мяч за головой (а) или из других; стоя на коленях (б), сидя (с), лежа на животе (д), лежа на боку (е) как можно быстрее подниматься и переводить мяч в ‘корзинку’.



- 5 Из и. п. стоя на коленях, мяч прижат к груди («корзинка») падение в сторону, не отпуская мяча. Быстро встать. Варианты: то же из приседа; стоя на коленях — падение в сторону, схватить лежащий мяч; стоя на коленях, бросить мяч в сторону и поймать его в прыжке.

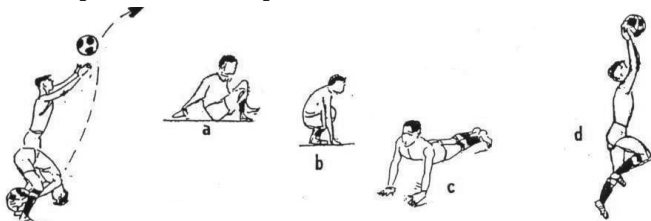


- 6 Из и. п. ноги врозь в наклоне бросить мяч между ногами вверх, повернуться на 180° и, не дав мячу упасть, поймать его «в корзинку». Варианты: поймать мяч в прыжке и перевести его «в корзинку»; поймать мяч в прыжке и «застраховать» его прижатием к земле; в прыжке выбить мяч кулаками вверх, а затем поймать его в «корзинку».

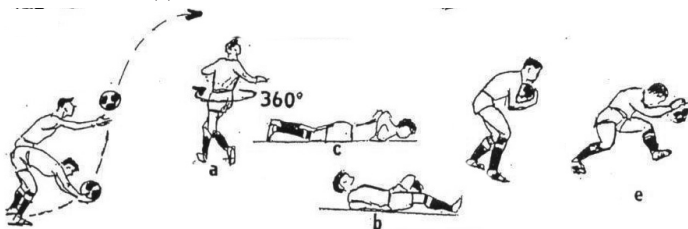


- 7 Из наклона вперед - бросок мяча обеими руками как можно выше. Сесть (а); присесть на корточки (б); лечь, уперевшись на руки 1с). Перед касанием мяча земли поймать мяч в «корзинку» (в прыжке перевести мяч в

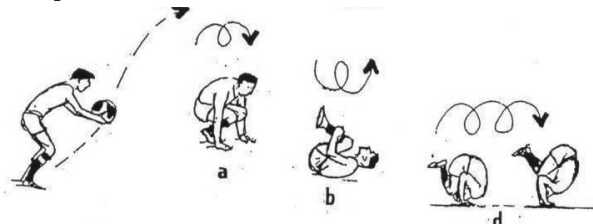
положение „в корзинке» (d); в прыжке поймать мяч и «застраховать» его прижатием к земле.



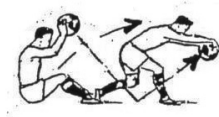
8 То же, что в упражнении 7, только после броска мяча (последовательно) развернуться на 360° (a), лечь на спину (b) и, уперевшись руками в землю, - на живот (c). Перед падением мяча поймать мяч в корзинку», в прыжке перевести в положение «в корзинку» (d); в прыжке поймать мяч и, прижав к земле, «застраховать» его (e).



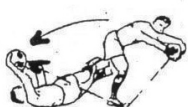
9 То же, что в упражнении 7, только (последовательно): кувырок вперед (a), назад (b) и двойной вперед (d); не дав мячу упасть, поймать его „в корзинку» „в прыжке перевести мяч „в корзинку», в прыжке поймать и (прижатием к земле) „застраховать» мяч.



- 10 Из и. п. сидя ударить мяч об землю, быстро встать и поймать его после отскока.



- 11 Из и. п. стоя бросить мяч ударом обеими руками об землю, чтобы он отскочил в сторону, и поймать его (в падении) после отскока.



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ВРАТАРЕЙ (6 – 9 лет)

Дата	Часть тренировок	Время	Содержание	Методические указания
Один раз в неделю 45 – 60 мин.	Разминка (подготовительная часть) Комплекс № 1, упражнения 5,6,7,8. Комплекс № 2, упражнения 1-7	5 – 7 мин.	1. Ведение мяча руками и ногами 2. Упражнения на растяжение с мячом в руках 3. Ведение мяча с изменением направления движения	Мяч у каждого на ограниченной (15х20м, 10х20м и т.д.) площади. Качество выполнения упражнения По сигналу тренера (звуковой, зрительный) изменить направление движения и способ ведения (руками, ногами)
	Основная часть Комплекс № 3, упражнения 1,2,3,7.	5 – 10 мин.	Эстафета (развитие ловкости, быстроты перемещений) 1 ст. Подлезание под планки или прыжки через них. 2 ст. Пролезание в обруч 3 ст. Кувырок, затем – переступание через планки 4 ст. Бег с постановкой ноги в каждое кольцо 5 ст. Слалом между конусами	Дистанция 16 – 18 м. Обратить внимание на качество выполнения движений. Конусы, кольца, комплект подставок, приспособления для подлезания под них или через них. Планки 5 – 8 штук на расстоянии шага.

	5 – 10 мин.	Ознакомление и выполнение различных элементов техники	Ловля мяча руками, остановки и передачи мяча, ногами, броски мяча (качество выполнения)
	10 мин.	Пусть играют (малые ворота, конусы, стойки)	На ограниченной площадке 2х2, 3х3, 3х2, 1х2
	3 – 5 мин.	Броски и ловля мячей в парах, тройках	Из различных положений: сидя, в при- седе, с поворотами, сменой мест
	7 – 10 мин.	Игры в малые ворота 2х2, 3х3, 3х2, 1х2, 4х3	Под руководством тренера
	3 - 5 мин.	Упражнения на дыхание Упражнения на растяжение и рас- слабление Подведение итогов	Тренер после каждого занятия дол- жен сделать анализ и вести записи по возможностям каждого ученика и его перспективу.
Заключительная часть			

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ВРАТАРЕЙ (6 – 9 лет)

Дата	Часть тренировки	Время	Содержание	Методические указания
Один раз в неделю	Разминка (подготовительная часть) Комплекс № 1, упражнения 5,6,7,8 Комплекс № 2, упражнения 1-10	5 – 7 мин.	Ведение мяча 1. Руками (одной, двумя, попеременно) 2. Ногами (левой, правой, попеременно) Упражнения на развитие гибкости, координации	Мяч у каждого (футбольный, теннисный, резиновый, разного размера) Передвижение спиной вперед, боком, приставными, скрестными шагами. Показ тренером, вариант упражнений в парах.
	Основная часть Комплекс № 3, упражнения 1-7	8 – 10 мин.	Подвижная игра, игра с элементами футбола. Группы по 5 – 6 человек становятся в круг в центре игрок с мячом, флажком. Игрок с мячом после второго сигнала меняет позицию. Третий сигнал (звуковой) бегут к своим мячам, флажкам.	По зрительному сигналу тренера все разбегаются, кроме игрока с мячом и т.д. По второму сигналу останавливаются и закрывают глаза-за. Варианты: у каждого мяч (в руках или ногах) и они должны его вести.

	5 – 10 мин.	Ознакомление и выполнение различных элементов техники игры полевых игроков	Остановки, передачи различными способами. Упражнения выполняются в парах, тройках на месте и в движении. Внимание на качество выполнения.
	8 - 10 мин.	Пусть играют 2х2, 3х3, 3х2, 1х2	Инвентарь: малые ворота, конусы, стойки, гимнастические скамейки.
	5 - 7 мин.	Броски и ловля мячей летящих и катящихся низом, верхом, в стороны (упражнения в стенке, скамейки, бегут, в 2х, 3х, 2х1, 3х2)	Выход навстречу мячу, правильное расположение пальцев и кистей рук при ловле мяча
	7 – 10 мин.	Игра в малые ворота на ограниченной площади	Под руководством тренера (обратить внимание на желание добиться успеха, спортивную агрессивность, сообразительность)
	3 - 5 мин.	Упражнения на дыхание Упражнения на растяжение и расслабление Подведение итогов	Анализ и контроль за способностью вратарей к обучению
Заключительная часть			

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ВРАТАРЕЙ (6 – 9 лет)

Дата	Часть тренировки	Время	Содержание	Методические указания
Один раз в неделю	Разминка (подготовительная часть) Комплекс №1, упражнения 6,9,10-12	8 - 10 мин.	Ведение мяча: Руками, ногами (левой, правой, попеременно) Ведение в круте, квадрате	Мяч у каждого вратаря (футбольный №№ 3, 4 резиновый, теннисный, волейбольный) По зрительному сигналу быстро сесть на свой мяч или взять в руки, поднять его вверх. Вариант: сесть на мяч соседа или перебросив мяч руками партнеру.
	Основная часть Комплекс № 3, упражнения 1-3, 7 Комплекс № 1, упражнения 8-12.	8 – 10 мин.	Подвижная игра (на развитие ловкости, внимания, реакции). Круг диаметром 4 – 6 шагов среди играющих выбирают водящего, который делает упор присев в центре круга, остальные становятся за кругом (можно владеть мячом как руками так и ногами)	По сигналу тренера, находящегося за кругом начинают выпрыгивать и выпрыгивать из круга, вбегать и выбегать Пойманный или ослепленный занимает место вместе с водящим.

10 мин.	Ознакомление и выполнение упражнений по технике ловли и приема мяча (при приеме и ловле мяча обязательно вы-ход навстречу летящему или катящемуся мячу)	Обязательно требовать, чтобы кисти рук всегда были развернуты в сторону полета мяча, взгляд сосредоточен на мяче.
8 - 10 мин.	Пусть играют 2х2, 3х3, 1х2, 1х1 (варианты игры ногами и руками)	Тренер руководит, но не вмешивается в игру (только анализ).
10 – 15 мин.	Самостоятельная тренировка в 2 ^х , 3 ^х .	Каждой паре самостоятельное задание (у стенки, скамейка или барьер, у малых ворот, у батута и т.д.)
7 – 10 мин.	Игра в малые ворота (варианты в 3е, 4 ворот) небольшими составами 2х2, 3х3	Тренер дает указания как играть, забивать или руками или ногами и т.д.
5 мин.	Упражнения на дыхание Упражнения на растяжение и расслабление Подведение итогов	Задавать каждому вратарю вопросы что получилось, что понравилось, поддерживать тех, у кого не получилось.
Заключительная часть		

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ВРАТАРЕЙ (6 – 9 лет)

Дата	Часть тренировки	Время	Содержание	Методические указания
Два раза в неделю	Разминка (подготовительная часть) Комплекс № 1, упражнения 6-9. Комплекс №2, упражнения 1-12.	8 - 10 мин.	Ведение мяча руками, ногами с определенным заданием (внутри центрального круга или в штрафной)	Мяч у каждого вратаря. Группа делится пополам (одевают разные манишки). По сигналу (зрительному) тренера рукой – изменение направления, остановки, развороты на 90, 180, 360 градусов, передачи мяча партнеру, сесть на свой мяч или мяч партнера
			Упражнения на гибкость, растяжение, равновесие. «Стретчинг»	Дозировка в зависимости от возраста (осторожно).
	Основная часть Комплекс № 3, упражнения 4-5, 8	10 – 15 мин.	Игра 2х2, 3х3 в авое ворот малых, стоек (размер 10х15, 10х10)	Вратари в воротах, играют 1х 1, 2 х 2 (каждая команда играет 3 мин.), после забитого мяча вратари иг-рают в поле, полевые играют в во-ротах.
		15 мин.	Обучение и тренировка ловли мяча после падений и бросков. После ловли мяча вратарь ведет мяч ногой, делает передачу в цель или забивает мяч в ворота.	Быстрота перемещения + падение, броски, оттакивание и перемещение на носках, быстро вставать после падений.

	10 мин.	Пусть играют 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 (как полевые игроки).	Тренер наблюдает за игрой и делает для себя пометки, кто преуспевает в обучении.
	5 - 7 мин.	Упражнения в парах: передачи и удары, приемы и ловля мяча с включением сложных координационных движений.	Обязательно включать сбивающие факторы при ловле мяча, выхода на мяч и быстрое начало атакующих действий вратаря.
	10 – 15 мин.	Игра в малые ворота (2х3м, 2х5м) 5х5, 4х4	Гандбол с элементами футбола.
	Заключительная часть	Легкий бег с мячом в руках. Упражнения на дыхание, растяжение. Подведение итогов.	Подбрасывая мяч вверх делать по-ворот на 90 – 180 градусов. Диалог о проделанном тренер- вратарь- тренер.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ВРАТАРЕЙ (6 – 9 лет)

Дата	Часть тренировки	Время	Содержание	Методические указания
Два раза в не-делю 60 – 75 мин.	Разминка (подготовительная часть) Комплекс № 3, упражнения 1-3 Комплекс № 2, упражнения 1-12.	10-12 мин.	Ведение мяча руками и ногами в парах в движении (расстояние между вратарями в зависимости от возраста и обученности) Упражнения на гибкость, растяжение, равновесие. «Стретчинг»	Мяч у каждого вратаря. Один ведет ногами, другой руками. Передача ногой – низом вратарю, который должен свой мяч партнеру бросить рукой. Упражнения выполняются в парах.
	Основная часть Комплекс № 3, упражнения 4-5, 7-8, 11	10-15 мин.	Подвижная игра с элементами футбола Часть поля, площадка (10х20м, 15х25м в зависимости от количества играющих и возраста) одна группа с мячами находится в зоне «А» - ведущий в центре площадки. Вариант без мячей нужно просто осалить, игра с двумя ведущими	Участвует группа полевых игроков и вратари. Две зоны «А» и «Б» на коротких сторонах площадки. По сигналу тренера из зоны «А» нужно провести мяч (руками или ногами) в зону «Б» ведущий должен выбить или отобрать мяч у 3 – 5 человек.

10-15 мин.	Обучение и тренировка техники ловли мяча. Упражнения выполняются в 2х, 3х с участием полевых игроков	Техника перемещений, простая и сложная реакция. Сбивающие факторы с пассивным и активным сопротивлением 1 х 1.
10 – 15 мин.	Просто играют 3х3, 4х4, 5х5 с вратарями и без вратарей	Тренер руководит и наблюдает. Малые ворота, конусы, стойки.
8-10 мин.	Индивидуальная тренировка над техникой падений и бросков (использование стенки, стоек, батута)	Полевой игрок + вратарь. Удары, передачи и т.д. Тренер дает каждому задание.
8-10 мин.	Игра со взятием ворот на флангах 2х2, 3х3 в определенном квадрате с передачей в зону ворот, где находится 1х1, 2х2 и т.д.	Под управлением тренера. После смены вратаря (забитый гол) он играет в поле.
5 – 8 мин.	Легкий бег с различным передвижением. Упражнения на восстановление дыхания, «стретчинг» - растяжение. Подведение итогов	Используйте мяч. Скрестный и приставной шаг с поворотом. Бег спиной вперед
Заключительная часть		

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ВРАТАРЕЙ (6 – 9 лет)

Дата	Часть тренировки	Время	Содержание	Методические указания
Два раза в не-делю 60 – 75 мин.	Разминка (подготовительная часть) Комплекс № 1, упражнения 6-7, 9 Комплекс № 2, упражнения 1-8.	10-12 мин.	Ведение мяча ногами с теннисным мячом в руках, который перебрасывается и ловится левой и правой рукой. Игра в центральном круге или размеченном квадрате (координация движений, реакция, умение владения корпусом) Упражнения на растяжение, гибкость, равновесие	Мяч у каждого вратаря (использование различных мячей) Водящий с мячом. По сигналу тренера он должен осалить убегающего, не бросая мяч Упражнения выполняются в парах.
	Основная часть Комплекс № 3, упражнения 4-5, 11	10-15 мин.	Обучение и тренировка техники быстрых перемещений, ловли мяча, падений, бросков, выходов на мяч / индивидуальная/	Использование конусов, стоек, различных препятствий – кольца, барьеры и т.д. вратарь делает те упражнения, которые требуют исправления.
		8 - 10 мин.	Пусть играют 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 и т.д. (с вратарями), но чтобы одна группа не обыгрывала другую с разницей более, чем два мяча	Обязательно должен быть результат игры. Беречь психику играющих. Игры – футбол, гандбол, комбинированные.

	3 - 5 мин.	Жонглирование мячом в 2х на месте (расстояние 1,5 – 2 м)	Чтобы мяч не падал на пол. Можно использовать ловлю руками.
	10 – 15 мин.	Различные эстафеты с мячом и без мяча с мак-симальными усилиями	Развитие быстроты 5 – 10 м, кол-во повторов 4 – 6, время отдыха 20 – 30 сек.. 10 – 15 – 20 м. кол-во повторений 4 – 6, время отдыха 60 – 90 сек. Контроль пульса.
	10 мин.	Игра на уменьшенных площадках с частым касанием мяча без вратарей.	Игра в радость.
	5 – 7 мин.	Легкий бег с ведением мяча руками или но-гами. Упражнения на восста-новление дыхания, «стретчинг».	По желанию вратаря тренер анали-зирует, наблюдает, делает пометки. Контроль ЧСС.
Заключительная часть			

Заключение

Авторы убеждены, что применение поурочных тренировочных программ полезно для всех тренеров. В первую очередь потому, что в этих программах содержится учебный материал, проверенный на футбольных полях многими поколениями тренеров. Это именно базовый учебный материал, потому что он включает в себя краткое изложение принципов и методов обучения, а также упражнения, при выполнении которых юные футболисты учатся технике футбола. Представлена также методически целесообразная последовательность обучения техническим приемам.

На долю тренера остается творческое применение этих упражнений в занятиях, внесение индивидуальных коррекций в программы недельных циклов, выбор оптимальных нагрузок, применение тестов, которые тренер считает достаточно надежными и информативными, и многое другое.

Было бы чрезвычайно полезным, если бы предложенные в этом руководстве конспекты и упражнения явились основой для картотеки упражнений и картотеки тренировок. Подобные тренировочные документы составляли все успешные тренеры.

Замечания по содержанию поурочной программы направляйте в адрес РФС.

Литература.

- 1 Андреев С.Н. Футбол в школе. – М., ФиС, 1986.
- 2 Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР. – М., 1986.
- 3 Вайн Хорст. Как научиться играть в футбол. – М., Терра Спорт, Олимпия Пресс, 2004.
- 4 Яковлев В. Игры для детей. – М., ФиС, 1975.
- 5 Зеленцов А.М., Лобановский В.В., Коуэрвер В., Ткачук В.Г. Уроки футбола. – Киев, УСХА, 1986.
- 6 Лапшин О., Восилюс А., Янчаускас. Подготовка юных футболистов. – Вильнюс, 1987.

Оглавление

Вступительное слово президента РФС В.А. Мутко.....	3
Основные положения начальной подготовки детей.....	4
Задачи начальной подготовки юных футболистов.....	7
Учет индивидуальных особенностей детей	8
Мотивация на начальном этапе обучения футболу.....	9
Содержание программы начального обучения технике и тактике футбола.....	10
Типовая структура тренировочного занятия.....	12
Требования к тренерам, работающим с детьми.....	13
Основы подготовки детей 6 – 7 лет.....	15
Основы технической подготовки.....	17
Ведение мяча.....	18
Остановка мяча.....	19
Удары по мячу.....	21
Обманные движения – финты.....	25
Отбор мяча.....	29
Вбрасывание мяча.....	30
Соревнования юных футболистов.....	31
Тренировочные занятия для самых маленьких.....	33
Тренировочные занятия для детей 6 лет (1-й год обучения).....	37
Упражнения для развития физических качеств юных футболистов.....	104
Координационные упражнения для юных футболистов.....	105

Прыжки.....	109
Упражнения с использованием бега и прыжков.....	110
Упражнения со скакалкой.....	111
Комплекс упражнений с мячом.....	112
Акробатические упражнения.....	114
Упражнения на скамейке.....	117
Подвижные игры.....	118
Поурочная программа подготовки для детей 7 лет.....	126
Поурочная программа подготовки для детей 8 – 9 лет.....	129
Тренировочные занятия для обучения техническим приемам.....	133
Тренировочные занятия для обучения технике ведения мяча.....	133
Тренировочные занятия для обучения технике ударов по мячу.....	140
Тренировочные занятия для обучения технике остановки мяча.....	174
Тренировочные занятия для обучения технике обманных движений (финтов).....	196
Тренировочные занятия для обучения технике отбора мяча.....	209
Тренировочные занятия для обучения технике вбрасывания мяча из-за боковой линии.....	216
Поурочная программа начальной подготовки вратарей.....	219
Основные положения начальной подготовки вратарей.....	220
Тренировка вратарей 6 – 9 лет.....	222

Рекомендации по составлению программы подготовки для игроков 6 – 9 лет, которые хотят быть вратарями.....	223
Примерный план учебно-тренировочных занятий юных вратарей.....	225
Недельная программа для вратарей на этапах набора и отбора.....	225
Физическая подготовка вратарей на этапах набора и отбора.....	227
Заключение.....	252

Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А.

**Поурочная программа
подготовки юных футболистов
6-9 лет.**

Подписано в печать 29.03.2012 г.
научно-методическим отделом РФС
г. Москва, ул. Народная, д.7
Тел. 926-13-00, доб. 7081

Формат 84x108/32, Бумага офсетная.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 17. Тираж 1000 экз.
Заказ № 779

Отпечатано
в ООО «РА «Квартал»
603104, г. Нижний Новгород,
ул. Медицинская, д. 1А.